

Сандо Кайсен

# **Дзэн**

Медитация  
без медитации



УДК 242

ББК 86

K15

Перевод с польского: Александра Рымарь  
Редакторы: Ольга Круковская, Андрей Рымарь,  
Алексей Лебедев, Андрей Чубатов

**K15** Дзэн. Медитация без медитации / Сандо Кайсен;  
[пер. с польс. А. Рымарь]. М. : Ганга, 2017,— 176 с.: ил.

ISBN 978-5-9909602-6-8

Сущность практики дзэн — это дзадзэн, медитация, тысячелетиями передаваемая от мастера к ученику. Книга, которую вы держите в руках, — детальное введение в эту медитацию. Мастер Кайсен, ученик мастера Тайсэна Дэсимару, доходчиво объясняет ее основы. Коротко разъяснены основные положения учения Будды, буддизма Махаяны и школы дзэн, а также даны предельно конкретные указания о позиции тела, правильном способе дыхания и правильном состоянии ума в медитации.

[www.zen-kaisen.ru](http://www.zen-kaisen.ru)

Защищено Законом об авторском праве. Любое цитирование возможно только со ссылкой на автора и издательство.

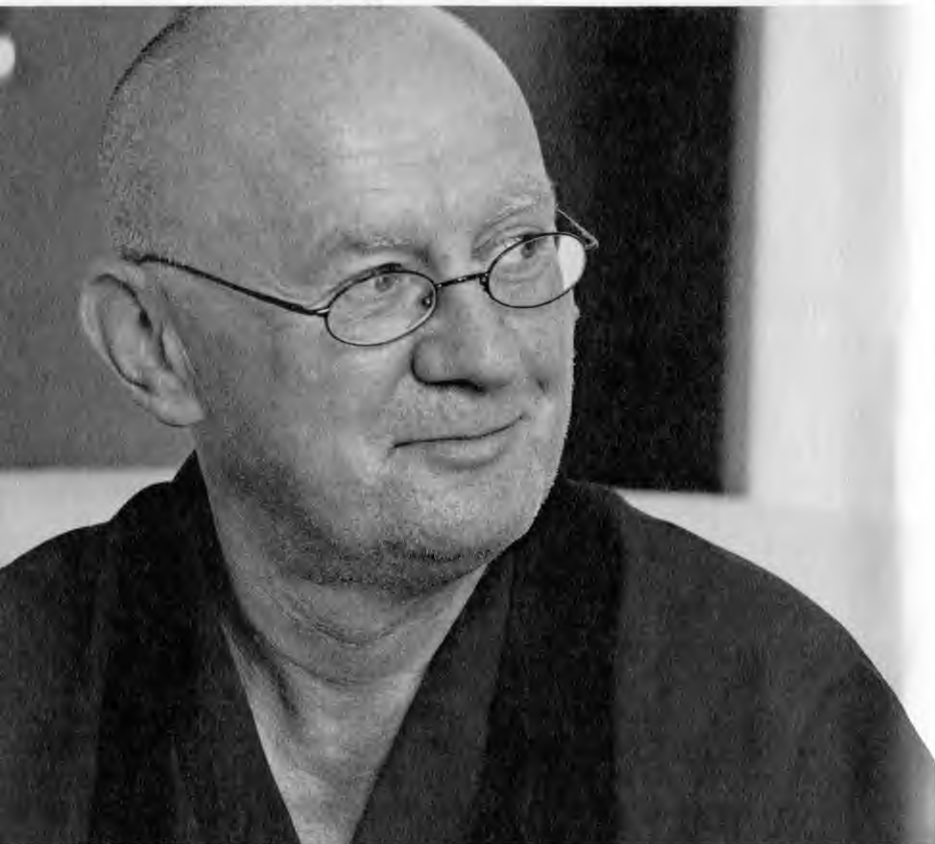
© Sando Kaisen, 2004

© ООО ИД «Ганга», 2017

ISBN 978-5-9909602-6-8

## Содержание

От автора	5
<b>Несколько слов о буддизме</b>	<b>7</b>
Жизнь Будды	9
Буддизм	15
<b>Четыре благородные истины</b>	<b>23</b>
Страдание	27
Возникновение страдания	47
Прекращение страдания	59
Путь	73
<b>Чистый дзадзэн</b>	<b>81</b>
Передача через практику «Просто сидения»	83
Не-медитация	93
Дзэн	99
Позиция	103
Дыхание	131
Сатори	151
Дзадзэн и состояние ума	157
<b>Послесловие</b>	<b>169</b>
Человек и XXI век	171



## От автора

Я искренне желаю, чтобы эта книга в точности передала суть дзэн, унаследованного от Патриархов. А также, чтобы он получил распространение на просторах великой России, а практикующие бок о бок с российскими монахами стали бы достойными последователями Дхармы.

Мои ученики из России всегда были сильны духом и, следуя моему учению, часто приезжали в Европу и, в частности, во Францию. Я и сам однажды побывал в России, и теперь мне бы хотелось, чтобы эта книга стала символом моего присутствия в этой стране, а также присутствия моих учеников, великих последователей Дхармы Будды.

Я желаю вам здоровья, благополучия и подлинной свободы.

Тысячу гассё,  
Сандо Кайсен

## **НЕСКОЛЬКО СЛОВ О БУДДИЗМЕ**

Внимание — истина  
о реальности существования.  
Так оно полагает конец  
невежеству.

## Жизнь Будды

Буддой называли Сиддхартху Гаутаму, который жил в VI в. до н.э. на севере Индии. Он был сыном царя Шуддходаны и царицы Майи, правивших в царстве Шакья (нынешнем Непале). Согласно обычаям тех времён, он женился очень рано, в 6 лет, на юной и верной царевне Яшодхаре. Принц жил во дворце, окружённый богатством и роскошью.

Но столкнувшись с реальной жизнью, наполненной человеческим страданием, он захотел найти выход из этого всеобъемлющего состояния. В возрасте 29 лет, после рождения единственного сына Рахулы, он покинул своё царство, стал аскетом и отправился на поиски решения проблемы жизни и смерти.

В течение шести лет Гаутама путешествовал по долине Ганга, встречаясь с прославленными мастерами разных религий, изучал их методы

и, следуя их учениям, предавался суровым аскетическим практикам. Но эти занятия его не удовлетворили. Поэтому он прекратил практику и пошёл своим путём.

Однажды вечером, сидя под деревом, известным впоследствии как дерево Бодхи, или Бо (дерево мудрости), на берегу реки Нераньяра, в Будда Гая (около Гая, нынешний Бихар), Гаутама достиг просветления, после чего стал известен как Будда, т.е. Пробуждённый. Ему было 35 лет.

После пробуждения Гаутама Будда произнёс свою первую речь группе из пяти аскетов, его старых товарищей, в парке Газел, в Исипатана (нынешний Сарнатх), возле Бенареса. С того дня в течение 45 лет он учил людей всех сословий, мужчин и женщин, царей и крестьян, браминов и аристократов, банкиров и нищих, монахов и бандитов — без всяких различий. Он не признавал ни кастовой системы, ни социальных групп. Путь, которому он учил,

был открыт для всех, кто был готов принять его и следовать ему. Будда умер в Кушинара (современный Уттар-Прадеш) в возрасте восьмидесяти лет.

Сегодня буддизм практикуют на Шри-Ланке, Тайване, в Мьянме, Таиланде, Китае, Японии, Монголии, Корее, а также в некоторых регионах Индии, Пакистана, Непала и России. Число буддистов в мире превышает 500 миллионов человек.



## Буддизм

Несмотря на то что Будда учил всю жизнь, он никогда не преследовал цель создать религию. И хотя его учение стало религией, он сам никогда не претендовал на то, чтобы быть чем-то большим, нежели просто человеческим существом, простым и чистым. Учителя других религий зачастую говорили, что являются воплощением Бога или что они Им вдохновляемы. Гаутама же был просто человеком, более того, он никогда не утверждал, что его вдохновляет Бог или какая бы то ни было ещё внешняя сила. Своё просветление и всё, чего он достиг, он считал результатом собственных усилий.

Человек, только человек может стать Буддой. Мужчина или женщина. Каждый имеет в себе эту возможность, если только хочет этого и прилагает к этому усилия. Поэтому Буддой мы можем назвать истинного человека, Человека в наивысшем смысле этого слова.



Для своего времени Будда был настолько совершенен в своей человечности, что позже последователи этого учения стали считать его сверхчеловеком. Однажды он сказал: **«Состояние человека — это наивысшее состояние. Человек является своим собственным Учителем. Нет ничего выше и могущественней его».** В другой раз Будда произнёс: **«Мы сами являемся своим прибежищем. Кто другой мог бы им быть?»**

Будда учил и вдохновлял людей развиваться и трудиться ради своего освобождения, поскольку человек обладает достаточным потенциалом, чтобы своими усилиями и умом освободиться от рабства. Поэтому Будда сказал: **«Вы сами должны сделать эту работу».**

Его называют Освободителем, потому что он нашёл путь, ведущий к освобождению. Однако следовать или не следовать этому пути — зависит от нас. В соответствии с этим правилом личной ответственности Будда

предоставил своим ученикам свободу. Он учил, что не существует эзотерических доктрин, что наставник «ничего не прячет в кулаке», что он не имеет никаких секретов.

Согласно учению Будды, одним из пяти препятствий на пути познания истины и духовного развития является **сомнение**. На самом деле оно является препятствием на пути любого развития. Сомнение — это не грех, поскольку в буддизме не существует догм, в которые следовало бы верить. В отличие от других религий, в буддизме нет греха. Корень зла — это лишь невежество и искажённое видение действительности.

Поэтому, пока есть сомнения, нерешительность или неуверенность, невозможно никакое развитие. Однако сомнение должно существовать до тех пор, пока мы не будем понимать, пока не будем видеть ясно. Чтобы двигаться вперёд, мы должны полностью освободиться от сомнений. В то же время не имеет смысла

говорить, что нельзя сомневаться и нужно верить. Говорить «я верю» не означает понимать или видеть. Заставлять себя поверить во что-то, не понимая этого, может быть эффективно в политике, но совершенно бесполезно в духовном развитии.

Все религии основываются на вере, зачастую слепой. В буддизме важно видеть и понимать. В тот момент, когда мы начинаем видеть, вопрос веры отпадает. Однажды Будда сказал: **«Отсутствие иллюзий, скверны и нечистоты — это состояние человека, который знает и видит, а не того, кто не знает и не видит».**

Поэтому учение Будды приглашает прийти и увидеть, а не прийти и поверить.

Слово «буддизм» следовало бы перевести как «Око истины». Око истины без пыли и загрязнений. Это Око истины, которое открывается. Написано: «Он узрел Истину и преодолел все сомнения. Теперь нет места неуверенности.

С истинной мудростью он видит. Это так, как оно есть в действительности».

Будда так говорил о своём Пробуждении: **«Родились глаза — родилось познание, родилась мудрость — родилось знание».**

Таким образом, речь всегда идёт о том, чтобы видеть через познание и мудрость, а не только верить.



## **ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ**

*В своей зелёной келье отшельника  
Стою я, сижу или лежу,  
Что бы я ни делал, я молюсь только об одном:  
Чтобы все существа прошли впереди меня,  
Чтобы все существа неустанно внимали  
Учению деревьев, птиц и цветов.*

Догэн

Суть учения Будды заключена в четырёх благородных истинах. Они были сформулированы в первой речи, обращённой к группе аскетов в Исипатана.

**Четыре благородные истины просты:**

- › Всё есть страдание.
- › Существуют причины страдания.
- › Существует возможность прекращения страдания.
- › Существует путь, ведущий к прекращению страдания.

**Первая  
благородная  
истина.  
Страдание**

Счастье и страдание относительны. Жизнь не может быть всегда счастливой или быть постоянным страданием. Страдание, о котором говорит Будда, имеет гораздо более широкий и глубокий смысл, чем привычное понимание этого слова. Оно не означает только боль, заботы и беды. Оно значит гораздо больше: несовершенство и непостоянство.

Существуют разные формы счастья: счастье семейное, счастье жизни в одиночестве, счастье от чувственных удовольствий или отказа от них, счастье от привязанности или от отсутствия привязанности. Существует физическое и интеллектуальное счастье.

Но всё это остаётся в сфере страдания, поскольку непостоянно и изменчиво. Рано или поздно всему этому приходит конец. Даже самые чистые духовные состояния, такие как дзадзэн или дхьяна, свободные от страдания в обычном смысле этого слова, описываемые как наивысшее счастье, счастье без тени боли, свободное от любых приятных и неприятных ощущений, являющиеся не чем иным, как только ясностью и чистым вниманием, — даже такие высокие духовные состояния находятся в сфере страдания, поскольку они также непостоянны и подвержены непрерывным изменениям. Важно понять, что эти состояния являются страданием не потому, что они приносят боль в обычном понимании этого слова, но потому, что всё непостоянное является страданием. На основании всего сказанного выше можно увидеть, что Будда был реалистом и объективно мыслящим человеком.

### **Далее, можно утверждать, что существует три вида страдания:**

- 1 страдание в его обычной форме,
- 2 страдание, вызванное изменчивостью,
- 3 страдание в форме обусловленного состояния.

Все виды страдания, такие как рождение, старость, болезнь, смерть, контакты и связи с неприятными существами, зависимость от неприятных состояний, разлука с любимыми или утрата приятных условий, невозможность достичь желаемого, боль, сожаление, беспокойство, несчастье, нужда, — все эти формы физического или психического страдания относятся к обычному страданию. Это легко понять, поскольку все эти формы страдания являются частью нашей повседневной жизни. Также можно понять, что такое обычное страдание и что такое страдание, причиной которого являются изменения. Гораздо сложнее уяснить суть страдания как обусловленного

состояния. Это самый важный философский аспект первой из четырёх благородных истин.

Для того чтобы понять страдание как обусловленное состояние, нужно понять, что такое личность, индивидуальное существование, «я».

Кто мы?

Просто существа, человеческие существа.

Это означает: совокупность сил или физических энергий, подверженная постоянным изменениям, которую можно поделить на пять групп, или пять скоплений (скандх).

Эти пять скоплений тоже относятся к сфере страдания, так как подвержены постоянным изменениям.

**Первым из пяти скоплений является скандха материи.**

Материя состоит из четырёх известных элементов:

- 1 Земля, означающая стабильность.
- 2 Вода, означающая текучесть.
- 3 Огонь, означающий тепло.
- 4 Воздух, означающий движение.

Производными от этих четырёх элементов являются пять органов чувств, связанных с материей: глаза, уши, нос, язык, осязание, а также объекты, соответствующие им во внешнем мире, как то: видимые формы, звуки, запахи, вкусы и предметы осязания. Но также существуют мысли, идеи, концепции, которые относятся к сфере объектов ума.

Итак, вся область материи, как внешняя, так и внутренняя, является тем, что мы называем скандхой материи.



**Вторым из пяти скоплений является скандха ощущений.**

Речь идёт о приятных, неприятных или нейтральных ощущениях, которые мы испытываем при контакте наших физических или психических органов с внешним миром. Их можно поделить на шесть групп ощущений, рождающихся при контактах:

- 1 глаза с видимыми формами,
- 2 уха со звуками,
- 3 носа с запахами,
- 4 языка со вкусами,
- 5 тела с предметами осязания,
- 6 ума (т.е. органов сознания, составляющих шестую способность восприятия) с объектами ума — мыслями и идеями.

Когда мы говорим «орган сознания», мы не имеем в виду дух, противоположный материи. Это только одно из её свойств, орган чувств, такой же, как глаза или уши. Поэтому его можно контролировать и развивать, как все прочие

чувства. Таким образом, все шесть чувств, шесть свойств материи, можно поставить в один ряд.

Разница между глазами и умом заключается только в том, что глаз воспринимает мир цветов и визуальных форм, а ум видит мир идей и мыслей, которые являются объектами только ума. Ощущения воспринимаются разными органами чувств и поэтому дифференцированы друг от друга. Мы не можем услышать цвет, увидеть звук или осязать мысль.

Так всё же, как в реальности обстоит дело с мыслями и идеями? Они составляют часть мира, но не могут быть восприняты органами зрения или слуха. Они воспринимаются особой способностью, называемой органом сознания. Орган сознания находится в зависимости от физического опыта других способностей. Например, человек, который был рождён слепым, не может представить себе настоящего цвета, а представляет его себе только по ана-

логии со звуком или другим опытом, полученным им посредством других способностей.

Итак, идеи и мысли, составляющие часть мира, в котором мы живём, создаются и обусловлены физическими ощущениями и воспринимаются органами сознания.

***Третьим из пяти скоплений является скандха восприятия.***

Подобно ощущению, восприятие возникает посредством контакта шести наших органов чувств с внешним миром, но восприятие синтезирует данные разных органов чувств. Именно посредством восприятия мы распознаём физические предметы и предметы ума, мышления, и соотносим их с существующими у нас представлениями и понятиями.

***Четвёртое из пяти скоплений — это конструкции ума, умопостроения.***

Тут идёт речь о волевых актах, хороших или плохих, известных под названием кармы. Это воля. Желая совершить какое-либо действие, мы делаем это посредством своего тела, слова или ума.

Воля — это конструкция ума, проявление его активности. Её роль — направлять ум в сферу хороших, плохих или нейтральных поступков. Ощущение и восприятие не являются волевыми актами. Они не влекут за собой кармических последствий. Только акты воли, такие как внимание, желание, намерение, уверенность, концентрация, мудрость, энергия, жажда, отвращение, ненависть, отвержение, невежество, гордость, эгоизм и т.п., могут влечь за собой кармические последствия.

Скандха конструкций ума состоит из 52 родов умственной активности.

### ***Пятым скоплением является скандха сознания.***

Сознание — это реакция, ответ, базирующийся на одной из шести способностей (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и ум). Так же, как и ощущения, восприятие и воля, сознание делится на шесть видов, которые связаны с шестью внутренними способностями и отражают шесть видов внешних объектов.

Нужно, однако, хорошо себе уяснить, что сознание не распознаёт предметов. Это только акт внимания. Внимания, обращённого на присутствие данного предмета. Когда глаз контактирует с каким-то цветом, например, с красным, появляющееся визуальное осознание есть только внимание, обращённое на присутствие этого цвета. Но оно не распознаёт его как красный. На этой стадии ещё нет распознавания. Это восприятие, перцепция, третья скандха, узнаёт цвет в качестве красного. Так как само наблюдение — это не то же самое, что распознавание, мы можем

провести аналогичный анализ других видов сознания.

В итоге мы поймём, что не существует постоянного, неизменного ума, который можно было бы назвать «я» или «эго» и который был бы противоположен материи. Также нельзя сказать, что сознание является духом, противоположным материи. Этот факт важно подчеркнуть. Сознание не является каким-либо готовым «я» или душой, представляющей собой постоянное, неизменное существо.

Поэтому сознание рождается в зависимости от обстоятельств. Сознание не возникает без существования определённых условий. Сознание определяется в зависимости от тех условий, в которых оно возникает, например, благодаря глазу и существованию форм возникает сознание, называемое визуальным. Благодаря способности слышать и существованию звуков рождается аудиальное сознание. Подобным образом обстоит дело и с прочими органами чувств.

Как огонь можно назвать по имени того топлива, которое его питает (например, если это солома, то огонь горящей соломы, если это дерево — то огонь горящего дерева), так получает своё название сознание визуальное, аудиальное или вкусовое. Но за этим больше ничего не стоит: когда топливо заканчивается, огонь угасает. Точно так же сознание, появившееся благодаря глазу и видимым формам, появляется только тогда, когда существуют соответствующие условия, т.е. видимые формы, свет и внимание. Но сознание исчезает сразу же, как только исчезают условия.

Поэтому Будда точно подметил, что сознание зависит от материи, ощущений, перцепции (восприятия), умственных конструкций и что оно не может существовать вне зависимости от этих условий. В одной своей очень известной речи Будда сказал: **«Если бы появился человек, утверждающий, что он покажет вам рождение, старость, взросление и развитие сознания независимо от материи, восприятия**

**и умственных конструкций, он бы, конечно, говорил о том, чего не существует».**

Итак, то, что мы называем «я», «существо», «личность», образовано пятью скандхами. Эти названия — всего лишь этикетки, приклеенные на совокупность пяти скандх, которые непостоянны и подвержены вечным изменениям. А всё, что непостоянно, является страданием. Таково подлинное объяснение слов Будды: «Пять скандх привязанности являются страданием». Из-за постоянного возникновения и исчезновения даже в двух следующих друг за другом моментах они не остаются неизменными.

Это напоминает горную речку, которая течёт далеко и быстро и всё уносит с собой. Даже на минуту, секунду, на мгновение не перестаёт она течь. Такова человеческая жизнь, которая течёт, как река. Сам мир непостоянен, подобно волне. Одна вещь, исчезая, обуславливает появление другой вещи. Это цепь причин и следствий. Не существует ничего, что было бы

постоянно и неизменно. Не существует ничего, что было бы за пределами этого потока, что можно было бы признать постоянной личностью, индивидуальностью. Ничего, что можно было бы назвать реальным «я».

Однако, когда эти пять физических и умственных скоплений, скандх, будучи взаимозависимыми, работают вместе, объединённые в нашей психофизиологической машине, мы создаём себе идею некоторого «я». Это ложное представление — творение ума. Нужно ясно понять, что не существует никакой личности, никакого «я», стоящего за этими пятью скандхами и испытывающего страдания.

Поэтому:

- › Существует только страдание, но невозможно найти страдающего.
- › Существуют действия, но нельзя найти действующего.
- › Не существует неизменной личности, стоящей за движением. Поэтому

утверждать, что жизнь течёт и движется, было бы неверно. Верно только то, что жизнь сама по себе есть движение.

- › Нет мыслящего, стоящего за мыслью. Мысль сама по себе является мыслящим. Поэтому картезианское «Я мыслю, следовательно, существую» абсолютно бессмысленно.

Можно было бы подумать, что жизнь имеет начало. Согласно Будде, начало существования живых существ невозможно объять мыслью. Тот, кто верит, что жизнь была сотворена Богом, конечно, будет удивлён этому утверждению. Но если его спросить: «Каково начало Бога?», он ответит: «Бог не имеет начала».

Будда сказал: **«Невозможно вообразить конец этого непрерывного цикла и невозможно описать начало существ блуждающих, бродящих по кругу, запертых в своём невежестве и священных путами желаний».**

**И далее: «Тот, кто видит страдание, видит также и рождение страдания, видит прекращение страдания и видит путь, ведущий к избавлению от страдания».**

Поэтому у нас нет причин печалиться. Напротив, человек, истинно практикующий дзадзэн, — самый счастливый из всех существ. Его не беспокоят сомнения и тревоги. Он всегда спокоен и радостен. Никакие идеи или несчастья не могут нарушить его покой. Он видит вещи такими, какие они есть. Будда никогда не был печальным или угрюмым. Современники описывали его как постоянно улыбающегося, довольного и полного сострадания. Несмотря на то, что жизнь содержит в себе страдание, буддист не должен из-за этого огорчаться. Он не должен раздражаться или быть нетерпеливым. Этого нужно избегать прежде всего. Мы должны понять страдание, понять, каким образом оно возникает, понять, как мы можем от него освободиться, и мы должны трудиться над этим с терпением, умом, настойчивостью и энергией.

Существует два древних буддийских текста огромной поэтической красоты, наполненных радостными высказываниями учеников Будды — мужчин и женщин, которые, следуя его учению, обрели покой и счастье. Правитель Косала как-то отметил в беседе с Буддой, что, в отличие от многих последователей других религиозных систем, ученики Будды всегда веселы, исполнены радости и счастья в духовной жизни, свободны от тревог, благодунны, обладают спокойствием и живостью газели, т.е. лёгким сердцем. Король также добавил, что это счастье, скорее всего, является результатом того, что «эти избранные несомненно реализовали возвышенное и исполненное смысла учение Наисчастливейшего».

Буддизм является полной противоположностью меланхоличному, печальному, озабоченному и угрюмому состоянию духа, которое является препятствием к пониманию истины.



**Вторая  
благородная  
истина.  
Возникновение  
страдания**

Жажда, страстное желание, является причиной существования и нового становления. Она соединена с великой жадностью, завистью и желаниями всё новых удовольствий. Можно выделить три вида этого базового желания:

- 1 жажду чувственных удовольствий,
- 2 жажду существования и становления,
- 3 жажду несуществования (самоуничтожения).

Эта жажда, которая по-разному проявляется, даёт начало всем видам страдания, а также непрерывности существования. Слово «жажда» означает страстное желание и привязанность не только к чувственным удовольствиям, к богатству, власти, но также и к идеям, идеалам,



мнениям, теориям, концепциям и верованиям. Легко заметить, что все несчастья возникают из эгоистичной привязанности. Гораздо труднее понять, каким образом жажда может быть причиной существования и непрерывного возникновения. Это «воля ума», которая содержит в себе желание жить, жажду нового существования, продолжения себя, становления в материальном и духовном плане. Это причина появления страдания. Будда сказал: **«Всё, что обладает природой возникновения, также обладает и природой исчезновения, прекращения».**

Желание, воля, хорошая или плохая карма создаются определённой силой — силой продолжения в хорошем или плохом направлении. Добро и зло относительно и содержатся в силе продолжения. Поэтому пробуждённый человек, хотя он реагирует и действует, не накапливает кармы, поскольку он свободен от ложного представления о «я», свободен от жажды пребывания и становления, а также от всех других скверн и нечистот. Для него уже не существует «перерождения».

## КАРМА

Карму не следует понимать как мнимую моральную справедливость, как вознаграждение или наказание. Теория кармы — это теория причины и следствия, действия и последствия, реакции. Она выражает естественный закон, не имеющий ничего общего с идеей справедливости, вознаграждающей за добрые и карающей за плохие поступки. Каждое действие, рождённое волей, имеет последствия, результат. Если добрый поступок даёт в результате хорошие последствия, а плохое действие влечёт за собой негативные последствия, то это не имеет ничего общего со справедливостью, наказанием или вознаграждением, воздаваемым какой-то силой, оценивающей поступки. Это вытекает из природы самого действия, из его внутреннего закона.

Однако каким образом последствия действий, порождённых волей, могут проявляться даже после смерти?

Мы говорили, что человеческое существо — это всего лишь совокупность физических и ментальных сил или энергий. То, что мы называем смертью, — это полное прекращение функционирования физического организма. Исчезают ли эти силы и энергии в момент прекращения физического функционирования? Буддизм говорит: нет.

Воля, желание, жажда существования, пребывания, становления — это огромная сила, удерживающая вместе жизни, существа, весь мир. Это самая большая сила, самая мощная энергия, которая существует в мире. Буддизм учит, что она не прекращает реагировать и действовать в момент прекращения функционирования нашего тела, который для нас означает смерть. Она лишь проявляется в другой форме, создавая новое существование.

В голову приходит другой вопрос: если не существует постоянной, неизменной сущности, если не существует такой субстанции, как «я»

или душа, что же может вновь существовать после смерти? Прежде чем говорить о жизни после смерти, давайте задумаемся над тем, чем является жизнь настоящая и каким образом она сейчас продолжается.

То, что мы называем жизнью, как мы уже говорили, это совокупность пяти скандх, комбинация физических и умственных энергий, которые постоянно изменяются и не остаются теми же самыми в двух следующих друг за другом моментах. Они рождаются и умирают в каждый момент. Когда скандхи появляются и исчезают или умирают, в каждый момент вы рождаетесь, исчезаете и умираете.

Из этого следует, что даже в течение этой жизни мы рождаемся и умираем в каждый момент, но, несмотря на это, постоянно существуем. Если мы можем понять, что мы можем существовать в этой жизни, несмотря на то, что не существует постоянной и неизменной сущности, такой как «я» или «душа», то почему бы мы

не могли понять, что эти силы также сами по себе могут действовать после прекращения функционирования организма, несмотря на то, что в них нет «я» или души, которая даёт им жизнь?

Когда физическое тело уже не может функционировать, энергии не умирают вместе с ним, но продолжают существовать, принимая другую форму, которую мы называем следующей жизнью. У ребёнка все его физические, психические и интеллектуальные способности очень хрупки и слабы, но они содержат в себе возможность развития взрослого человека. Физические и умственные энергии, творящие то, что мы называем существом, способны сами принимать новые формы, способны постепенно расти и достигать полной силы.

Поскольку не существует постоянной, неизменной субстанции, ничто не передаётся из одного момента в другой. Поэтому написано, что ничто, что постоянно и неизменно, не может перейти

из одной жизни в другую. Это процесс, постоянно творящий, изменяющийся каждую секунду. Он является не чем иным, как движением. Как пламя, горящее в ночи, не является одним и тем же, но в то же время оно не является и чем-то другим. Ребёнок растёт и становится шестидесятилетним человеком. Ясно, что этот человек — это не тот же самый ребёнок, родившийся 60 лет назад, но в то же время это и не другой человек.

Так же и человек, который умирает здесь и перерождается где-то в другом месте, это не тот же самый человек, но и не какой-то другой. Это продолжение того же самого ряда. Разница между рождением и смертью — это только момент в нашем сознании. Последняя минута в той жизни обуславливает первую минуту жизни, которую мы называем следующей, являющейся только дальнейшим продолжением того же ряда. В этой жизни даже одно мгновение мышления обуславливает следующее. Поэтому с точки зрения буддиста вопрос жизни после

смерти не является каким-то чудом и буддист не заботится об этой «проблеме».

До тех пор, пока существует жажда существования и становления, длится цикл перерождений. Он не может закончиться до тех пор, пока та сила, которая его оживляет, не будет искоренена мудростью, обладающей видением реальности, истины, нирваны...



**Третья  
благородная  
истина.  
Прекращение  
страдания**

Существует избавление от страдания. Оно известно под санскритским именем «нирвана».

Что такое nirvana? На эту тему уже много написано, но в итоге это понятие оказалось еще более запутанным. Единственное разумное объяснение, которое можно дать, это то, что это состояние невозможно полностью и удовлетворительно описать словами. Человеческий язык слишком беден, чтобы выразить подлинную природу абсолютной истины, последней реальности, которой является nirvana. Слова были созданы людьми и использовались для названия вещей и выражения опыта, получаемого ими посредством органов чувств и сознания. Но опыт, почти надчеловеческий, коим

является нирвана, не зависит от этих категорий, поскольку выходит за пределы чувств.

Это напоминает историю о черепахе и рыбе. Черепаха выползла на несколько часов из моря, чтобы прогуляться по твёрдой земле. Когда она вернулась, рыба спросила её, как там было на суше. Черепаха ответила: «Там земля. Она твёрдая, устойчивая, и по ней ходят». На что рыба ответила, что такого не может быть, ведь всё должно быть текучим, что там наверняка есть волны, как в море... Черепахе было очень трудно объяснить это рыбе, так как слова, которые она использовала, не существовали у рыб.

Слова запутывают. Они обманчивы, когда дело идёт о выражении истины. Что до нирваны, то обычно о ней говорят в негативных терминах. Например, что это угасание страстей, отсутствие желаний, не-сложность, не-обусловленность, прекращение, остановка...

Это означает уничтожение всего, что обусловлено, отбрасывание всех скверн, всех привязанностей. В пространстве нирваны четыре составляющие — постоянство, текучесть, тепло и движение — не существуют. Понятия длины, ширины, добра, зла, имени и формы полностью отсутствуют.

Вот что написано в Праджняпарамита сутре:

**Ни этот мир и никакой иной,  
Ни приход, ни уход,  
Ни пребывание,  
Ни смерть, ни рождение,  
Ни объекты чувств...  
Невозможно обнаружить.**

Поскольку о нирване принято говорить в отрицательных понятиях, многие люди имеют о ней ложное представление, думая, что она является чем-то негативным и что тут идёт речь о разрушении личности. Но речь ни в коем случае не идёт об уничтожении себя, поскольку нет никакого себя, которое можно было бы унич-

тожить. Если и есть какое-то уничтожение, то это уничтожение иллюзии, которая создаёт обманчивое представление о себе.

На самом деле нирвана ни негативна, ни позитивна. Эти понятия условны и относятся к области действительного мира. Нирвана, абсолютная истина, находится за пределами двойственности и относительности.

### **Подытожим.**

Человек складывается из шести составляющих: постоянства, текучести, тепла, движения, пространства и сознания. Анализируя эти составляющие, мы обнаружили, что ни одна из них не является «мною» или «моей». Мы понимаем, как возникает сознание и как оно исчезает. Мы понимаем, каким образом появляются и исчезают приятные, неприятные и нейтральные ощущения. Благодаря этому пониманию ум перестаёт быть привязанным к чему-либо. Он открывает в себе чистую радость,

покой и может двигаться в сторону достижения высокого духовного состояния, отдавая себе отчёт в том, что это ясное спокойствие духа остаётся надолго. Он думает: «Если я направлю это чистое спокойствие духа в сферу бесконечного пространства и разовью дух, подобный ей, это будет творение ума. Если я направлю это чистое и ясное состояние духа в сферу бесконечного сознания или в сторону сферы небытия, ничто, или же в сферу ни восприятия, ни не-восприятия и разовью дух, подобный им, то это тоже будет творение ума».

Поэтому он ничего не создаёт посредством ума, не желает себе ни пребывания, ни становления, ни исчезновения. Поскольку он не творит ничего посредством ума, не желает ни пребывания, ни становления, ни исчезновения — он не привязывается ни к чему в этом мире. Так как он ни к чему не привязывается, он не испытывает беспокойства. Поскольку он не беспокоится, он полностью умиротворён. «Пламя в нём полностью погасло». И он знает:



«Рождениям пришёл конец, жизнь прожита, сделано то, что нужно было сделать, и поэтому уже нет ничего, что нужно делать».

Теперь, когда он испытывает приятные, неприятные или нейтральные ощущения, он знает, что они непостоянны, и не привязывается к ним, ничего страстно не переживает. Он знает, что ощущения успокоятся вместе с распадом тела так же, как гаснет огонь в лампе, когда догорают масло и фитиль. Поэтому человек, который это понимает, обладает абсолютной мудростью, так как знание о затухании всякого страдания — это абсолютная благородная истина.

Его освобождение, покоящееся на истине, постоянно и непоколебимо. Что не реально, то ложно. Что реально, то истинно. Человек, который одарён этим, обладает абсолютной истиной.

***Такова благородная абсолютная истина о нирване, которая есть Реальность.***

Так в чём же абсолютная истина? Она гласит, что в этом мире нет ничего абсолютного, что всё относительно, обусловлено и непостоянно, что нет никакой абсолютной субстанции, которая бы не изменялась, которая была бы вечной (как, например, эго, душа), в нас или над нами. Это абсолютная истина. Понимание этой истины, т.е. видение вещей такими, какие они есть, без иллюзий и невежества, является угасанием жажды и прекращением страдания. Это нирвана. Но было бы ошибкой думать, что нирвана является естественным результатом угасания жажды.

Нирвана не является результатом чего бы то ни было. Если бы она была результатом, была бы плодом какой-то причины, она была бы обусловленной вещью. Поэтому нирвана не является ни причиной, ни следствием. Она за пределами причины и следствия. Истина не является ни результатом, ни эффектом.

***Всё просто:***

***Истина есть.***

***Нирвана есть.***

Истина не создаётся в качестве духовного или мистического состояния ума. Единственное, что можно сделать, это её увидеть, понять. Существует путь, который ведёт к этому, но нирвана не является результатом этого пути. Подобно тому, как можно взойти на гору, идя по тропе, но нельзя сказать, что гора является результатом тропы. Можно видеть свет, но он не является результатом нашего видения.

Многие люди спрашивают: «А что после нирваны?» Этот вопрос не следует задавать, поскольку нирвана является последней, предельной истиной. И поскольку она последняя, после неё ничего не может существовать. Нирвана не является состоянием, в которое нужно войти после смерти. Нирвана означает «полностью мёртвый», «полностью угасший», поскольку для Будды не существует нового существования, перерождения. Это наталкивает нас на новый вопрос: чем становится Будда после смерти? Этот вопрос остаётся без ответа. Будда говорил об этом лишь то, что ни одно слово

из нашего словаря не может выразить того, что происходит с освобождённым человеком после смерти.

Есть ещё один часто задаваемый вопрос: если нет эго, кто тогда достигает нирваны? Кто сейчас думает, что нет «я»? Мы уже поняли, что это мысль мыслит, что за ней не стоит никакого думающего. Точно так же это реализация сама себя достигает, реализует. За этой реализацией нет другого «я».

Поскольку мы уже понимаем, что существо, вещь или система содержат в своей природе возникновение и одновременно семя исчезновения, то мы можем понять, что точно так же желания, потребности и мудрость находятся в области страдания, т.е. в пяти скандхах. Семя их появления, как и семя исчезновения, так же находится в лоне пяти скандх. Таков истинный смысл слов Будды: ***«В этом хрупком, чувствительном теле длиной в сажень существуют этот мир, рождение мира, исчезновение мира и путь, ведущий к исчезновению мира».***

Как понимать положение о том, что четыре благородные истины остаются в пяти скандхах, т.е. в нас самих? Это означает, что нет никакой внешней силы, которая бы обуславливала появление и исчезновение страдания.

Когда тайна раскрыта, успокаиваются все силы, которые лихорадочно вращали колесо перерождений. Они уже не могут создать новых кармических форм, так как уже не существует иллюзий и жажды поддерживать непрерывность этого цикла. Тот, кто осознал истину, нирвану, является самым счастливым из всех существ на свете. Он свободен от всех комплексов, от любых одержимостей, волнений, беспокойств, трудностей и проблем, которые беспокоят других. Его умственное здоровье совершенно. Он не жалеет о прошлом и не беспокоится о будущем. Он живёт настоящим моментом. Поэтому он ценит вещи и радуется им в наивысшем смысле, без каких-либо проекций, идущих от его «я». Он свободен от эгоистических желаний, от невежества, гордости, от

всех следов прошлого. Он чист и нежен, полон любви, симпатии, понимания и сострадания. Он помогает другим самым чистым образом, поскольку он не думает о себе, не ищет никакой выгоды, он ничего не собирает, даже духовных заслуг, поскольку он освобождён от иллюзии эго и жажды становления.



**Четвёртая  
благородная  
истина.  
Путь**

Четвёртая благородная истина — это путь, ведущий к прекращению страдания. Он более известен под названием срединного пути, поскольку на нём отсутствуют две крайности: первая — поиск счастья в чувственных удовольствиях, в том, что «низменно, обыденно, бесполезно и присуще обычным людям»; вторая — поиск счастья в разного рода аскезе, умерщвлении себя, в том, что «болезненно, недостойно, бесполезно». Сам Будда испытал на себе обе эти крайности и, познав их бесполезность, открыл на собственном опыте срединный путь, дающий видение и знание, ведущее к покою, глубокому постижению, пробуждению, к нирване.

Срединный путь также называется восьмеричным путём, так как в нём можно выделить восемь составляющих:

- 1 правильное понимание,
- 2 правильное мышление,
- 3 правильная речь,
- 4 правильное действие,
- 5 правильный образ жизни,
- 6 правильное усилие,
- 7 правильное внимание,
- 8 правильная концентрация.

В течение 45 лет Будда учил восьмеричному пути, по-разному его объяснял, используя разные слова, в зависимости от тех людей, к которым обращался, от уровня их развития, способности к пониманию и способности следовать Пути. Но даже если самая суть этих речей заключена в благородном восьмеричном пути, сердце пробуждения Будды приходит из молчаливого сидения, которое мы называем дзадзэн.

Чтобы достичь совершенства, человек должен развивать два качества — сострадание и мудрость. Сострадание включает в себя любовь, милосердие, уважение к другим — словом, все благородные качества сердца. Это эмоциональная сторона. Мудрость означает интеллектуальную сторону. Если развивать только эмоциональную сторону, станешь глупцом с большим сердцем. Напротив, если развивать только интеллектуальную сторону, рискуешь оказаться замкнутым в сухом интеллектуализме, без каких-либо чувств к другим. Совершенство требует развития обеих сторон. Такова цель пути Будды. Поэтому истинно практикующий, принимающий вещи с умом и мудростью такими, какие они есть, полон любви и сострадания ко всем живым существам, не только к людям.

Поскольку эта книга не имеет целью учить буддийской морали, но больше посвящена практике реализации учения Будды, речь пойдёт о позиции, о чистом дзадзэн, который напрямую отсекает страдание. Дзадзэн — это

прекращение страдания. Даже если во время дзадзэн из глубины ума поднимается карма, она не может обрести определённой формы. Дзадзэн свободен от кармы. Отсутствие кармы является освобождением от страдания.







## ЧИСТЫЙ ДЗАДЗЭН

Дзэн — это ясное видение всех вещей.  
Заблудившийся ум кружит вокруг лотоса,  
Просветлённый ум заставляет лотос  
кружить вокруг него.

**Передача  
через практику  
«Просто сидения»**

Несмотря на то, что буддизм как философия, как религия, полная правил поведения и ритуалов, дошёл до нас в разных формах, позиция, в которой Будда пробудился под деревом Бодхи, осталась неизменной. Она передавалась через семь веков в Индии, семь веков в Китае и семь — в Японии.

Благодаря этой чистой, простой и изначальной позиции человеческие существа на протяжении 2500 лет достигали пробуждения, или прекращения страдания.

Это правда, что позиция чистого освобождения использовалась как средство для оздоровления, достижения духовных состояний, особых способностей, мистического опыта. Но изначальный дзадзэн, о котором я гово-

рю, остался чистым и неизменным благодаря  
долгой, непрерывающейся линии передачи  
патриархов и мастеров. Вот она:

### **ЛИНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ МАСТЕРОВ**

#### **Семь изначальных Будд:**

- 1 Будда Випасьи
- 2 Будда Сикхи
- 3 Будда Вишвабху
- 4 Будда Кракучанда
- 5 Будда Канакумуни
- 6 Будда Кашьяпа
- 7 Будда Гаутама Шакьямуни

#### **Индия:**

- 1 Будда Шакьямуни
- 2 Махакашьяпа
- 3 Ананда
- 4 Шанаваса
- 5 Упагупта
- 6 Дхритика
- 7 Мишака

- 8 Васумитра
- 9 Буддхананди
- 10 Буддхамитра
- 11 Паршва
- 12 Пуньяшас
- 13 Ашвагоша
- 14 Капимала
- 15 Нагарджуна
- 16 Арьядэва / Канадэва
- 17 Рахулата
- 18 Самгхананди
- 19 Самгхашас
- 20 Кумарата
- 21 Шаята
- 22 Васубандху
- 23 Манура
- 24 Хакленаяшас
- 25 Симха
- 26 Вашасита
- 27 Пунямитра
- 28 Праджнятара
- 29 Бодхидхарма

Китай\*:

- 1 Бодхидхарма  
(Бодаидарума), 470–532
- 2 Дацзу Хуэйкэ  
(Тайсо Эка), 487–593
- 3 Цзяньчжи Сэнцань  
(Сосан Канчи), ум. 606
- 4 Даи Даосинь  
(Досин), 580–651
- 5 Даман Хунжэнь  
(Конин), 601–674
- 6 Хуэйинэн
- 7 (Эно), 638–713
- 8 Цинюань Синсы  
(Сэйгэн Гёси), 660–740
- 9 Шитоу Сицянью  
(Сэкито Кисэн), 700–790
- 10 Яошань Вэйянь  
(Якусан Игэн), 745–828
- 11 Юньянь Таньшэн  
(Унган Дондзё), 780–841
- 12 Дуншань Лянцзе  
(Тодзан Рёкай), 807–869
- 13 Цаошань Бэньцзи  
(Содзан Хондзяку), 840–901

\* Транскрипция китайских имён дана по системе Палладия.

В скобках — японские имена, их транскрипция дана по системе Поливанова.

Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

- 14 Юньцзюй Даоин (Унго Доё), ум. 902
- 15 Тунань Даопи (Доан Дохи)
- 16 Тунань Гуаньчжи (Доан Канси)
- 17 Ляншань Юаньгуань (Рёдзан Энкан)
- 18 Даян Цзиньсюань  
(Тайё Кёгэн), 943–1027
- 19 Тоуцзы Ицин  
(Тоси Гисэй), 1032–1083
- 20 Фужун Даокай  
(Фуё Докай), 1043–1118
- 21 Данься Цзычунь  
(Танка Синдзюн), 1064–1119
- 22 Хунчжи Чжэнцзюэ  
(Ванси Сёгаку), 1091–1157
- 23 Чжэньсе Цинляо  
(Тёро Сэйрё / Сингэцу Сёрё), 1088–1151
- 24 Тяньтун Цзунцзюэ  
(Тэндо Сокаку), 1091–1162
- 25 Сюэдоу Чжицзянь  
(Сэттё Тикан), 1105–1192
- 26 Тяньтун Жуцзин  
(Тэндо Нёдзё), 1163–1228
- 27 Догэн Кигэн, 1200–1253

Чистый Дзадзэн.  
Передача через практику  
«Просто сидения»

## Япония\*:

- 1 Догэн Кигэн, 1200–1253
- 2 Коун Эдзё, 1198–1280
- 3 Тэтцу Гикай, 1219–1309
- 4 Кэйдзан Дзёкин, 1268–1325
- 5 Мэйхо Сотэцу, 1277–1350
- 6 Сюган Дотин, ум. 1387
- 7 Тэссан Сикаку, ум. 1376
- 8 Кэган Эйсё, ум. 1412
- 9 Тюзан Рёун, ум. 1432
- 10 Гисан Тонин, ум. 1462
- 11 Сёгаку Кэнрю, ум. 1485
- 12 Кинэн Хорю, ум. 1506
- 13 Тэйсицу Тисэн, ум. 1536
- 14 Кокэй Сёдзюн, ум. 1555
- 15 Сэссо (Сэкисо Дзюхо), ум. 1574
- 16 Кайтэн Гэндзю, ум. 1632
- 17 Сюдзан Сюнсё, ум. 1647
- 18 Тёдзан Гикэцу (Сэньёцу), 1581–1672
- 19 Фукусю Коси, ум. 1664
- 20 Мёдо Ютон, ум. 1668
- 21 Хакухо Гэнтэки, 1594–1670
- 22 Гэссю Соко, 1618–1696

\* Транскрипция имен дана по системе Поливанова.

Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

- 23 Токухо Рёко, 1648–1709
- 24 Мокуси Соэн, 1673–1746
- 25 Ганкёку Ганкэй, 1683–1767
- 26 Кококу Сорю
- 27 Росэцу Рюко
- 28 Унгай Кёдзан
- 29 Сёрю Кохо
- 30 Сёкоку Дзэнко
- 31 Сомон Кодо Саваки, 1880–1965
- 32 Мокудо Тайсэн Дэсимару  
(Тайсен Дешимару), 1914–1982

## Европа:

- 1 Мокудо Тайсэн Дэсимару  
(Тайсен Дешимару), 1914–1982

Чистый дзадзэн.  
Передача через практику  
«Просто сидения»



Мастер  
Кодо Саваки  
и его ученики.



Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

## Не-медитация

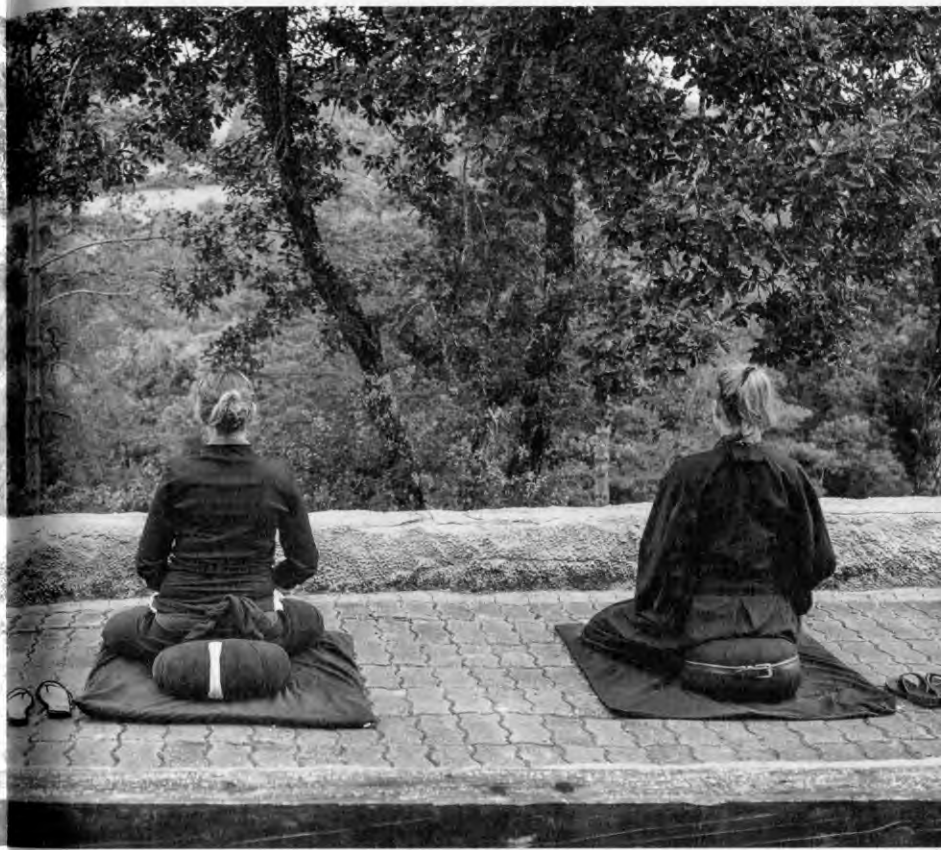
Дзадзэн, изначально называвшийся дхьяна, не имеет ничего общего с медитацией, так как на самом деле нет ничего, над чем можно было бы медитировать. Нет ничего, что можно было бы найти или ухватить.

Тут идёт речь о том, чтобы отпустить все вещи и оставить дух в его естественном состоянии, свободном и безмятежном. **«Дзэн» означает «всеобщность, целостность, всё существующее», а «дза» означает «сидеть». Поэтому «дзадзэн» означает «сидеть естественно в сердце всех вещей».** Нужно быть спокойным, расслабленным, свободным и позволить успокоиться созданиям нашего ума, отложить их в сторону, каковы бы они ни были.

Дзадзэн — это возвращение к нулевой точке сознания. Это чистое сознание, изначальная, совершенная, абсолютная истина за предела-

ми существования и не-существования, которую мы называем Богом, Буддой, Брахмой... Так как её нельзя ухватить, так как она выше нашего личного сознания, она не имеет названия, рождения, начала и конца.





## Дзэн

Дзэн — это не что иное, как практика дзадзэн. Если дзэн практикуется в области таких искусств, как будо, икебана, бонсай, живопись или поэзия, — это путь искусства.

Дзадзэн не является искусством сидения. Он является дхармой покоя и счастья, практикой реализации совершенного просветления. Сидеть в неподвижности как гора. Напрямую постичь сущность Вселенной. Это дзадзэн, о котором я говорю.

Мой учитель Тайсэн Дэсимару сказал: «Дзадзэн — это взрослая, зрелая форма нашей жизни». Дзадзэн — это не метод достижения чего-либо и не упражнение, что-либо преобразующее. Так как термин «медитация» включает в себя акт мышления, можно сказать, что дзадзэн — это медитация без предмета.



Практика медитации лежит у истока всех великих религий.

Я буду говорить о трёх важнейших пунктах дзадзэн:

- 1 *позиции тела,*
- 2 *дыхании,*
- 3 *состоянии ума.*



## Позиция

### **КАК ПРИНЯТЬ ПОЗИЦИЮ ДЗАДЗЭН И КАК СКРЕСТИТЬ НОГИ, СИДЯ НА ПОДУШКЕ**

Лучше всего положить правую стопу на левое бедро, а левую стопу на правое бедро. Это традиционная поза лотоса: «падмасана» на санскрите, «кэкка» по-японски.

Поза кекка.



Чистый дзадзэн.  
Позиция

Если сесть в позу кэкка не представляется возможным, то более простой является позиция ханка: левая нога кладётся на пол, подошвой стопы кверху, а правая нога кладётся на левое бедро, тоже подошвой кверху.



Поза ханка.

Сандо Кайсен  
«Дээн. Медитация  
без медитации»

Во время дзадзэн допустимо менять ноги. Если практикующий испытывает серьёзные трудности, следует увеличить высоту подушки или положить несколько подушек друг на друга.



Чистый дзадзэн.  
Позиция

Колени должны прочно опираться на пол — это очень важно. Чтобы добиться этого, нужно наклониться вперёд со скрещёнными ногами так, чтобы оба колена коснулись пола. Затем нужно взять обеими руками подушку и как можно глубже подложить её под себя. Затем мы выпрямляемся, не изменяя при этом положения бёдер. Тогда позвоночник выпрямится, а в пояснице слегка и естественно прогнётся вперёд. Если у нас больная поясница, то позиция будет поначалу трудна и её будет тяжело вытерпеть, но благодаря регулярной практике страдания уменьшатся, а прогиб укрепитсЯ.

Как принять  
позицию дзадзэн.



Эта позиция поначалу для всех трудна. У меня с ней тоже было много проблем, но как бы это ни было трудно, неприятные ощущения проходят в процессе практики.



Поза ханка.

Сандо Кайсен  
«Дээн. Медитация  
без медитации»

Если всё же вы не в состоянии принять позу кэква или ханка, можно сесть на стул, не касаясь спинки, стопы поставить на пол, ноги вместе у женщин и слегка раздвинуты у мужчин.

Поза  
на стуле.



Чистый  
дээдээн.  
Позиция







Нахождение  
равновесия.



## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА И ПОЗВОНОЧНИКА

Очень важным является правильное положение туловища, особенно положение пятого поясничного позвонка, который должен быть хорошо выставлен для достижения правильного прогиба. Живот в этом случае будет расслаблен и будет установлено равновесие. Мой учитель говорил, что прогиб должен быть таким, как если бы анус хотел посмотреть на солнце. Колени крепко упираются в пол, макушка подтянута к небу, как если бы на ней лежал тяжёлый камень, благодаря этому небо и земля соединяются через нашу позицию. Затем нужно покачаться из стороны в сторону, семь-восемь раз, сначала глубоко, потом всё меньше, чтобы найти положение полного равновесия.



Мастер Догэн написал в «Фукандзадзэнги»: «Нужно в первую очередь сидеть с прямым позвоночником, не наклоняясь ни вправо, ни влево, ни вперёд, ни назад. Нос должен располагаться на одной линии с пупком, а уши — в одной плоскости с плечами».

Подбородок должен быть притянут к шее.

Голову держим прямо.

Плечи естественно опущены.

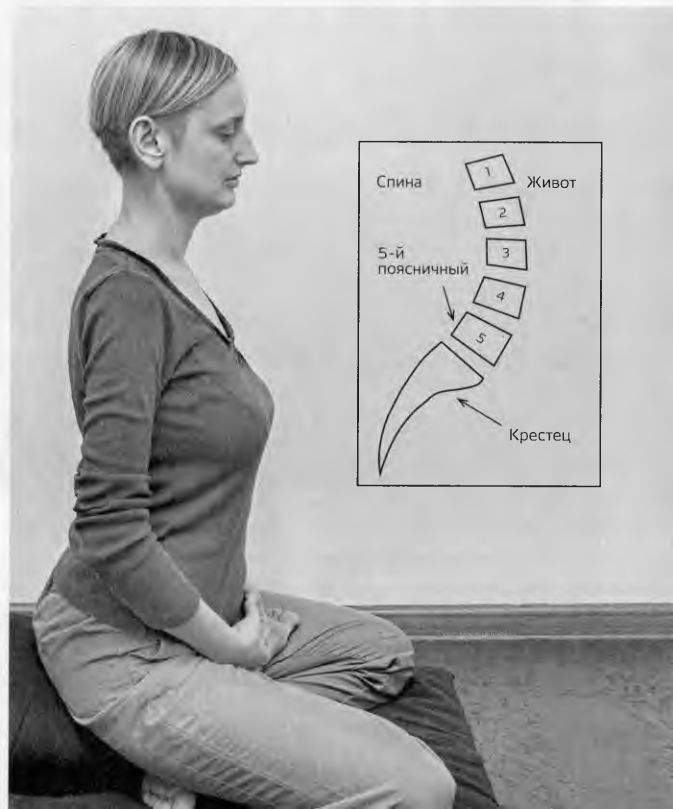
Живот полностью расслаблен.



Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

На рисунке 1 с боковой стороны показано правильное (естественное) положение позвоночника во время дзадзэн. Оно может слегка варьироваться в зависимости от строения тела и крепости мышц и связок. Но в целом оно должно представлять собой гармоничный изгиб, который, нужно признать, достигается зачастую только после болезненной адаптации.

Рисунок 1.



Чистый  
дзадзэн.  
Позиция

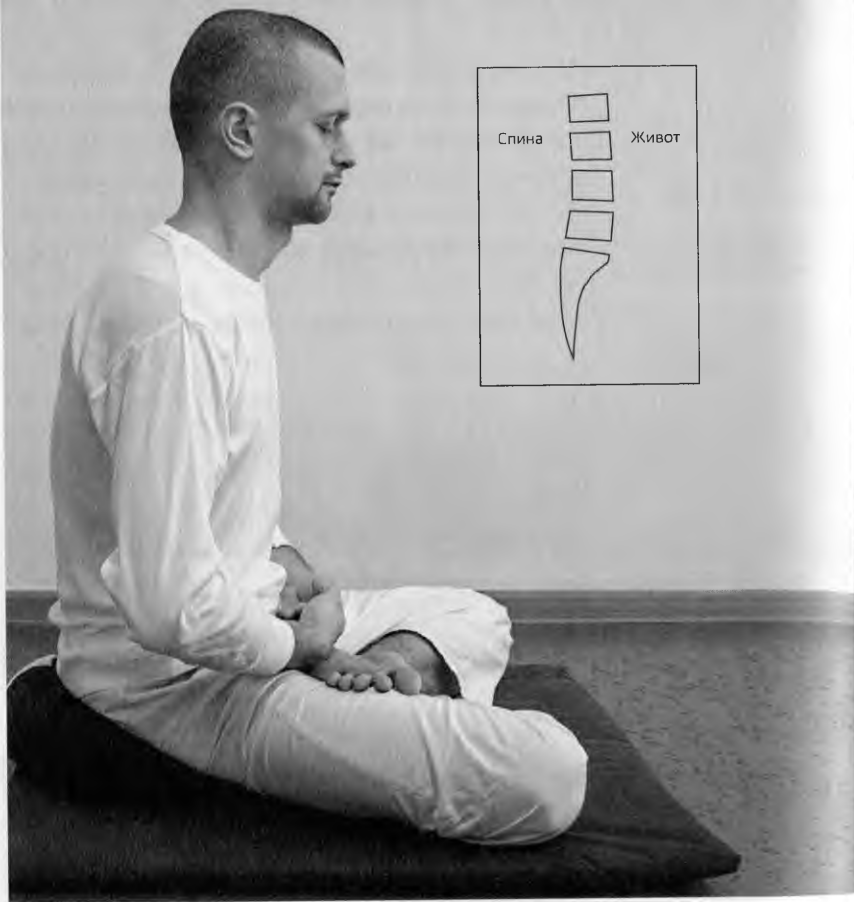


Рисунок 2.

Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

Одна из распространённых ошибок, совершаемых начинающими, представлена на рисунке 2.

Жёсткие и испытывающие боль колени не опираются на пол, таз не выдвинут вперёд, позвоночник, застывший в вертикальном положении, начинает прогибаться назад.

Всё положение туловища лишено равновесия и отклонено назад, медитирующий всем весом давит на всю подушку. Испытывая боль в каждой точке тела, он пытается избавиться от неё, свесив голову и плечи вперёд, чтобы достичь равновесия. Это всё происходит оттого, что колени неплотно положены на пол, подушка слишком тонка или ягодицы уходят далеко назад.



Чистый  
дзэдзэн.  
Позиция

На рисунке 3 практикующий находит равновесие в позиции, «сломав себя» между пятым поясничным позвонком и крестцом. Вся задняя часть последнего диска сдавлена, и практикующий ощущает острую боль, как при ударе ножом. Это может вызвать ишиас. Подобная ошибка свойственна женщинам, которые обычно более расслаблены, чем мужчины. Позиция может показаться правильной, но в верхней части позвоночника не уравновешен, не вытянут к небу. Эту позицию также часто принимают те, кто принуждает себя к практике: «Я должен этого достичь!» Это героический аспект дзадзэн, но лучше терпеливо подождать, чтобы позвоночник постепенно привык сам.

Рисунок 3.





Рисунок 4.

Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

На рисунке 4 представлена самая частая ошибка. Это гиперлордоз (чрезмерный выгиб поясницы), возникающий при напряжении поясничных мышц с целью выпрямиться.

Вытянуться к небу становится трудно или невозможно, и, в противоположность ожидаемому, такая позиция оказывается нестабильной. Давление на три точки опоры (треугольное основание), которые образуют колени и нижняя часть ягодиц, неравномерно. Колени принимают на себя большую часть веса. К счастью, ситуацию спасают поясничные мышцы, сила которых, однако, быстро исчерпывается. Они устают и наполняются молочной кислотой. Это приводит к усталости, которую ошибочно приписывают дзадзэн. Данный рисунок объясняет явление, часто описываемое как феномен натянутого лука.

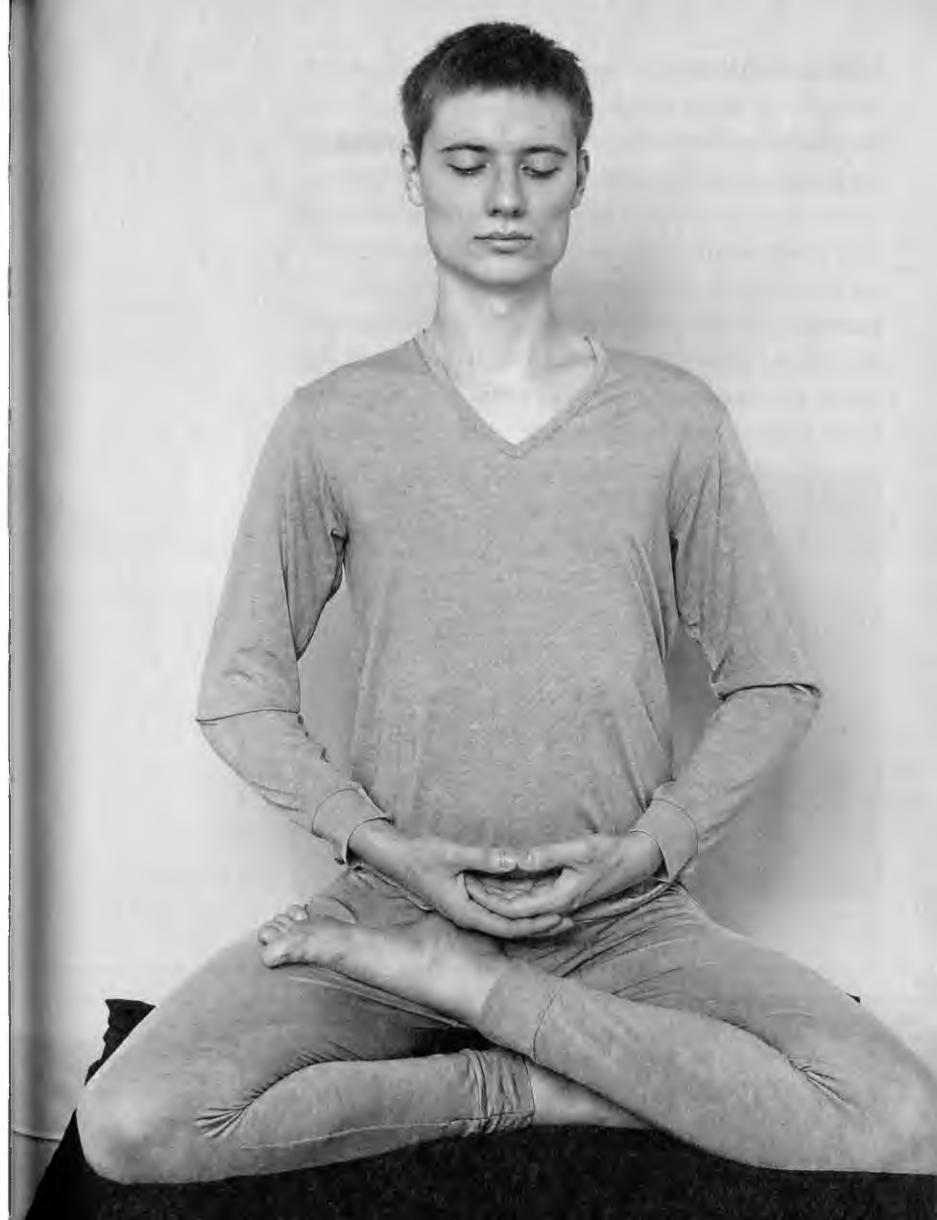
Из всех коротких описаний — коротких, потому что только практика в силах прояснить всё до конца, — можно сделать вывод, что дзадзэн —

Чистый дзадзэн.  
Позиция

это прежде всего позиция сбалансированности суставов. Бессмысленны попытки выпрямить позвоночник посредством напряжения мышц, если не установлено равновесие.

Поэтому неплохо начать с того, чтобы слегка выдвинуть таз вперёд и почувствовать распределение нагрузки на три точки опоры: оба колена на полу и место между половыми органами и анусом на подушке. Не следует напрягать поясничный отдел позвоночника, но нужно позволить ему выровняться самому, подождав, пока рефлекс равновесия между дисками приведёт к выпрямлению всего позвоночника. Тогда позиция станет, используя сравнение Дэсимару, «как непоколебимая ель».

Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»



## ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Ладонь левой руки обращена кверху и положена на ладонь правой руки. Большие пальцы легко соприкасаются кончиками и расположены горизонтально. Они не должны ни подниматься, образуя «гору», что указывало бы на умственное напряжение, ни опадать, образуя «долину», что указывало бы на дремлющий ум.



Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

В традиции сото-дзэн мы практикуем таким же образом, как Бодхидхарма и Догэн. Форма, создаваемая большими пальцами и ладонями, напоминает большое яйцо. Рёбра ладоней должны касаться живота.

Состояние тела определяет состояние ума и наоборот. Поднятый кулак создаёт агрессивный дух; сложенные в поклоне ладони вызывают дух восхищения, уважения; позиция дзадзэн призывает дух к умиротворению. Локти не должны быть прижаты к телу. Плечи опущены естественно.

## ПОЛОЖЕНИЕ ГУБ И ЯЗЫКА

Рот всегда закрыт, губы сомкнуты, но не напряжены, уголки губ приподняты в лёгкой улыбке. Язык слегка касается нёба, щёки расслаблены.

Чистый дзадзэн.  
Позиция

## ПОЛОЖЕНИЕ ГЛАЗ

Глаза открыты, чтобы избежать засыпания. Взгляд обращен на пол примерно в метре перед сидящим, совершенно естественным образом. Не нужно блуждать взглядом влево и вправо, он должен быть неподвижен. Мы не должны обращать внимание на объекты, находящиеся в поле нашего зрения. Взгляд не должен иметь объекта.



Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы сидим на подушке со скрещёнными ногами, колени касаются пола, спина выпрямлена за счёт прогиба на уровне поясницы, подбородок притянут к шее, руки сложены надлежащим образом, взгляд покоится примерно в метре перед нами, плечи свободно опущены — и всё это с огромной энергией. Ум подобен льву, готовому к прыжку.

Чистый дзадзэн.  
Позиция





## Дыхание

### **ДЫХАНИЕ ДЗЭН**

Вообще, я не даю советов касательно дыхания, пока не буду уверен в том, что правильна позиция и что практикующий в состоянии удерживать её необходимое время. Преждевременное обучение дыханию может привести к двум не очень хорошим вещам:

- › невозможности правильного дыхания из-за неправильной позиции;
- › всецелой концентрации на дыхании, приводящей к потере пяти основных пунктов правильной позиции.

Дыхание дзэн — это не то же, что дыхание в йоге, где концентрируются в первую очередь на достижении определённых физиологических и психологических результатов. Дыхание дзэн нацелено, прежде всего, на установление спокойного, сильного и естественного ритма,

поскольку дыхание является самой важной функцией человеческого организма.

Можно достаточно долго жить без пищи, но без дыхания мы не можем прожить и нескольких минут. Благодаря нормальному дыханию можно жить долго, сохраняя крепкое здоровье и уравновешенный ум. Напротив, неправильное дыхание приводит к слабости, болезням, к нестабильности духа и даже к смерти.

Тело и ум находятся в таком единстве, что влияние одного на другое удивительно. Глубокое дыхание — медленное, спокойное, сильное — «выметает» все осложнения ума. Он становится чистым, прозрачным, как безоблачное небо, полным света и ясным, как луна. Тогда он может приблизиться к **мусин** — не-уму, к **ку** — пустоте. **Мусин** — это ум без цели, без активности, без восприятия или не-восприятия, совершенное внимание.

Теперь я опишу способ дыхания в истинном дзэн, обращая внимание на тот факт, что оно должно быть естественным, всегда одинаковым — как в дзадзэн, так и в любых делах повседневной жизни.

**Вдох.** Живой, глубокий, естественный и осознанный. Его не нужно считать.

**Выдох.** Медленный, глубокий, мощный. Воздух медленно выпускается наружу, в то время как сила выдоха опускается в живот. Его можно сравнить с мычанием коровы или с криком новорождённого ребёнка.

Живой, короткий вдох и медленный, мощный выдох являются признаками силы и живости, столь свойственными телёнку или ребёнку. И, напротив, неполный вдох и поверхностный, короткий выдох являются признаками слабости и депрессивного состояния. Посмотрите, как умирающий хватается ртом воздух, делая малень-

кие, короткие и прерывистые вдохи, без выдохов. Понаблюдайте также за раненым или испуганным человеком. Их выдох заблокирован.

Этот способ дыхания дзэн называется **унисю**, что означает «один». Это то же самое, что санскритское «ом», глубокая и мощная вокализация, называемая **биджа** — «семья». Он сопутствует воззванию ко многим божествам. Эзотерики называют его эссенцией истины, из которой рождаются все энергии. **Сю** также означает практику дзадзэн, а **ун** — «мычание коровы».

Обычно во время вдоха люди наполняют только половину лёгких и некоторая часть воздуха застаивается в их верхней части. Во время дзадзэн дыхание становится глубоким и лёгкие хорошо вентилируются. Обычно мы дышим со скоростью 15 раз в минуту, а больной человек — 20–30 раз. Благодаря дзадзэн практикующий дышит 5–9 раз в минуту, но это ещё не предел: под конец одного сешина Мастер Дэсимару дышал один раз в минуту, а зафик-

сированный рекорд одного из друзей Учителя — один вдох и выдох за три минуты.

Если пение сутры «**Мака Ханья Харамита Сингё**» приносит чудесные результаты, то это воздействие не звука, а именно длины и глубины дыхания.

Если дыхание правильно, всё в жизни становится легче.

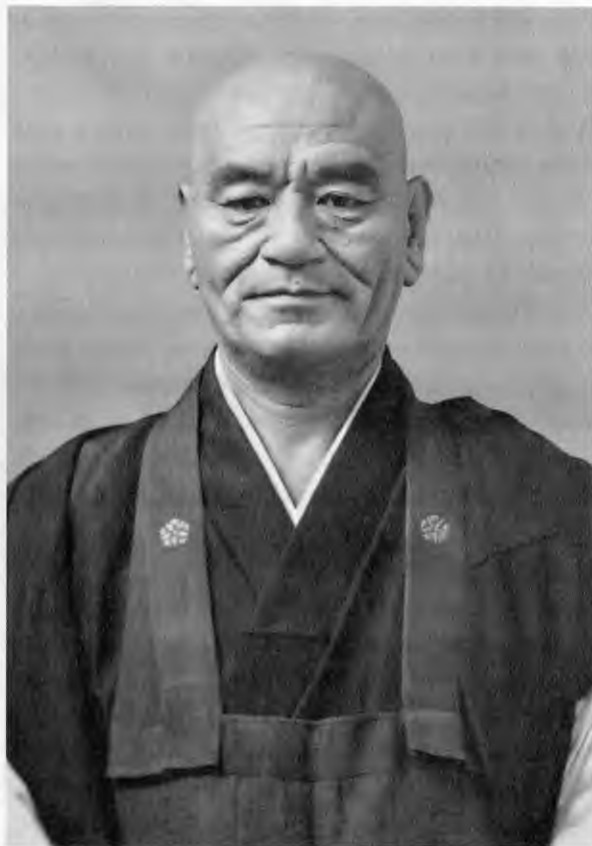
Вот история, иллюстрирующая важность дыхания: Один монах дзэн путешествовал по морю. Вдруг разыгралась страшная буря. Все со страхом ждали смерти. Монах сказал себе: «Если мне суждено умереть сейчас, я хочу умереть в дзадзэн». Он принял позицию. Вскоре корабль пошёл ко дну и монах оказался глубоко под водой. Однако необычно медленное дыхание позволило ему вынырнуть на поверхность. Там он ухватился за проплывавшую доску, с помощью которой добрался до берега. Все остальные пассажиры погибли — все те, кто так хотел жить. Он один выжил, отбросив это желание.

## УЧЕНИЕ МАСТЕРА ТАЙСЭНА ДЭСИМАРУ О ДЫХАНИИ

При выдохе мы успокаиваемся и можем отсечь **иннэн** — внутренние цепи причинно-следственной зависимости. Что есть внутреннее? Что есть внешнее? Внутренними являются органы чувств, **гэн ни би дзэсин и**. Внешними — цвета, звуки, запахи. Благодаря дзадзэн и практике долгого выдоха мы можем в повседневной жизни отсечь зависимость от шести органов чувств и шести объектов восприятия.

Если мы всегда концентрируемся на выдохе, постепенно появляется некоторое давление под пупком, на уровне **кикай тандэн**, где возникает очень большая сила. Поэтому следует всегда делать короткий вдох и длинный, спокойный выдох. Если появляются мысли, не следуйте за ними.

Это Путь.



Сандо Кайсен  
«Дзэн. Медитация  
без медитации»

Чистый дзадзэн.  
Дыхание

Если мы удерживаем мысли, рождаются иллюзии, затем заблуждения и ошибки.

В одной из сутр сказано, что **бонно** (иллюзии) приходят извне. Ощущения, получаемые через органы осязания, зрения и слуха, посредством нервной системы направляются в гипоталамус, потом в таламус и кору головного мозга.

В этот момент появляется сознание. Мы думаем, воображаем. Например, мы смотрим на цветок — это **дзю**. Этот цветок кажется нам красивым — это **со**. Мы решаем его сорвать — это **гё**. Из коры головного мозга рождаются мысли.

Иллюзии всегда приходят извне, а мысли — изнутри. Благодаря органам чувств гипоталамус начинает работать — рождаются мысли. Слишком много мыслей рождает грёзы, которые появляются под воздействием многочисленных воспоминаний, накапливающихся в нейронах. В нашем дыхании не может существовать гармонии, если в нашем мозгу существует слиш-

ком много иллюзий. С непривычки долгое, медленное и глубокое дыхание может показаться трудным. Повторение и привычка очень важны. Концентрируясь на выдохе, можно отсечь всё, и мысли не смогут задержаться.

Если я понял дыхание и принял правильную позицию, в момент остановки между вдохом и выдохом я могу ухватить суть всех вещей, спокойно смотреть на свою жизнь и смерть и обрести истинный дзэн.

И тогда мы становимся ку.

Это росток Пути.

Посредством дыхания мы прикасаемся к истине, поскольку благодаря вдоху (+) и выдоху (-) лёгкие становятся ку.

Один ученик Будды спросил его: «Можно ли обрести Путь, концентрируясь на дыхании?» Будда ответил: **«Наше сознание понимает ды-**

**хание, но дыхание не может постичь сознания».** Дыхание не может понять духа человека. Если мы осознанно концентрируемся на выдохе, это решение, принимаемое сознанием, и в этой ситуации воля имеет решающее значение. Однако если во время дзадзэн выдох долгий, глубокий, то можно неосознанно обрести истинный покой. Дыхание должно быть незаметным. Если оно таково, мысли прекращаются, тело и ум приходят в гармонию и появляется мудрость. Так мы можем практиковать истинное наблюдение природы всех вещей. Мудрость рождается из длинного выдоха. В фехтовании или в стрельбе из лука атаку начинают в конце длинного выдоха, в этот момент можно точнее поразить цель. Во время дзадзэн концентрируйтесь на выдохе, иначе появятся мысли. Благодаря долгому выдоху тело становится сильным и нас перестают беспокоить болезни. Благодаря правильной позиции и долгому выдоху наше сознание может стать **хисирё**, и в нас сможет развиваться мудрость. Нет необходимости думать. Интуиция, мышление, творчество появляются спонтанно.

Желание контролировать ум с помощью ума подобно желанию погасить огонь огнём. Он тотчас вспыхнет с удвоенной силой. Чтобы погасить огонь, лучше использовать воду.

Точно так же, чтобы уничтожить печаль, страдание, беспокойство, лучше сконцентрироваться на выдохе. Тогда мы успокаиваемся. Чтобы выдохать долго, нужно выдыхать легко, неощутимо, глубоко. Если мы концентрируемся на таком дыхании, наш мозг освежится, улучшится циркуляция крови и активизируется газообмен в лёгких, прекратится кашель. Длинный выдох — **дзёммакокэцу** — усиливает приток крови в кровеносных сосудах в направлении мозга и сердца. Какова самая большая радость в нашей жизни? Успокоение ума. Когда наш ум успокоился, мы больше не страдаем, не ощущаем никакого беспокойства, никакого гнева, зависти или страха. Дзадзэн — это лучший способ очистить ум. Лучший из лучших.

Концентрируясь на долгом, лёгком выдохе, мы можем преобразовать свой ум, обрести покой через дыхание.

Однажды Будда так сказал своим ученикам: **«Дорогие мои, я очень прошу вас, во время дыхания концентрируйтесь на выдохе. Тогда ваше тело не устанет, а ваши глаза не будут беспокоить образы. Вы сможете вести жизнь, полную радости, так, как вы сами захотите. Вы пожнёте плоды, накопите великие заслуги и наивысшие награды, и ваше самадхи углубится. Наконец, вы обретёте сострадательный ум, отринете иллюзии и войдёте в сатори».**

## СЕКРЕТЫ ДИАФРАГМЫ

Будда говорил: **«Пусть ваш выдох доходит до самых подошв ваших ног».** А также: **«Вы должны выдыхать пятками».** Мой учитель говорил: **«Во время дзадзэн выдох становится лёгким, глубоким, диафрагма опускается и оказывает давление вниз на внутренние органы, слегка расширяя пространство под пупком».**

С научной точки зрения это полная бессмыслица: пятки не принимают участия в дыхании, а диафрагма не опускается при выдохе.

Но стоит ли отбрасывать это учение как ошибочное и не занимать своё время этим подлинным коаном, происходящим из знания о человеческом теле, об истинном глубоком дзадзэн, из знания о дыхании, которого достигли два этих величайших мастера и множество других?



## НАУЧНЫЙ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

### Как это работает

Дыхание приводит в движение целый комплекс функций и органов, включающий в себя бронхи, лёгкие, грудную клетку, позвонки, мышцы и т.д.

Диафрагма — это большая дыхательная мышца. Она растянута в форме купола между грудной клеткой сверху, вмещающей сердце и лёгкие, и брюшной полостью внизу, где расположены органы пищеварения.

### Движение диафрагмы

**Вдох.** Диафрагма сокращается, купол опускается, грудная клетка расширяется и увеличивается в объёме. Происходит мягкое давление вниз, на внутренности. Это расширение грудной клетки передаётся лёгким, соприкасающимся с диафрагмой. Движение диафрагмы создаёт

низкое давление в лёгких, и в этот момент снаружи всасывается воздух. Это вдох.

**Выдох.** При спокойном выдохе диафрагма расслабляется, лёгкие опорожняются, а купол диафрагмы складывается, подобно зонту. При сильном выдохе диафрагма поднимается выше и надавливает на лёгкие, которые при этом ещё больше опустошаются.

Контроль и увеличение длительности выдоха происходит через контроль диафрагмы, которая сдерживает своё движение вверх.

### Улучшение пищеварения

Правильная работа диафрагмы облегчает работу пищеварительных органов. Пищевод проходит через диафрагму, которая стимулирует его функцию. Сжатие диафрагмы приводит к защемлению пищевода и нарушает пищеварительную функцию.

## **Энергетический уровень**

Правильная работа диафрагмы имеет огромное значение для правильной циркуляции энергии между верхней и нижней частями тела. Нарушения в работе диафрагмы приводят к большому количеству вредных для здоровья явлений. В случае неразвитости или уплотнения диафрагмы дыхание перемещается в область рёбер или ключиц. В результате появляются напряжение в области шеи и плеч и нарушения во всей позиции.



## Сатори

*Когда ум нигде не пребывает,  
Рождается подлинный ум.*

Алмазная сутра

Просветление не вытекает из практики. Практика сама по себе является совершенным просветлением. В буддийской дхарме практика и просветление едины. Многие люди думают, что просветление приходит после практики, но такое мнение ошибочно. Будда сказал: **«Все без исключения наделённые чувствами существа обладают природой Будды. Трава, земля — всё достигает просветления».**

Мы все являемся Буддами от рождения, но мы постоянно эволюционируем в мире просветления. Поэтому практиковать означает практиковать в себе Будду, или совершать практику, основанную на просветлении.

Мастер Догэн сказал, что практика не имеет ни начала, ни конца и что просветление не может существовать вне практики.

Действие само по себе, практика сама по себе есть действительная просветлённая истина. Практика дзадзэн является актуализацией Дхармы, истинной формы существования, и именно таким образом мы реализуем универсальное просветление.

Просветление присутствует в каждом, но оно не может проявиться без практики и оно не может быть распознано без реализации.

Во время практики следует мыслить телом. Дзэн развивает и создаёт наивысшую форму сознания, основанную на:

- › не-уме (мусин),
- › не-мышлении (хисирё),
- › не-привязанности (мусётоку),

которые пронизывают всю нашу деятельность в повседневной жизни. Это дзэн.

Дзэн принимает каждый момент таким, какой он есть на самом деле, раскрывая и проявляя истинную форму всех вещей.

*[Faint, illegible text from the reverse side of the page, appearing as bleed-through.]*



## Дзадзэн и состояние ума

Шесть дхарм дзэн:

- › Не вспоминай.
- › Не создавай.
- › Не размышляй.
- › Не медитируй.
- › Не анализируй свой ум.
- › Оставь ум таким, какой он есть в его естественном состоянии.

**Не вспоминать** — связано с прошлым. Речь идёт о том, чтобы наш ум не занимался рефлексией, копанием в прошлом, чтобы он не погружался в размышления о том, что было.

**Не создавать** — связано с будущим. Речь идёт о том, чтобы ум не забегал в будущее, не старался ничего предвидеть, не пытался двигаться в направлении того, чего ещё нет.

**Не размышлять** — означает отсутствие всякой деятельности в данный момент. Практика дзадзэн не заключается в том, чтобы медитировать о каком-то божестве. Речь также идёт не о том, чтобы создавать с помощью ума какие бы то ни было состояния, но о том, чтобы оставить ум в состоянии покоя, в его естественном состоянии.

**Не медитировать** — означает, что не следует развивать медитацию, создаваемую мышлением. Не старайтесь ввести ум в состояние ясности, света, пустоты, сделать его таким или другим. Не должно быть никакой намеренной медитации.

**Не анализировать** — не следует оценивать или следить за умом, наблюдать и сравнивать его состояния.

**Оставить ум таким, какой он есть, в его естественном состоянии** — оставить ум за пределами всех его творений, таких как желание меди-

тировать, проверять, оценивать. Оставить ум таким, какой он есть на самом деле, изначально, в его естественном состоянии.

## **ЕСТЕСТВЕННЫЙ УМ**

*...Мне не нужно размышлять о прошлом.  
Мне не нужно забегать мыслью в будущее.  
Мне не нужно ничего создавать.  
Мне не нужно оценивать мысли.  
Нужно оставить ум таким, какой он есть...  
Мне не следует повторять это во время дзадзэн!*

Речь идёт о том, чтобы хорошо понять эти шесть дхарм и затем во время дзадзэн оставить дух в его естественном состоянии, без искусственности и рассеянности — таким, какой он есть.

**Дзадзэн — это покой!**



## УМ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Когда мы оставляем свой ум в состоянии покоя, мы можем заметить, как появляются мысли. Но не нужно следовать за ними. Практика заключается в том, чтобы позволить мыслям проплывать мимо, но также и в том, чтобы не впадать в состояние, в котором не было бы ясности и мы не могли бы распознать природу ума. Нужно также следить за тем, чтобы не очутиться в состоянии оцепенения, непроницаемой темноты духа. Мы должны сохранять ясность, и тогда постепенно мы откроем, о чём на самом деле идёт речь:

- › Речь прежде всего идёт о том, чтобы оставить ум без искусственности, без каких-либо умственных построений, без принуждения. Напряжение, нервозность, принуждение, которые мы навязываем нашему уму, — это препятствие.
- › С другой стороны, нужно, чтобы сознание не было рассеянным. Если насту-

пит чрезмерное расслабление, придёт момент, когда ум уже не сможет быть ясным и прозрачным.

## РАВНОВЕСИЕ

Истинная практика находится в равновесии между усилием, создающим искусственное напряжение, и недостатком внимания. Если ум находится в искусственном, напряжённом состоянии, его нужно расслабить, успокоить. Это состояние *санран*, или возбуждённость. Если ум слишком расслабит, он станет рассеянным, начнёт грезить, блуждать за мыслями. Это состояние *контин*, или сонливость. Правильная позиция находится между этими двумя крайностями: лучше всего сконцентрироваться на дыхании. Если дыхание правильное, всё в жизни становится проще. Тело и ум связаны. Глубокое, медленное, спокойное и сильное дыхание выметает все осложнения ума. Ум становится ясным, как безоблачное небо.

## **ПУСТЬ ПРОХОДЯТ МИМО...**

Точно так же, как правильное дыхание возможно только в правильной позиции, верное состояние ума естественно вытекает из глубокой концентрации на позиции и дыхании.

Во время дзадзэн из подсознания поднимаются образы, мысли, творения ума. Они проплывают, как тени перед зеркалом, и совершенно естественно исчезают.

Когда мысли больше не задерживаются, появляется изначальное, универсальное сознание.

Когда уже нет поисков истины и отсечения иллюзий, нас наполняет универсальное сознание.

Посредством практики истинного дзадзэн можно понять, что все мысли пусты и не обладают реальной субстанцией. Они приходят и уходят. Таким образом, мы можем постичь существование интуитивного, изначального

сознания, совершенно отличного от обычного, повседневного сознания нашего «я».

Удерживая соответствующую правильную позицию и практикуя глубокое, спокойное дыхание, можно ощутить реальность жизни, наполняющей всю Вселенную.

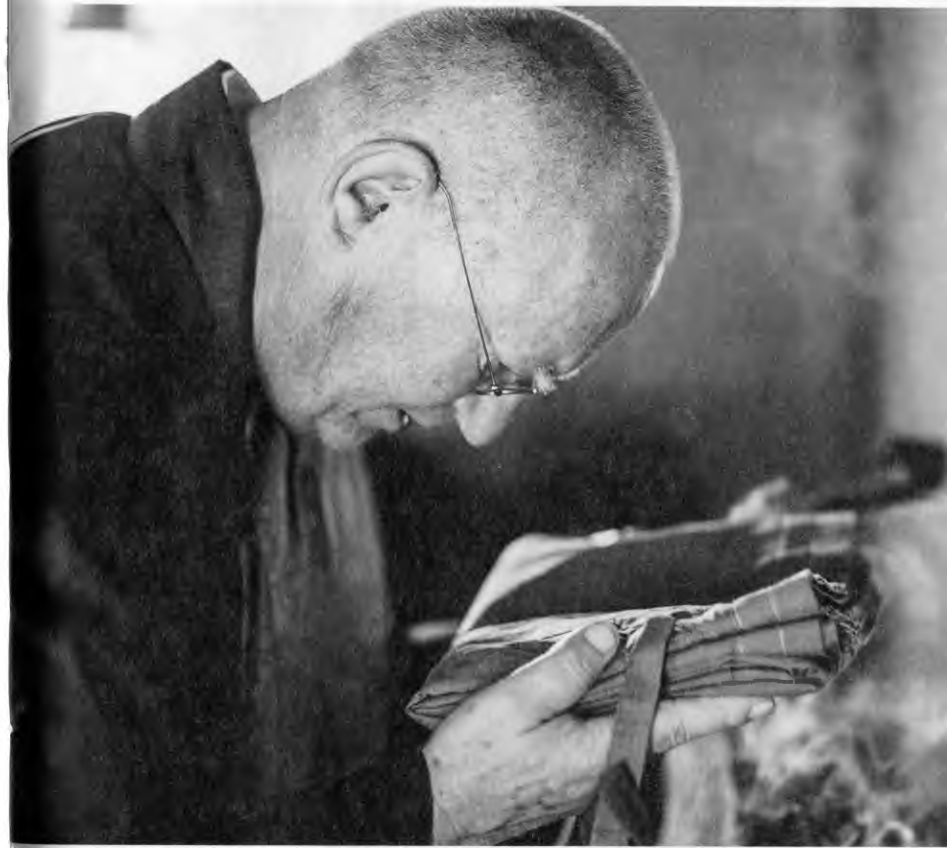
## **ДЗЭН И НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**

Зачастую мы рассматриваем дзэн как какую-то специальную, тайную практику, отделённую от повседневной жизни. Это совершенно неверное и ошибочное мнение. Дзэн не является чем-то иным, кроме как возвращением в нормальное состояние — изначальное состояние тела и духа человеческого существа. Скорее, общество и та жизнь, которую мы видим, — полная конкуренции, стресса, погони за успехом, богатством и властью, — не нормальны.

Большинство людей ограничено своими понятиями, тем, что они знают, или тем, что им кажется, что они знают. Но дзадзэн, в противоположность всему этому, ни к чему не привязывается, он открыт и всё принимает: счастье и несчастье, жизнь и смерть, явления и пустоту. Он вбирает в себя и превосходит все противоположности.

Если вы практикуете дзадзэн, вы действительно можете достичь счастья, покоя и подлинной свободы ума.

Бог, Будда, фундаментальная космическая сила — это нормальное состояние.



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Запад на протяжении всей своей истории создавал и развивал великие идеалы свободы и демократии. Были улучшены условия жизни, благодаря развитию науки и техники была открыта дорога к более объективному пониманию явлений. Но эти достижения находятся в опасности из-за чрезмерного развития материальной стороны нашего общества.

Этой эволюции мы обязаны своими интеллектуальными способностями и нашей научной культурой, но также и отдалённостью от ощущения жизни. Именно поэтому изначальное сознание, благодаря которому мы ощущаем, что живём в центре Вселенной, до того ослабло в нас, что человек стал гораздо менее чувствителен к своему окружению и другим живым существам.

Чтобы Запад смог обрести новую жизненную силу, существенно важно, чтобы научный, объективный взгляд на мир и наше непосредственное и субъективное ощущение объединились в единое целое. Наш мир состоит не только из материальных элементов, так же как и не является только субъективным ощущением. Нужно отдавать себе отчёт в том, что мир духовный существует так же, как и мир объективный. И в этом заключается проблема — религия субъективна, а наука объективна. Но оба этих аспекта не отделимы друг от друга. Они — как две стороны одного листа бумаги.

Явления — это основа универсальной реальности. Они её кровь, плоть, нервы. Наука и все плоды человеческой деятельности тоже составляют часть мира явлений и должны стать выражением этой реальности.

Религия же должна использовать современный способ мышления: практический, экономический, творческий, — так как именно он форми-

рует явления нашей жизни. Но в то же время религия должна вести его к более высокому уровню цивилизации.

Религия должна вновь найти и ухватить за пределами явлений универсальное единство и дать нам возможность достичь истинного, чистого и подлинного уровня человеческого существования.

***Изменения всегда начинаются с отдельного человека.***

Нужно познать самого себя, так как познание самого себя — это познание Вселенной. Микрокосм и макрокосм едины. Если человек делает шаг вперёд, должно шагнуть вперёд и наше осознание мира. Люди должны отбросить эгоизм, конкуренцию, войны, стремление к власти и объединиться в единое человечество. Это истинный прогресс.

***Будем же развивать уважение к великой симфонии мира.***



Мы благодарим всех, с чьей помощью издание этой книги стало возможным.



**Сандо Кайсен**

**Дзэн. Медитация без медитации**

**Москва, 2017**

**16+**

**Перевод с польского:** Александра Рымарь

**Редакторы:** Ольга Круковская, Андрей Рымарь,

Алексей Лебедев, Андрей Чубатов

**Корректоры:** Наталья Павловская, Юлия Жаркова

**Дизайн:** Ксения Филатова

**Фотографии:** Шимон Чихий, Бартломей Шпунар, Юлия Юн,

Анна Аполлонова

**Фотография на супер-обложке:** Сандо Кайсен

**Координатор проекта:** Дмитрий Бибииков

ООО Издательский Дом «Ганга»

117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1

E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

Адрес сайта в Интернете: [www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

Подписано к печати 16.03.2017

Формат: 70x108/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Foros. Усл. печ. л. 7,15.

Тираж 1200 экз. Зак. № 3064.

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-Столица-8».

Тел. 8 (495) 363-48-84.

<http://capitalpress.ru>

Сущность практики дзэн — это дзадзэн, медитация, тысячелетиями передаваемая от мастера к ученику. Книга, которую вы держите в руках, — детальное введение в эту медитацию. Мастер Кайсен, ученик мастера Тайсэна Дэсимару, доходчиво объясняет её основы. Коротко разъяснены основные положения учения Будды, буддизма Махаяны и школы дзэн, а также даны предельно конкретные указания о позиции тела, правильном способе дыхания и правильном состоянии ума в медитации.

Эта книга предназначена для тех, кто уже практикует, и для тех, кто только начинает знакомиться с дзэн. При этом важно помнить, что самые подробные инструкции не могут заменить контакта с живым мастером. Приятного чтения и успешной практики!



9 785990 960268

16+

