

Т.Судзуки

**НАСТАВЛЕНИЯ ПО
ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ
ДЗЭН-БУДДИЗМА**

Т. СУДЗУКИ

НАСТАВЛЕНИЯ
ПО
ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ
ДЗЭН - БУДДИЗМА
/ У М Д З Э Н /

КИОТО 1970г.

1. ВВЕДЕНИЕ 4

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

2. Правильная практика 13

1. Поза —

2. Дыхание 18

3. Контроль 22

4. Волна ума 26

5. Сорняки ума 29

6. Глубочайшая оудность ДЗЭН 31

7. Никакой двойственности 35

8. Поклоны 39

9. Ничего особенного 43

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

3. Правильное отношение 46

1. Путь целеустремленности 47

2. Повторение 50

3. ДЗЭН и возбуждение 53

4. Правильное усилие 55

5. Никаких следов 59

6. Господь давший 63

7. Ошибки в практике 68

8. Ограничение своей деятельности 73

9. Изучайте себя 75

10. Шлифовка кирпича 80

11.	Постоянство	85
12.	Общение	89
13.	Отрицательное и положительное	94
14.	Водопад нирваны	98
4.	<u>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ.</u>	
Д.	Дух традиции ДЗЭН	101
2.	Все преходяще	106
3.	Качество бытия	108
4.	Естественность	113
5.	Пустота	117
6.	Готовность, внимательность	121
7.	Вера в небытие	125
8.	Привязанность и ее отсутствие	128
9.	Спокойствие	132
10.	Переживание, а не философия	134
11.	Первоначальный Буддизм	137
12.	Превыше осознания	141
13.	Просветление Будды	146
5.	<u>Заключение.</u> УМ ДЗЭН	148

УМ ДЗЭН - УМ НАЧИНАЮЩЕГО.

"НАСТОЯЩАЯ МУДРОСТЬ ИЩЕТ МУДРОСТИ".

1. В В Е Д Е Н И Е.

Для ученика роки Судзуки эта книга станет как бы умом самого учителя - не обычным, не личным его умом, а умом дзэн, умом его учителя Гекудзэна Со-ош-Даносе, умом Догана-дзэндзи, умом всей цепи /прерывающейся или непрерывной, исторической и мифической/ учителей, патриархов, монахов и мирян, которая протянулась со времен Будды до наших дней; это будет ум самого Будды, ум практики Дзэн. А для большинства читателей книга явится примером того, как учит и ведет свой боевид мастер дзэн. Она окажется наставлением в том, как практиковать дзэн, каково должна быть практика дзэн, в чем заключается отношение к делу и пониманию, которые дают возможность практиковать дзэн. Любому читателю эта книга окажет поддержку в постижении собственной природы, собственного ума дзэн.

"Ум дзэн" - это одна из тех загадочных фраз, которыми пользуются мастера дзэн, чтобы заставить нас обратить внимание на самого себя, выйти за пределы слов и задуматься над тем, что же это такое - ваш собственный ум и ваше существо. Такова цель всего учения дзэн - заставить вас задуматься и найти ответ на свои вопросы в глубочайшем выражении собственной вашей природы.

Иероглиф на обложке читается "нейрай"; по-японски это означает то же самое, что в санскрите "татхагата" - название Будды, смысл которого "тот, кто оледует пути, кто вернулся от сущности,

кто сам есть оудность, то бытие, пустота, полностью завершённое существо". Это и есть основной принцип, который делает возможным появление Будды, это ум дзэн. Для каллиграфической надписи роси Судзюки вместо кисти взял расщепленный конец одного из крупных саблевидных листьев икки, растущей на горах вокруг Горного центра дзэн. Сделав надпись, он оказал: "Это значит, что Татхагата являет собой тело всей земли".

Практика ума дзэн - это и есть ум начинающего. Простота его первого вопроса - что такое "Я"? - необходима на протяжении всей практики дзэн. Ум начинающего пуст, в нем нет еще привычек, обязанностей ума опытного человека; он готов к тому, чтобы принять нечто, готов к сомнению, открыт для всех возможностей.

Это ум особого рода, способный видеть вещи такими, каковы они есть, который может шаг за шагом или мгновенно постигнуть первоначальную природу всего существующего. Мы находим это практическое проявление ума дзэн во всей книге. Каждый ее раздел - иногда прямо, а иногда косвенно - касается вопроса о том, как поддерживать такое отношение и во время медитации, и во всей своей жизни. Это древний способ обучения, где используется самый простой язык и приводятся примеры из повседневной жизни. Такой способ означает, что ученик должен сам учить себя.

"Ум начинающего" - это выражение было любимым выражением Догена-дзэн, дзэн-каллиграфическая надпись на фронтисписе, также выполненная роси Судзюки, читается "ооин", или "ум начинающего". Дзэн-

ский способ каллиграфии состоит в том, чтобы писать как можно быстрее и проще, как если бы вы были новичком и не старались писать искусно или красиво, а просто выписывали бы знаки с полным вниманием, как бы впервые узнавая то, что пишете, тогда в вашем почерке проявится вся ваша природа. Таков способ практики дзэн в течение каждого мгновения.

Эта книга была задумана и начата Мариэн Дарби, близкой ученицей роши Судзюки и организатором группы дзэн в Лос-Альтоса. Два или три раза в неделю роши Судзюки принимал участие в совместных медитациях дзадзэн этой группы, а по окончании периода каждой медитации он беседовал с участниками, поощряя их практику и помогая им разрешить их проблемы. Мариэн записывала эти беседы на магнитофон; вскоре она заметила, что по мере роста группы, беседы приобрели последовательность и определенное направление, и что эти качества как раз подошли бы для книги, где будут выражены замечательный дух и учение роши Судзюки. Такая книга была весьма нужной. И вот из своего переложения бесед, проводившихся в течение нескольких лет, она составила книгу, вернее ее пробный первый вариант.

Затем Труды Дикооп, другая близкая ученица роши Судзюки, имевшая большой опыт в изданиях печатного органа центра дзэн "Колокол ветра", отредактировала рукопись и подготовила ее к печати. Издать книгу подобного рода — нелегкая задача, и объяснение причин этой трудности поможет читателю лучше понять саму книгу. Роши Судзюки избирает наиболее трудный, но зато убедительный способ изложения буддизма, пользуясь терминологией обиденной чело-

веческой жизни, он пытается передать всю целостность учения в таких простых фразах, /как, например, фраза: "Выпей чашку чая"/. Издатель должен понимать подтекст всех подобных выражений, чтобы ради ясности или грамматической правильности не выбросить из лекций их подлинный смысл. Кроме того, не будучи знакомым с ро-си Судзуки и не имея опыта совместной работы с ним, легко утратить из текста - в силу тех же самых причин - его глубинное значение, в котором выражена личность ро-си, его энергия и воля. Нетрудно также упустить из виду более глубокий ум и самого читателя, который для познания себя нуждается в повторениях, в кашуполюе запутанной логики, в поэзии. Те места, которые представляются непонятными или, наоборот, самоочевидными, зачастую приносятся более ясное понимание, именно при очень внимательном чтении, когда мы удивляемся тому, как мог этот человек сказать такую вещь.

Далее, подготовка книги к изданию осложнилась тем обстоятельством, что английский язык в своих основных предпосылках обладает глубокой двойственностью, и у него не было тех возможностей выработать особые способы для выражения строго определенных буддийских терминов, какие на протяжении столетий имелись в японской языке. Ро-си Судзуки пользуется словарями обеих культур вполне свободно, выражая свои мысли при помощи сочетания японского чувственно-атрибутивного образа мышления со свойственным Западу специфическим мышлением идеями; и его изложение приобретает для слушателя совершенный поэтический и философский смысл. Но в письменной передаче обязательно исчезнут паузы, ритм речи, ударения,

придаст его словам более глубокое содержание и скрепляют мысли. Поэтому Труды работала много месяцев - и самостоятельно и вместе с роки Оэдзукки, - чтобы сохранить его подлинные выражения и их аромат, и, тем не менее, подготовить при этом текст на понятном английском языке.

Соответственно смысловому упору Труды разделила книгу на три части: правильная практика, правильное отношение, правильное понимание, - что приблизительно соответствует функциям тела, чувств и ума. Она также подобрала заголовки для бесед и следующие за ними эпиграфы; последние, обычно, брались из текстов самих лекций. Конечно, их подбор оказался в некоторой степени случайным; но Труды поступила так для того, чтобы создать своеобразное напряжение между целыми разделами, заголовками, эпиграфами и самими беседами. Взаимно отношения между беседами и этими добавочными элементами помогают читателю в исследовании лекций.

Единственная беседа, которая дана не в первоначальной форме, - это беседа в Лос-Альтосе, составляющая эпилог; она представляет собой как бы конденсат двух бесед, проведенных с группой в то время, когда центр дзэн переезжал в свою новую главную квартиру в Сан-Франциско.

Вскоре после завершения работы над книгой Труды, в возрасте тридцати лет, умерла от рака. После нее осталось двое детей, они и Милл и их отец Майк, художник. Ему принадлежит рисунок мухи на странице 65 настоящей книги /который по техническим причинам в переводе не приведен/. Майк был учеником дзэн в течение многих

лет. Когда его попросили оказать какую-нибудь помощь изданию книги, он ответил: "Я не умею рисовать в стиле дзэн. Я не могу рисовать, делать рисунки с какой-нибудь целью кроме той, чтобы просто рисовать. И, конечно, я не терплю работы над рисунками дзафу /подушки для медитации/, над лотосами и прочими эрзацами. Все же я могу попытаться эту идею". На рисунках Майка часто попадаетея вполне реалистическая муха. Роон Судзуки очень любит лягушку. Она сидит так тихо, что можно подумать, что она спит; однако, она достаточно насторожена, чтобы увидеть любое насекомое, которое окажется поблизости. Может быть, муха в книге ожидает свою лягушку.

Мы с Труды работали над книгой многими способами, и Труды просила меня довести дело до конца, написать введение и проследить за опубликованием текста. Взвесив достоинства нескольких издательств, я пришел к заключению, что издательство Джон Уэзерхилл Инкорпорейтед со своими агентами Мередитом Уэзером и Оди Бок способны отшлифовать текст, художественно оформить книгу и издать ее именно так, как нужно. Перед выходом в свет рукопись была прочтена профессором Коганом Мидзуно, возглавляющим отдел исследований в области буддизма Комазанского университета. Этот выдающийся исследователь индийского буддизма оказал нам великодушную помощь в трактолитерации санскритских и японских буддийских терминов.

Роон Судзуки никогда не рассказывал о своем прошлом, но вот то немногое, что мне удалось собрать по кусочкам. Он был учеником Гоудзена Со-он-Дайоо, в то время одного из руководящих мастеров Сото дзэн. Конечно, у Судзуки имелись и другие учителя, в частно-

сти, один из них подчеркнул важность глубокого и основательного понимания сути. Отец роси Судзуки тоже был мастером дзэн, и Судзуки еще мальчиком стал учеником Гекудзэна, обрата его отца по учению. Сравнительно молодым человеком, полагаю, в возрасте около тридцати лет, Судзуки получили признание в качестве мастера дзэн. Его деятельность в Японии охватывала несколько храмов и один монастырь, под его руководством велась перестройка этих храмов. Во время второй мировой войны он возглавлял нацифистокув группу в Японии. Еще в молодости его привлекала возможность посетить Америку, но осуществление этой идеи пришлось надолго отложить, пока один приятель не попросил его приехать на год или два в Сан-Франциско и взять там на себя руководство буддийской конгрегацией Сото дзэн.

Он приехал в Америку в 1958 году в возрасте пятидесяти трех лет. После этого он несколько раз откладывал свое возвращение на родину и, наконец, решил остаться в Америке. Остался он там потому, что обнаружил у американцев "ум начинающего" — лишь незначительную предубежденность по отношению к дзэн, открытый подход и искреннее убеждение в том, что их способ исследования придает дзэн жизнеспособность. Вскоре после того, как Судзуки приехал в Америку, к нему пришли несколько человек и спросили, нельзя ли им изучать дзэн под его руководством. Он ответил, что ежедневно рано утром занимается дзадзэном, так что они при желании могут присоединиться к нему. С тех пор вокруг него собралась довольно большая группа учеников, которая теперь располагается в шести населенных пунктах Калифорнии. В настоящее время роси проводит боль-

шур часть своего времени в центре дзэн в Сан-Франциско /Попп-стрит, 300/, где живет около шестидесяти учеников, еще большее их число регулярно занимается там дзадзэн. Судзуки также бывает и в горном центре дзэн в Таса хара Спрингс над Кармел Вэли. Здесь находится первый в Америке монастырь дзэн, в нем живет еще около шестидесяти учеников, практикующих дзадзэн в течение трехмесячных или более длительных периодов.

Труди осущала, что понимание того, какие чувства испытывали ученики дзэн к своему учителю, могло бы более всего прочего помочь читателю проникнуть в смысл этих бесед. То, что учитель в действительности предлагает ученику, — это буквально живое свидетельство того, как в течение одной этой жизни можно осуществить все содержание бесед и казущиеся невозможными задачи. Чем глубже вы идете в своей практике, тем глубже проникаете в ум своего учителя, пока, наконец, не поймете, что его ум и ваш ум — это ум Будды. И вы найдёте, что медитация дзадзэн есть наиболее совершенное выражение вашей действительной природы. Следующие слова выражают похвалу Труди своему учителю; в них очень хорошо передается суть взаимоотношений между учителем дзэн и его учениками.

"Роши — это личность, воплотившая в жизнь ту совершенную свободу, которая является потенциальной возможностью для всех живых существ. Он пребывает в свободе, во всей полноте своего бытия. Поток его сознания — не установившийся и однообразный стандарт нашего обычного эгоцентрического мышления; этот поток как бы возникает самопроизвольно и естественно из действительных обстоя-

тельство данного момента. И, с точки зрения качества его жизни, результаты такого подхода необыкновенны — это жизнерадостность, энергия, откровенность, простота, скромность, невозмутимость, радость, сверхестественная пропихательность и неизмеримое оострадание. Все его существо наглядно показывает, что значит жить в реальности настоящего момента. Без каких бы то ни было слов или действий, один лишь импульс встречи с личностью подобного развития, может оказаться достаточным, чтобы изменить весь образ жизни другого человека. Но, в конце концов, дело ооооо не в необыкновенных качествах учителя, и не они ооадачивают и пнтригуют ученика, углубляя его понимание. Главное — это крайняя обиденность учителя. Так как он остается просто оооим ооооо, он становится зеркалом для оооих учеников. Находясь в его обществе, мы ооооооо ооооооо ооооо и недостатки без всякого выражения похвалы или порицания о его стороны. В его присутствии мы видим оооо первоначальное лпцо и то необычайное, что является нашим взорам, есть всего лишь наша истинная природа. Когда мы научимся ооооооооо ооооо ооооооооо природу, границы между учителем и учеником исчезнут в глубоком потоке бытия и радости, в раскрытии ума Будды".

РИЧАРД БЕЙКЕР

КИОТО, 1970 г.

2. ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРАВИЛЬНАЯ ПРАКТИКА.

"Практика дзадзэн - непосредственное выражение нашей истинной природы. Строго говоря, для человека не существует иной практики, кроме этой; и нет иного образа жизни, кроме этого".

1. ПОЗА:

"Эти формы - совсем не средство достижения правильного состояния ума. Принять такую позу само по себе означает иметь правильное состояние ума. Нет необходимости стараться достичь какого-то особого состояния".

Сейчас мне хотелось бы поговорить о вашей позе для дзадзэн. Когда вы сидите в полной позе лотоса, левая ступня лежит на правом бедре, а правая ступня - на левом. И вот, когда мы скреживаем таким образом ноги, они становятся как бы одной ногой, хотя у нас остается и правая и левая нога. Это положение выражает единство двойственности, не два и не один. Здесь заключается важнейшее учение, не два и не один. Наше тело и ум - это не два и не одно. Если вы думаете, что ваше тело и ум составляют двойственность, это неправильно; если же вы думаете, что они составляют единство, это тоже неверно. Наше тело и ум одновременно и одно, и два. Обычно мы думаем, что если нечто не одно, то оно больше одного, если это не единственное число, значит у нас множество. Но в действительности опыт показывает, что наша жизнь - не только множественность,

но также и единство. Каждый из нас в одно и то же время и зависи-
м и независим.

Через несколько лет мы умрем. Если мы просто подумаем, что
это будет концом нашей жизни, такое понимание окажется ошибочным.
Но, с другой стороны, если мы вообразим, что мы не умрем, это так-
же неправильно. Мы умираем и мы не умираем. Вот правильное понима-
ние. Возможно, что некоторые люди скажут, что умирает только тело,
а наш ум или душа существует вечно. Однако, и это не вполне пра-
вильно, потому что и тело и ум имеют конец. И в то же время, оди-
наково верно сказать, что они существуют вечно. И даже, несмотря
на то, что мы называем их умом и телом, они в действительности
суть две стороны одной монеты. Это и будет правильным пониманием.
Так что, когда мы принимаем эту позу, она символизирует эту исти-
ну. Когда моя левая ступня находится на правой стороне тела, а
правая - на левой, я не знаю, какая из них правая, а какая - левая.
Также и любую из сторон тела можно считать правой и левой.

Самое важное в позе дзадзэн - это держать позвоночник выпрям-
ленным. Ваши уши и плечи должны находиться в одной плоскости. Рао-
слабьте плечи и поднимите темя к потолку, необходимо также втя-
нуть подбородок. Когда подбородок свешивается вперед, в вашей по-
зе нет силы, вы, вероятно, дремлете. Кроме того, для придания
своей позе силы, опустите диафрагму к "хару", нижней части живото-
та. Это поможет вам поддерживать физическое и душевное равновесие.
Когда вы попытаетесь удерживать эту позу, вам вначале может пока-
заться немного трудным сохранять естественный ритм дыхания, но по-
сле того, как вы к ней привыкнете, вы будете в состоянии дышать

естественно и глубоко.

Ваши руки должны образовать так называемую "космическую мудру". Если вы положите левую руку на правую, чтобы средние суставы пальцев касались друг друга, и слегка соедините при этом большие пальцы /как бы держа между ними листок бумаги/, ваши пальцы составят красивый овал. Вы должны с большой тщательностью удерживать эту универсальную мудру, как будто у вас в руках находится что-то весьма драгоценное. Руки следует поместить перед туловищем, расположив большие пальцы приблизительно на высоте пупка. Держите руки свободно и легко, на небольшом расстоянии от тела, как если бы вы в каждой подмышке имели по яйцу и старались не разбить их.

Вам не следует наклоняться в стороны, вперед или назад, нужно сидеть прямо, как бы подпирая головой небеса. Это не просто особая форма положения тела, это не просто какой-то способ дыхания; здесь выражается главная мысль буддизма. Поза является выражением вашей природы Будды - совершенным ее выражением. Если вы хотите достичь правильного понимания буддизма, вам нужно практиковать именно эту позу. Эти формы - совсем не средство достижения правильного состояния ума, Принятие такой позы само по себе является целью нашей практики. Когда вы находитесь в этой позе, вы обладаете правильным состоянием ума, так что при ней нет необходимости стараться достичь какого-то особого состояния. Когда вы пытаетесь чего-то достичь, ваш ум начинает странствовать по каким-то другим местам. Когда же вы не стремитесь к достижениям, ваши собственные ум и тело находятся именно здесь. Мастер дзэн оказал

бы: "Убейте Будду! Убейте Будду, если он существует где-то в другом месте. Убейте Будду, потому что вы должны восстановить свою собственную природу Будды!"

Когда мы что-нибудь делаем, мы выражаем свою собственную природу. Мы и существуем только ради этого, ради самих себя. Это фундаментальный принцип, выражающийся в соблюдаемых нами формах. У нас есть и некоторые правила, подобные правилам для сидения, которые указывают, как нужно стоять в дзэндо, но цель этих правил состоит не в том, чтобы сделать всех одинаковыми, а в том, чтобы дать каждому из нас возможность выразить собственное "я". Например, у всякого человека есть свой собственный способ стояния, так что поза, в которой мы стоим, основана на пропорциях нашего тела. Когда вы стоите, ваши пятки должны отстоять друг от друга на ширину вашего кулака, большие пальцы ног следует поместить в одной плоскости с носками. Как и при дзадзэн, вложите некоторую силу в живот. И здесь руки также должны выразить вашу сущность. Примите левую руку к груди, охватив большой палец четырьмя другими, а правую руку положите поверх нее. Большой палец правой руки должен быть направлен вниз, а предплечье - держаться параллельно полу; вы чувствуете, как будто бы вы обхватили какую-то круглую колонну, сначала большую круглую колонну в храме, так что вы не можете согнуться в сторону или сгорбиться.

Самое важное заключается в том, чтобы владеть собственным физическим телом. Если ваша посадка тяжела, вы утратите свое "я"; ваш ум станет где-то бродить, и в вашем теле не будет вас. Так не

годится! Мы должны существовать вот здесь, именно сейчас. Это и есть главный пункт. Вам необходимо владеть своим телом, своим умом. Все должно существовать в нужном месте и правильным образом, тогда нет никаких проблем. Если вот этот микрофон, которым я пользуюсь при беседе, будет существовать где-то в другом месте, тогда он не станет служить своей цели. Когда наше тело и ум будут в порядке, все прочее окажется в нужном месте и будет существовать правильным образом.

Но обыкновенно мы, сами того не осознавая, стараемся изменить что-то внешнее, но не самих себя. Мы пытаемся расположить внешние предметы в ином порядке. Однако, невозможно упорядочить обстановку, если вы сами не находитесь в порядке. Когда вы делаете нечто должным образом и в нужное время, все остальное наладится само собой. Вы - как бы "хозяин". Когда руководитель предприятия спит, каждый работник тоже спит, а когда он делает что-нибудь правильно, каждый станет делать свое дело правильно и в нужное время. В этом и заключается секрет буддизма.

Поэтому старайтесь всегда принимать правильную позу - не только тогда, когда вы практикуете дзадзен, но и во всех своих занятиях. Принимайте правильную позу тогда, когда вы ведете автомашину, когда читаете. Если вы читаете огорбившись, вы не сможете долго оставаться внимательным. Вы увидите, как важно сохранить правильную позу. Это и есть подлинное учение. Записанные учения - своего рода пища для мозга. Конечно, для нашего мозга необходима некоторая пища, но более важно быть самим собой, благодаря практике правильного образа жизни.

Вот почему Будда не мог принять существование в его время реллигии. Он изучил много религий, но их практика его не удовлетворяла: он не мог найти ответа для себя ни в аскетизме, ни в философии. Его интересовало не какое-то метафизическое существование, а собственный ум и собственное тело здесь и сейчас. И когда он нашел самого себя, он обнаружил, что все существующее обладает природой Будды. Это и было его просветлением. Ибо просветление — не какое-нибудь доброе чувство или какое-то особенное состояние ума. То состояние ума, которое имеет место, когда вы сидите в правильной позе, само по себе и есть просветление. Если вы не можете удовлетвориться тем состоянием ума, какое бывает у вас в дзадзэн, это значит, что ваш ум все еще бродит по сторонам. Наше тело и наш ум не должны раскачиваться из стороны в сторону, не должны где-то странствовать. В этой позе нет необходимости говорить о правильном состоянии ума, у нас оно уже есть. Это и есть результат буддизма.

2. ДЫХАНИЕ.

"То, что мы называем "я",
есть просто вращающаяся
дверь, которая движется,
когда мы вдыхаем и выдыхаем".

Когда мы практикуем дзадзэн, наш ум всегда следует за дыханием. Когда мы делаем вдох, воздух входит во внутренний мир, а при

выдохе он выходит во внешний мир. Внутренний мир безграничен, и внешний мир также не имеет пределов. Мы говорим: "Внутренний мир" или "Внешний мир", но в действительности существует лишь один целостный мир. И в этом безграничном мире наше горло подобно вращающейся двери. Воздух входит и выходит, как будто кто-то проходит в дверь. Если вы думаете: "Я дышу", то "я" здесь лишнее. ^ВНет вас того, кто может говорить "я". То, что мы называем "я", есть просто вращающаяся дверь, которая, когда мы вдыхаем и выдыхаем, движется. Она просто движется, вот и все. Когда ваш ум достаточно чист и спокоен, чтобы следовать за этим движением, ничего больше нет. Нет ни "я", ни мира, ни ума, ни тела, есть просто вращающаяся дверь.

Поэтому во время практики дзадзэн существует только одно - движение дыхания, и мы осознаем это движение. Вы не должны быть рассеяны. Но осознавать движение, не значит осознавать свое малое "я"; нет, здесь речь идет скорее о вашей всеобъемлющей природе, о природе Будды. Осознавание подобного рода весьма важно, потому что обыкновенно мы бываем столь односторонни. Наше обычное понимание жизни двойственно, это: "ты" и "я", "это" и "то", "хорошее" и "плохое". Однако, на самом деле такие различия - оуть формы осознания всеобщего существования. "Вы" означает осознание всеобщей в форме "вао", а "я" - осознание всеобщей в форме "меня". Но и "вы", и "я" - только вращающиеся двери. Понимание такого рода необходимо, и его не следует даже называть пониманием. По-настоящему, это подлинное переживание жизни, полученное благодаря практике дзэн.

И потому, когда вы практикуете дзадзэн, не существует идеи времени и пространства. Вы можете сказать: "Мы начинаем сидеть в этой комнате без четверти шесть". Таким образом, у вас есть некоторая идея времени /"без четверти шесть"/ и некоторая идея пространства /"в этой комнате"/. Однако, на самом деле, все, что вы делаете - просто сидите и осознаете эту всеобщую деятельность. Вот и все. В данное мгновение вращающаяся дверь открывается в одну сторону, а в следующий миг она будет открываться в противоположную сторону. Мгновение за мгновением каждый из нас повторяет эти действия, и здесь нет никакой идеи времени или пространства, время и пространство едины. Вы можете сказать: "Сегодня днем мне необходимо сделать то-то и то-то". Но в действительности этого сегодняшнего дня не существует. Мы делаем одно дело за другим, вот и все. Такого времени, как "сегодня" или "час дня" нет. В час дня вы будете есть свой второй завтрак, и эта еда и есть час дня. Вы можете находиться в каком-то месте, но это место неотделимо от часа дня. Для того, кто по-настоящему понимает нашу жизнь, это одно и то же. А когда эта жизнь утомляет нас, мы можем сказать: "Не стоило приходить сюда, было бы гораздо лучше, если бы я пошел завтракать в какое-нибудь другое место, здесь не очень-то хорошо". В своем уме вы создаете идею места, отдельного от действительного времени.

Или вы, возможно, скажете: "Это плохо, и потому я не должен так поступать". В действительности же, когда вы говорите: "Я не должен так поступать", вы в этот самый момент осуществляете неделание. Так что для вас нет никакого выбора. Когда вы отделяете

идеи времени и пространства, вы чувствуете, как будто бы у вас есть какой-то выбор, но на самом деле вам приходится или что-то делать или осуществлять неделание. Не делать чего-то есть уже некоторое действие. Хорошее или дурное находится только в нашем уме. Поэтому нам не следует говорить: "это хорошо" или "это плохо". Вместо того, чтобы назвать нечто плохим или хорошим, нужно сказать: "Не делайте!" Если же вы думаете, что вот это плохо, такая мысль создает для вас некоторую путаницу. И так, в области чистой религии нет путаницы пространства и времени, хорошего и плохого. Все, что от вас требуется, — это просто что-то делать по мере того, как возникнут те или иные обстоятельства. Что-то делать! Что бы это ни было, нам нужно делать нечто, даже если бы это означало не сделать ничего. Мы должны жить в данном моменте. И поэтому, когда мы сидим в дзадзэн, мы сосредотачиваемся на своем дыхании, мы становимся вращающейся дверью и делаем то, что нам нужно делать. Это и есть практика дзэн. В ней нет путаницы. И если вы установите для себя такой образ жизни, в вашей жизни не будет неразберихи.

Тодзак, знаменитый мастер дзэн, сказал: "Голубая гора — мать белого облака, белое облако — дитя голубой горы. Целый день они находятся в зависимости друг от друга — и в то же время независимы один от другого. Ибо белое облако — это всего белое облако, а голубая гора — всего голубая гора. Таково и ясное объяснение жизни. Может существовать множество вещей, подобных белому облаку и голубой горе: мужчина и женщина, учитель и ученик. Они зависят друг от друга. Но белое облако не будет потревожено голубой горой. Голубая гора не должна быть потревожена белым об-

лаком. Они совершенно независимы - и все же взаимно зависимы. Вот как мы живем, вот как мы практикуем дзэн".

Когда мы становимся действительно самими собой, мы делаемся просто вращающейся дверью; мы совершенно независимы от всего - и в то же время зависимы от всего. Например, мы не можем дышать без воздуха. Мы находимся в центре целого ширнада миров; мы всегда пребываем в центре мира, каждое отдельное мгновение. Поэтому мы полностью независимы и целиком зависимы. Если вы обладаете абсолютной независимостью, и вас ничто не беспокоит. Так что когда вы будете практиковать дзадзэн, ваш ум должен быть сосредоточен на дыхании. Деятельность подобного рода - это фундаментальная деятельность бытия, и без такого переживания, без такой практики невозможно достижение абсолютной свободы.

3. КОНТРОЛЬ.

"Пустить овцу или корову в обширный луг - вот как нужно смотреть за ней".

Жить в сфере природы Будды - значит ежесекундно умирать как малое отдельное существо. Когда мы теряем свое равновесие, мы умираем, но, вместе с тем, мы так же развиваемся, мы живем. Все, что мы видим, развивается, теряя равновесие. Причина того, что видится таким прекрасным, заключается в том, что оно вышло из равновесия, однако, в его глубинной основе всегда царит со-

вершенная гармония. Вот так и все пребывает в сфере природы Будды, утрачивая равновесие, на основе совершенной устойчивости. Поэтому, если вы видите вещи, не постигая при этом глубинной основы природы Будды, вам покажется, что все существует в форме страдания. Если же вы понимаете глубинную основу существования, вы постигаете, что и само страдание - это способ нашей жизни, характер ее протекания. Поэтому иногда в дзэн мы подчеркиваем неустойчивость жизни, ее беспорядочность.

В наше время традиционная японская живопись стала в достаточной мере формальной и безжизненной. Вот почему получило развитие современное искусство. Древние живописцы писали свои картины, располагая в художественном беспорядке пятна на бумаге. Это довольно трудно. Даже если вы стараетесь действовать таким образом, обычно сделанное вами расположено в некотором порядке. Вы думаете, что можете контролировать свои действия, но это не так, расположить ваши пятна в беспорядке почти невозможно. То же самое происходит и с заботами в повседневной жизни. Хотя бы вы и старались поставить людей под некоторый контроль, это невозможно, вы не в состоянии этого добиться. Лучший способ смотреть за людьми - это побуждать их к непослушанию. И тогда они окажутся под контролем в более широком смысле этого слова. Пустить овцу или корову на обширный, просторный луг - вот как нужно смотреть за ней. То же самое и с людьми: сначала разрешите им делать то, что они хотят, затем наблюдайте за ними. В этом заключается наилучшая политика. Не обращать на них внимания - плохо: такая политика будет наилучшей. Пытаться контролировать их, - несколько лучше, однако, самая лучшая по-

литика состоит в том, чтобы наблюдать за ними, всего лишь наблюдать, не пытаясь управлять.

Точно такой же способ действителен и по отношению к вам самим. Если вы желаете достичь в дзадзен совершенного спокойствия, вас не должны тревожить различные образы, которые вы обнаружите внутри своего ума. Пусть они приходят и уходят, тогда они будут под контролем. Но эта политика не такая легкая: сказанное звучит просто, однако здесь требуется особое усилие. Как совершить усилие этого рода — секрет практики. Предположим, вы сидите в дзадзен при каких-нибудь необычных обстоятельствах. Если вы попытаетесь успокоить свой ум, вы не сумеете усидеть, а если вы будете стараться избавиться от беспокойства, это усилие не будет правильным. Единственное усилие, которое вам поможет, — это считать дыхание, т. е. сосредоточиться на входе и выходе. Мы говорим, что сосредоточение ума на чем-нибудь не является подлинной целью дзэн. Подлинная цель состоит в том, чтобы видеть вещи такими, каковы они есть, и позволить всему идти своим путем. Вот что значит взять все под контроль в самом широком смысле слова. Практика дзэн заключается в том, чтобы открыть наш малый ум. Поэтому сосредоточение — это всего лишь вспомогательное средство, чтобы помочь вам постичь "большой ум", тот ум, который охватывает собой все. Если вы хотите открыть истинное значение дзэн в своей повседневной жизни, вам нужно понять, в чем заключается смысл удерживания ума на процессе дыхания, а тела — в правильной позе, когда вы практикуете дзадзен. Вы должны следовать правилам практики, и ваши занятия должны стать более правильными и искусными. Только таким путем

сможете вы ощутить жизненную свободу дзэн.

Доген-Дзэндеи сказал: "Время идет от настоящего к прошлому". Это абсурдно, однако в нашей практике его слова оказываются иногда верными. Время движется назад, от настоящего к прошлому, вместо того, чтобы идти вперед, от прошлого к настоящему. В средние века в Японии жил знаменитый воин Иосицунэ. Вследствие сложившегося в то время в стране трудного положения, его направили в северные области, где он был убит. Прежде чем пуститься в путь, он распрощался с женой, а вскоре после того она написала стихи: "Как вы разматываете клубок нити, так и я хочу, чтобы прошлое стало настоящим". Говоря эти слова она в действительности делала прошлое настоящим. В ее уме прошлое оживало и было настоящим, как оказал Доген, "время шло от настоящего к прошлому". Для нашего логического ума это не так; но в действительности переживание превращения прошлого в настоящее именно таково. В этом поэзия, в этом человеческая жизнь.

Когда мы переживаем истину подобного рода, это означает, что мы нашли подлинный смысл времени. Время постоянно идет от прошлого к настоящему и от настоящего к будущему. Это правильно, но правильно также и то, что время идет от будущего к настоящему и от настоящего к прошлому. Один мастер дзэн как-то сказал: "Пройти миль на восток, пройти миль на запад". Здесь истинная свобода. Мы должны преобрести совершенную свободу такого рода.

Но совершенную свободу не найти без некоторых правил. Люди,

особенно молодые, думают, что свобода просто означает возможность делать то, что им захочется, что дзен не нуждается в правилах. Однако, иметь некоторые правила нам абсолютно необходимо. Это не означает всегда пребывать под контролем. Когда вы ищете правила, у вас есть возможность свободы. Пытаться обрести свободу, не соблюдая никаких правил, бессмысленно. И именно для того, чтобы обрести эту совершенную свободу, мы практикуем дзадзен.

Handwritten notes: "I'm in a wild valley where there are no standards" and "I have my grip - I see".
4. ВОЛНА УМА.

"Поскольку мы радуемся всем аспектам жизни, как раскрытие большого ума, мы не стремимся к какой-то чрезмерной радости. И потому мы обладаем невозмутимым спокойствием".

Когда мы практикуем дзадзен, не старайтесь остановить свое мышление. Пусть оно прекратится само собой. Если что-то войдет в ваш ум, пусть оно войдет. Да оно и не останется там надолго. Когда вы пытаетесь остановить свое мышление, это значит, что вы им обеспокоены. Не будьте же обеспокоены чем бы то ни было. Вам кажется, как будто нечто приходит в ваш ум извне, но на самом деле это только волны вашего ума, и если вы не будете ими встревожены, они постепенно станут все более и более спокойными. Через пять-десять минут ваш ум приобретет совершенную невозмутимость и спокойствие; к тому времени дыхание совсем делается медленным, а пульс немного ускорится.

Потребуется очень много времени, пока вы найдете в своей

практике свой спокойный невозмутимый ум. Проходят разнообразные ощущения, возникает большое количество мыслей и образов. Обыкновенно мы думаем, что наш ум воспринимает впечатления и переживания извне, но такое понимание ума неправильно. Правильное понимание состоит в уяснении того факта, что ваш ум включает в себя все; когда вы думаете, что нечто приходит извне, это означает лишь то, что в вашем уме появляется нечто. Что-либо внешнее по отношению к вам не в состоянии причинить вам какие бы то ни было затруднения. Вы сами понимаете в своем уме волны. Если же вы оставите ум таким, каков он есть, он успокоится. Этот ум называется большим умом.

Если ваш ум связан с чем-то, исходящим вне вас, этот ум: малый ум, ограниченный ум. Если он ни с чем не связан, тогда в деятельности вашего ума нет двойственности понимания. Вы понимаете деятельность как волны своего ума, и большой ум переживает все внутри самого себя. Понимаете ли вы различие между этими двумя умами - ум, который включает в себя все, и ум, который с чем-то связан. В деятельности они представляют собой одно и то же, но их понимание различно, и ваше отношение к жизни будет различным в зависимости от того, какими пониманиями вы обладаете.

Сущность ума состоит в том, что в него включено все. Ощутить это - значит обладать религиозным чувством. Даже не смотря на возникновение волн, сущность вашего ума чиста; она наполняется чистой водой с мельчайшими волнами. В действительности в воде всегда есть волны. Волны - практика воды. Говорить о волнах, отдаленных от воды, или о воде без волн - заблуждение. Волны и вода - одно и то же. Большой ум и малый - едины. Когда

вы поймете таким образом свой ум, в ваших чувствах появится известная уверенность. Поскольку ваш ум ничего не идет извне, он всегда полон. Ум, в котором содержатся волны, — это не востроженный ум, на самом деле это расширенный ум. И что бы вы ни переживали, это будет переживанием большого ума.

Деятельность большого ума заключается в том, чтобы расширяться, благодаря разнообразным переживаниям. В одном понимании, наши переживания, которые приходят одно за другим, всегда новы и свежи, они суть не что иное, как непрерывное, повторяющееся развертывание большого ума. Например, если у вас на завтрак какое-то вкусное кушанье, вы скажете: "Это хорошо". "Хорошо" здесь употреблено как нечто, пережитое когда-то раньше, хотя вы можете и не помнить, когда именно. Большим умом мы воспринимаем каждое из своих переживаний, как если бы, глядя в зеркало, мы узали бы в нем собственное лицо. Для нас нет опасности утратить этот ум. Некуда приходить, некуда уходить, нет страха смерти, нет страдания старости или болезни. И, поскольку мы радуемся всем аспектам жизни, как раскрытия большого ума, мы не стремимся к какой-то чрезмерной радости. И потому мы обладаем невозмутимым спокойствием, и с этим невозмутимым спокойствием большого ума мы практикуем дзадзэн.

5. СОРНЯКИ УМА.

"Вам, пожалуй, следует быть благодарными за те сорняки, которые существуют в вашем уме, ибо они в конечном счете обогатят вашу практику".

Когда рано утром звонит будильник, и вы встаете с постели, я думаю, вы чувствуете себя не слишком хорошо. Нелегко идти и сидеть, и даже после того, как вы пришли в дзэндо и начали дзэдзэн, вам приходится подбадривать себя, чтобы сидеть как следует. Это всего лишь волны ума. При чистой форме дзэдзэн у вас в уме не должно быть никаких волн. Когда вы сидите, волны становятся все меньше и меньше, и ваше сознание превращается в нечто-то, едва уловимое чувство.

Мы говорим: "Вырывая сорняки, мы даем питание растению". Мы выдергиваем сорные травы и закапываем их около растения, чтобы дать ему питание. Так что даже если в вашей практике и существуют известные трудности, даже несмотря на то, что при сидении у вас в уме имеется некоторое количество волн, сами эти волны окажут вам помощь. Поэтому вы не должны беспокоиться по поводу своего ума. Вам, пожалуй, следует быть благодарными за те сорняки, которые существуют в вашем уме, ибо они, в конечном счете, обогатят вашу практику. Если вы хоть немного почувствуете, как сорные травы вашего ума преобразуются в питание для него, ваша практика достигает замечательного прогресса. Вы ощутите этот прогресс. Вы увидите, как волны ума превращаются в питание души. Конечно, дать вашей практике то или иное философское или психологическое толкование не трудно, но этого недостаточно. Нам необходимо иметь подлинное ощущение того, как

наши сорняки превращаются в питание.

Строго говоря, любое совершаемое нами усилие вредно для нашей практики, ибо оно создает в уме волны. Однако, добиться абсолютного спокойствия ума без каких бы то ни было усилий не возможно. Мы должны совершать некоторые усилия, но в этих усилиях мы должны забыть себя. В этой сфере нет ни субъекта, ни объекта. Наш ум просто спокоен даже без всякого осознания спокойствия. В неосознанном состоянии исчезает любое усилие, любая идея, любая мысль. Поэтому нам необходимо погрузить себя к совершению усилий до самого последнего момента, когда всякое усилие исчезает. Вам следует удерживать ум на дыхании, пока вы не перестанете осознавать само это дыхание.

Вам нужно стараться постоянно продолжать усилия, но не следует ожидать, что мы достигнем какой-то стадии, когда совершенно о них забудем. Надо просто стараться удерживать ум на дыхании. В этом наша действительная практика. По мере того, как вы сидите, усилие становится все более и более утонченным. Сначала совершаемое вами усилие совсем грубо и нечисто, но оплод практики оно становится все чище и чище. И когда оно одолевается чистым, чистыми сделаются ум и тело. Вот как мы практикуем дзен. Раз вы поняли вашу внутреннюю способность самоочистения и очищения окружения, вы можете действовать правильно; вы научитесь от окружающих, вы будете проявлять дружелюбие по отношению к другим людям. В этом заслуга практики дзен. Но само способ практики заключается в том, чтобы просто сосредоточиться на дыхании, соединив это с правильной позой и большим чистым усилием. Именно так мы практикуем дзен.

6. ГЛУБОЧАЙШАЯ СУЩНОСТЬ ДЗЭН.

"В позе дзадзэн ваши ум и тело обладают большой силой, чтобы принимать вещи такими, каковы они есть, приятные или неприятные".

В нашем писании, в Самьютатагема-сутра, т.33, сказано, что существует четыре вида лошадей: превосходные, хорошие, слабые и плохие. Наилучшая из них побежит медленнее или быстрее, направо или налево, по желанию кучера прежде, чем увидит тень бича; хорошая побежит так же окоро, как и первая как раз перед тем, как бичь коснется ее шкуры; третья побежит, когда почувствует боль в теле; четвертая побежит после того, как боль проникнет до мозга ее костей. Можете себе представить, как трудно для четвертой лошади научиться бегать. Когда мы слышим эту историю, почти каждый из нас желает быть наилучшей лошадью, если это и невозможно, то хотя бы хорошей. Я полагаю, таково обычное понимание этой истории, обычное понимание дзэн. Вы можете подумать, что, сидя в дзадзэн, вы узнаете, какой лошадью вы являетесь: лучшей или одной из худших.

Однако, именно тут заключается ошибочное понимание дзэн. Если вы станете думать, что целью практики дзэн является обучить вас, как сделаться лучшей лошадью, перед вами возникнет большая проблема. Такое понимание неверно. Если вы правильно практикуете дзэн, неважно, какая вы лошадь, лучшая или худшая. Когда вы вспомните о милосердии Будды, как вам покажется, что почувствует Будда по отношению к четырем видам лошадей? Он

почувствует большую симпатию к худшей лошади, а не к лучшей.

Sehr Auf und interessant!

И когда вы решите практиковать дзэн с большим умом Будды, вы найдете, что худшая лошадь — наиболее ценная. В самих своих несовершенствах вы найдете основания для твердого, ищущего пути ума. Тем людям, кто в совершенстве владеет позой физического тела или дзадзэн, обыкновенно требуется больше времени, чтобы достичь подлинного пути дзэн, обрести настоящее чувство дзэн, проникнуть в глубочайшую сущность дзэн. Но те, кто найдет в практике дзэн большие трудности, обнаружит в ней и большой смысл. Поэтому, я думаю, что лучшей лошадью иногда может оказаться наихудшая, а наихудшая может быть лучшей.

Если вы станете изучать каллиграфию, вы найдете, что наилучшими каллиграфами обыкновенно делается не очень умные люди.

Очень умные люди, достигнув известной стадии, нередко сталкиваются с большими затруднениями. Это справедливо и по отношению к искусству, и по отношению к дзэн. Это верно и по отношению к жизни. Поэтому, когда мы говорим о дзэн, мы не можем сказать себе в обычном смысле слова: "Он хорош" или "он плох в практике". Поза, которую мы принимаем в дзадзэн, не одинакова для каждого из них. Некоторым поза со скрещенными ногами может вообще оказаться не под силу. Но хотя бы вы даже и не могли принять правильную позу, когда вы пробудили свой истинный, ищущий пути ум, вы можете практиковать дзэн в его настоящем смысле. На самом деле пробудить этот истинный, ищущий пути ум легче для тех, кто испытывал трудности при сидении, чем

для тех, кто может сидеть без затруднения.

Когда мы поразмыслим над тем, что мы делаем в своей повседневной жизни, нам всегда бывает стыдно за самих себя. Один из моих учеников написал мне следующие слова: "Вы прислали мне календарь, и я стараюсь следовать прекрасным приемам, которые встречаются там на каждой странице. Но год только успел начаться, а я уже потерпел неудачу." Доген-дзэнзи сказал: "Сеояку дзэояку". Сяку означает "ошибка", "неверный поступок". Сяку дзэояку значит "совершать ошибку за ошибкой", т.е. смысл этого выражения - одна продолжающаяся ошибка. Согласно Догену, одна продолжающаяся ошибка тоже может быть путем дзэн. Можно сказать, что жизнь мастера дзэн представляет собой многие годы "сеояку дзэояку" - это значит многие годы одного целеустремленного усидия.

Мы говорим: "Хороший отец - это плохой отец". Понимаете? Тот, кто считает себя хорошим отцом, не является таковым, тот, кто считает себя хорошим мужем, не бывает хорошим мужем. А тот, кто думает, что он - один из худших мужей, может быть хорошим мужем, если он старается быть хорошим мужем от всего сердца. Если вы найдете невозможным сидеть из-за боли в ногах или какого-то физического неудобства, тогда вы должны сесть как угодно, пользуясь толстой подушкой или стулом. Даже если вы представляете собой худшую лошадь, вы доберетесь до глубочайшей сути дзэн.

Предположим, ваши дети больны какой-то неизлечимой болезнью. Вы не знаете, что делать, вы не можете заснуть. В нор-

мальному состоянию самым подходящим местом для вас была бы теплая удобная постель, сейчас вы не способны заснуть из-за душевных мучений. Вы можете шагать взад и вперед по комнате, но это не поможет. На самом же деле, лучший способ облегчить ваши страдания будет сидение в дзадзэн, даже в таком смятом состоянии ума и в плохой позе. Если вы не имеете опыта сиденья в трудных ситуациях подобного рода, вы не ученик дзэн. Никакая другая деятельность не утишит вашего страдания. В случае, если вы воспользуетесь другим положением тела, которое не дает покоя, вы не будете иметь силы принять свои трудности, но в позе дзадзэн, которой вы достигли благодаря долгой и трудной практике, ваше тело и ваш ум обладают большой силой, чтобы принять вещи таковы, каковы они есть, приятными или неприятными.

Когда у вас возникли затруднения или неприятности, вам лучше сидеть. Нет другого способа принять свою проблему и работать над ней. Вопрос не в том, лучшая вы лошадь или худшая, хороша ваша поза или плоха. Каждый человек может практиковать дзадзэн - и таким образом работать над своими проблемами и принимать их.

Когда вы сидите в окружении собственных проблем, что для вас является более реальным: ваша проблема или вы сами. Осознание того, что вы находитесь здесь, вот сейчас, это основной факт. Это и есть то главное, что вы постигаете благодаря практике дзадзэн. В непрерывной практике, среди чередующихся приятных обстоятельств, вы осуществите глубочайшую сущность дзэн и приобретете его подлинную силу.

7. НИКАКОЙ ДВОИТВЕННОСТИ.

"Остановить свой ум не означает прекратить его деятельность: смысл здесь в том, чтобы ваш ум наполнил собой все ваше тело. С полным сознанием вы складываете руками мудру".

Мы говорим, что в нашей практике не должно быть идей приобретения, никаких ожиданий, даже ожиданий просветления. Однако, это не значит, что мы должны просто сидеть без всякой цели. Такая практика, оvoidная от идеи приобретения, основана на "Праджня-парамита сутра", но если вы не будете осторожны, сама эта сутра внушит вам идею приобретения. Она говорит: "Форма - это пустота, а пустота - это форма". Если вы привяжетесь к этому утверждению, вы можете попасть под влияние дуалистических идей; здесь вы, форма, и здесь пустота, которую вы стараетесь постичь. Так что выражение "форма - это пустота, а пустота - это форма", все еще дуалистично. Но, к счастью, наше учение идет дальше и говорит: "форма есть форма, и пустота есть пустота". И здесь уже нет никакой двойственности.

Когда вы находите, что вам во время сидения трудно остановить ум, а вы все еще пытаетесь остановить его, это и будет стадией "форма есть пустота, а пустота есть форма". Но пока наша практика идет таким путем двойственности, вы все больше и больше будете ощущать одиночество со своей целью. И когда ваша практика станет свободной от усилий, вы сможете остановить свой ум. Это и будет стадией, где "форма есть форма, и пустота есть пустота".

Остановить свой ум не означает прекратить его деятельность: смысл здесь в том, чтобы ваш ум наполнил собой все ваше тело. Он следует за вашим дыханием. С полным осознанием вы складываете руки мудру. Вы сидите с целостным умом, и боль в ногах не отвлекает вас. Это значит сидеть без какой бы то ни было идеи приобретения. Сначала вы ощущаете в своей позе некоторую стесненность, но, когда эта стесненность переходит вас беспокоить, вы нашли смысл выражения: "Пустота есть пустота, форма есть форма". Итак, найти собственный путь, испытывая некоторое стеснение, - это путь практический.

Практика не означает, что все, что вы делаете, даже лежите, представляет собой дзадзэн. Такое состояние, когда ваша естественность не ограничивает вас, - вот что мы понимаем под практикой. Когда вы говорите: "Что бы я ни делал - это проявление природы Будды, поэтому неважно, что я делаю; мне нет нужды в практике дзадзэн", - это уже является двойственным пониманием нашей повседневной жизни. Если бы это в самом деле было неважно, тогда вам даже не требовало бы говорить такие слова. Пока же вас не беспокоит то, что вы делаете, вы так не окажетесь, когда вы станете садиться, вы сидите, когда начнете есть - будете есть, вот и все. Пока вы озабочены тем, что делаете, двойственность еще налицо. А если вы говорите: "Это неважно", - значит вы как-то по-своему извиняетесь малым умом за то, что делаете. И это означает, что вы привязаны к какой-то частной веди или к какому-то частному способу. Мы имеем в виду совсем не это, когда говорим: "Достаточно просто сидеть," или "что бы вы ни делали, это дзадзэн". Конечно, все, что мы делаем, пред-

ставляет собой дзадзэн, но в таком случае нет необходимости вообще об этом говорить.

Когда вы сидите, вам нужно просто сидеть, не тревожась из-за боли в ногах или сопливости. Это и есть дзадзэн. Но вначале очень трудно принимать вещи такими, каковы они есть. Ваши ощущения во время практики станут вам неприятны. И, когда вы сможете делать все хорошее и плохое, не отвлекаясь и не испытывая чувства досады, это будет на самом деле то, что мы подразумеваем, когда говорим: "форма есть форма, пустота есть пустота".

Когда вы заболите какой-нибудь болезнью, например, раком, и вам станет ясно, что вы не можете прожить более двух или трех лет, тогда в поисках какой-либо опоры вы можете начать практику. Один человек, возможно, решит поопиться на волю Бога, а другой решит начать практику дзадзэн. Его практика будет сосредоточена на приобретении пустоты ума. Это означает, что он старается освободиться от страданий, вызываемых двойственностью. Такая практика соответствует выражению "форма есть пустота, а пустота есть форма". Усмотрев истину пустоты, он желает получить подлинное ее постижение в своей жизни. Если он станет практиковать дзадзэн таким образом, с верой и усилиями, это, конечно, принесет ему помощь, но такая практика не является совершенной.

Зная, что наша жизнь коротка, все же наслаждаться ей день за днем, мгновенье за мгновеньем, — вот что такое жизнь по принципу "форма есть форма, а пустота есть пустота". Когда придет Будда, вы встретите его приветствием, когда придет демон, вы будете приветствовать его. Знаменитый китайский мастер дзэн

Умон говорил: "Солнцеликий Будда и Лунноликий Будда". Когда он заболел, кто-то спросил его, как он себя чувствует. И Умон ответил: "Солнцеликий Будда и лунноликий Будда". Такова жизнь в истине: "Форма есть форма, и пустота есть пустота". Здесь нет никаких проблем: один год жизни хорош, хороши и сто лет жизни. Если вы будете продолжать вашу практику, вы достигнете этого уровня.

Сначала у вас станут возникать различные проблемы, и для того, чтобы продолжать вашу практику, вам окажется необходимым совершать некоторые усилия. Для начинающего практика о усилии - это настоящая практика. Практика начинающего требует большого усилия. Молодые люди в особенности нуждаются очень сильно стараться, чтобы достичь хоть чего-то. Вы должны тянуться руками и ногами так далеко, как только возможно. "Форма есть форма". Вы должны оставаться верным своему пути, пока, наконец, не придете к тому пункту, где увидите, что необходимо полностью забыть о себе. А до тех пор, пока вы идете туда, будет совершенно ошибочно полагать, что все то, что вы делаете, есть дзэн, что новожно, практикуете вы дзадзэн или нет. Но если вы по-настоящему приложите усилия к тому, чтобы просто продолжать практику всей душой и всем телом, без мысли о приобретении, тогда все, что вы будете делать, окажется истинной практикой. Итак, просто продолжать практику - вот что должно быть вашей целью. Когда вы приметесь за какое-нибудь дело, только оно должно быть вашей целью, - форма есть форма, - а вы - это вы. И в вашей практике будет осуществлена подлинная пустота.

8. ПОКЛОНЫ.

"Поклоны - это очень серьезная практика. Вы должны быть готовы к тому, чтобы отдать поклон даже в свое последнее мгновение. И даже, несмотря на то, что избавиться от эгоистических желаний невозможно, мы должны это сделать: этого требует от нас наша истинная природа".

После дзадзэн мы девять раз совершаем земной поклон. Этими поклонами мы отказываемся от своего "я". Отказаться от своего "я" - значит отказаться от своих дуалистических идей, так что между дзэн и поклонами нет различия. Обычно поклониться - означает выразить свое уважение по отношению к чему-то, более достойному уважения, чем вы сами. Но когда вы склоняетесь перед Буддой, единым со всем существующим, вы находите истинный смысл бжтия. Когда вы забудете все свои дуалистические идеи, все окружающее станет вашим учителем, все сможет оделаться объектом поклонения.

Когда все существует внутри вашего большого ума, отпадает все двойственные взаимоотношения. Нет различий между небом и землей, мужчиной и женщиной, учителем и учеником. Иногда мужчина отдает поклон женщине, иногда женщина склоняется перед мужчиной. Иногда ученик склоняется перед учителем, а учитель перед учеником. Мастер, который не в состоянии отдать поклон ученику, не сможет склониться и перед Буддой. Иногда мы можем поклониться собаке или кошке.

В вашем большом уме все имеет одинаковую ценность. Ибо и все это сам Будда. Вы что-то видите, вы слышите какой-то звук, и вот перед вами все, как оно есть. В своей практике вам следует принимать все таким, каково оно есть, относиться к каждой вещи с таким же уважением, какое вы оказываете Будде. Здесь и проявляется состояние Будды. Тогда Будда отдает поклон Будде, и вы кланяетесь самому себе. Это настоящий поклон.

Если в своей практике вы не обладаете твердой убедительностью большого ума, ваш поклон окажется двойственным. Когда вы - это только вы сами, вы склоняетесь перед самим собой в подлинном смысле этого слова, и вы едины со всем окружающим. И лишь тогда, когда вы - это вы, для вас возможно склониться перед чем угодно в полном смысле слова. Поклоны - это очень серьезная практика.

Вы должны поклониться. Убеждение такого рода необходимо. Кланяйтесь с таким духом, и вы обретете все заповеди и все поучения, вы получите все внутри своего большого ума.

Сэн-Но Рикью, основатель японской чайной церемонии, в 1591 году по приказу своего господина Хидеёси совершил харакри /ритуальное самоубийство путем вспарывания живота/. Как раз перед тем, как лишиться себя жизни, Рикью оказал: "Когда со мной этот меч, нет ни Будды, ни патриарха". Он имел в виду, что, когда мы обладаем мечом большого ума, двойственности мира не существует. Единственное, что тогда существует - это дух. Невозможным дух такого рода всегда присутствовал в чайной церемонии Рикью. Он никогда ничего не делал наполовину; он был

готов умереть в любую минуту. И он умер во время церемонии, после церемонии, обновившись. В этом дух чайной церемонии, и вот как мы кланяемся.

У моего учителя от поклонов образовалась мозоль на лбу. Он знал, что является упрямым человеком, потому он кланялся, кланялся, кланялся. Причина его поклонов заключалась в том, что внутренним слухом он постоянно слышал порицающий голос своего мастера. Он вступил в орден Сото тридцати лет, а для японского священника это довольно поздно. Ибо, когда мы молоды, мы не так упрямы, и нам легче избавиться от своего эгоизма. Поэтому мастер всегда называл моего учителя: "Эй, ты, поздно вступивший!" и ругал его за то, что он вступил в орден так поздно. На самом же деле мастер любил его за упрямый характер. Когда моему учителю было семьдесят лет, он сказал: "В молодости я был похож на тигра, а сейчас похож на кота". Ему было очень приятно, что он похож на кота!

Поклоны помогают устранить наши эгоцентрические идеи. Это не так легко. Избавиться от них трудно, и поклоны очень ценная практика. Дело здесь не в результатах: важно именно усилие улучшить себя. Этой практике нет конца.

Каждый поклон выражает один из четырех буддийских обетов. Вот они: "Хотя живые существа бесчисленны, мы даем обет опастности. Хотя наши дурные желания бесконечны, мы даем обет избавиться. Хотя безгранично учение, мы даем обет уважить его. Хотя состояние Будды недостижимо, мы даем обет достичь его".

Если оно недостижимо, как мы можем достичь его? А мы должны!

Этого требует наша природа, это есть буддизм.

Думать: "Мы сделаем это, потому что это возможно," — не буддизм. Даже несмотря на то, что это невозможно, мы должны одолеть то, что требует от нас наша истинная природа. Но, в действительности, дело не в том, возможно нечто или невозможно. В глубочайших недрах внутренней природы мы желаем избавиться от эгоцентрических идей, мы должны это одолеть, и, когда мы совершаем такое усилие, наше внутреннее желание утихает, и наступает нирвана. Прежде чем вы решили одолеть усилие, у вас имеются трудности, но, когда вы его начали, у вас их нет: усилие успокаивает ваше глубочайшее внутреннее желание. Нет иного способа достичь покоя. Покой ума не означает, что вы должны прекратить свою деятельность. Мы говорим: "Друго *XX* обладать спокойствием в бездействии, трудно быть спокойным в деятельности — это истинный покой".

После того, как вы занимались практикой в течение некоторого времени, вы поймете, что совершить быстрый прогресс невозможно. Даже несмотря на то, что вы будете стараться изо всех сил, постигаемый вами прогресс всегда приходит понемногу. Это не то, что ливень, попав под который, вы чувствуете, что промокли. А в тумане вы этого не чувствуете, но, продолжая идти, понемногу намокли вы. Если в вашем уме существует идея прогресса, вы можете быть, скажете: "О, такой темп ужасен!" Но в действительности это не так. Когда вы, двигаясь в тумане, намокните, просушиться очень трудно. Поэтому нет пугды беспокоиться насчет прогресса. Это похоже на изучение иностранного языка, вы не можете научиться ему внезапно, но вы его осваиваете.

ете при помощи все новых и новых повторений. Таков способ практики СТО. Мы можем оказать или что мы достигаем прогресса лишь попомогу, или что мы даже не рассчитываем на прогресс. Достаточно быть искренним и совершать максимальное усилие в каждый данный момент. Нет нирваны вне нашей практики.

9. НИЧЕГО ОСОБЕННОГО.

"Если вы будете ежедневно продолжать эту простую практику, вы приобретете некую чудесную силу. Пока вы ее не достигли, она кажется чем-то чудесным, но после того, как вы ее достигли, в ней нет ничего особенного".

Я не склонен говорить после дзадзен. Я чувствую, что достаточно самой практики дзадзен. Но если я должен что-то сказать, мне хотелось бы поговорить о том, как это чудесно — практиковать дзадзен. Наша цель состоит лишь в том, чтобы всегда придерживаться этой практики. Она появилась со времен, не имеющих начала, и она будет продолжаться в бесконечном будущем. Строго говоря, для человека не существует иной практики, кроме этой, и нет другого образа жизни, кроме этого. Практика дзадзен есть прямо выражение нашей истинной природы.

Конечно, все то, что мы делаем, является выражением нашей истинной природы, но понять это без практики трудно. Наша человеческая природа, как и природа любого другого существа, состоит в том, чтобы пребывать в деятельности. Пока мы живы,

мы всегда что-то делаем. Но пока вы думаете: "Я сделал вот это" или "Мне нужно сделать то-то", или "Я должен достигнуть чего-то особенного", вы, в сущности, ничего не делаете. Когда же вы отбрасываете все, когда вы ничего более не хотите и не пытаетесь сделать что-то особенное, тогда-то вы и делаете нечто. Вы совершаете что-то в том случае, если в ваших действиях нет идеи приобретения. То, что вы делаете в дзадзэн, совершается не ради чего бы то ни было. Возможно, вы чувствуете, что делаете что-то особенное, но в действительности это просто выражение вашей истинной природы, это деятельность, которая успокаивает ваше глубочайшее внутреннее желание. Но, пока вы полагаете, что практикуете дзадзэн ради чего-то, это не будет подлинной практикой.

Если вы будете ежедневно продолжать эту простую практику, вы приобретете некую чудесную силу. Пока вы ее не достигли, она кажется чем-то чудесным, но после того, как вы ее приобрели, в ней нет ничего особенного. Это просто вы сами, ничего особенного. Как говорится в китайском стихотворении:

"Я уходил, и я вернулся. Ничего особенного...

Вот Родзан и его прославленные туманные горы...

Вот и Сэкко с ее знаменитыми водами...

Люди думают, что это так чудесно - видеть знаменитую цепь гор, скрытых в тумане, и воду, которая, как говорят, покрывает всю землю. Но если вы отправились туда, вы увидите просто горки, воду - ничего особенного.

Это своеобразная тайна: для людей, не обладающих опытом

просветления, последнее представляется чудесным. Но если они достигают его, оказавшись, что это ничто. И все же не ничто! Понимаете? Для истории с детьми то, что у нее есть дети, не представляется чем-то особенным, тем не менее это нечто. Вы можете говорить "волеянная природа", "природа Будды", "просветление". Вы можете называть это состояние различными именами, но для человека, обладающего им, это ничто - и нечто...

Когда мы выражаем нашу истинную природу, мы бываем людьми. Когда мы ее не выражаем, мы не знаем, кто мы такие. Мы не звери, ибо ходим на двух ногах, мы в чем-то отличаемся от них, но кто же мы? Возьмем, мы как-то духи, мы сами не знаем, как называть себя. Такое создание в действительности не существует. Это иллюзия. Мы более не люди, однако мы существуем. Когда дзен не дзен, тогда не существует ничего. С точки зрения интеллекта моя беседа не имеет смысла, но если вы пережили истинную практику, вы поймете, что я хочу сказать. Если нечто существует, оно обладает своей собственной природой, своей природой Будды.. В "Парипрванс-сутра" Будда говорит: Все обладает природой Будды". А Доген читает это место по-своему: "Все есть природа Будды." Здесь разница: если вы говорите "все обладает природой Будды", это означает, что природа Будды имеется в каждом существовании, стало быть, и природа Будды и каждое существование различны. Но когда вы говорите: "Все есть природа Будды", это означает, что все и есть сама природа Будды. Когда нет природы Будды, вообще ничего нет. Нечто вне природы Будды есть просто заблуждение,

иллюзия. Оно может существовать в нашем уме, но в действительности такою вещи не существует.

Итак, быть человеком - значит быть Буддой. Природа Будды - это лишь другое название для человеческой природы - нашей истинной природы. Таким образом, хотя бы мы даже ничего не делали, мы фактически делаем что-то. Вы выражаете себя, выражаете свою истинную природу. Ее выразят ваши глаза, ее выразит ваша манера держаться. Важнее всего выразить свою истинную природу самым простым, самым точным образом и уместивать ее в малейшем существовании.

И по мере того, как вы неделю за неделей, год за годом будете продолжать эту практику, ваше порокивание станет все более и более глубоким, и оно покроет собой все то, что вы делаете в повседневной жизни. Самое важное забыть все идеи приобретения, идеи двойственности. Иными словами, просто практикуйте дзадзен в определенной позе. Не думайте ни о чем, только оставайтесь на своей подушке, ничего при этом не ожидая. Тогда, в конце концов, вы вновь обретете свою истинную природу, вернее, ваша истинная природа вновь обретет себя.

2. ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

"Глазное, на что мы обращаем особое внимание, - это твердое доверие к нашей первоначальной природе".

1. ПУТЬ ЦЕЛЕУ СТРЕМЛЕННОСТИ.

Даже если бы солнце взошло на западе,
у буддхиаствы только один путь".

Цель моей беседы не в том, чтобы дать вам какое-то интеллектуальное понимание: я просто хочу выразить свою высокую оценку нашей практики дзэн. Иметь возможность сидеть вместе с вами в дзадзэн - это весьма необычно. Разумеется, все, что мы делаем, необычно, потому что необычна сама наша жизнь. Будда сказал: "Правильно оценить нашу человеческую жизнь - это такая же редкость, как земля на ногте". Вы знаете, грязь почти никогда не пристаёт к ногтям. Наша человеческая жизнь это такое редкое чудо; когда я сижу, мне хочется вечно продолжать сидеть, но я заставляю себя заниматься и другой практикой, например, повторять сутры или кланяться.

И, кланяясь, я думаю: "это чудесно!" Но мне опять необходимо менять практику, чтобы читать сутры. Итак, цель моей беседы выразить мою высокую оценку, и это все. Наш путь не в том, чтобы сидеть и приобрести нечто; он в том, чтобы проявить нашу истинную природу. Такова вся наша практика.

Если вы желаете выразить себя, свою истинную природу, для этого должен существовать какой-то естественный и подходящий способ выражения. Даже когда вы садитесь для дзадзэн и вотаете после него, и качаетесь при этом вправо и влево, это есть выражение вашей природы - не подготовка к практике, не отдых после нее, а часть самой практики. Поэтому вы не должны относиться к этой части так, как если бы она была подготовкой к чему-то другому. То же самое справедливо и по отношению к

вашей повседневной жизни. Как говорит Доген: "Работать на кухне или готовить какую-нибудь еду - это не подготовка, а практика". Ибо работать на кухне не значит просто готовить еду для себя или для кого-то другого, это значит выразить с своей искренностью. И потому, когда вы готовите, вам необходимо выразить себя в своей работе на кухне. Вы должны обеспечить себе для работы много времени, вы должны работать, ничего не держа в уме, ничего не ожидая. Вам нужно просто готовить еду! И это тоже есть выражение нашей искренности, часть нашей практики. Таким же точно образом необходимо и сидеть в дзадзэн, но для вас сиденье - не единственный путь. Все, что вы делаете, должно быть выражением той же самой глубокой деятельности. Мы должны ценить то, что делаем: наша работа - это не подготовка к чему-то иному.

Путь боддхиаттвы называется "путем целеустремленности или "железнодорожным полотном длиной в тысячи миль". Железнодорожное полотно всегда одно и то же. Если бы оно то суживалось, то расширялось, это вызвало бы бедствие. Куда бы вы ни направлялись, железнодорожное полотно всегда одно и то же. Таков путь боддхиаттвы. Так что даже если бы однажды взомло на западе, у боддхиаттвы только один путь. И его путь заключается в том, чтобы в каждое мгновение выразить свою природу и свою искренность.

Мы говорим о железнодорожном полотне, однако в действительности подобной вещи нет; сама искренность и есть такое полотно. Виды, открывающиеся нам из окна поезда, будут меняться, но мы все время едем по тем же самым рельсам, причем у дороги нет ни начала, ни конца.

Здесь нет ни отправного пункта, ни пункта назначения; здесь нет ничего такого, чего мы должны достичь. Наш путь - только ехать по рельсам. Такова природа нашей практики дзэн.

Но когда вы начинаете проявлять любопытство по отношению к железнодорожному полотну, налицо опасность. Вы не должны его видеть. Если вы станете смотреть на него, у вас закружится голова. Просто замечайте виды, открывающиеся из окна. Таков наш путь. Пассажирам нет необходимости любопытствовать. Начет полотна - об этом позаботится кто-то другой - об этом позаботится Будда. Однако мы иногда пытаемся дать определение железнодорожному полотну, потому что нам интересно узнать, действительно ли нечто остается неизменным. Мы удивляемся: "Как возможно для буддхисаттвы всегда быть одинаковой? В чем состоит тайна?" Но тут нет никакой тайны. Все обладает одной и той же природой, как железнодорожное полотно.

Некогда жили двое хороших друзей: Текей и Хофуку. Они беседовали о пути буддхисаттвы, и Текей сказал: "Даже если бы у архата были дурные желания, все же Татхагат не имеет слов двух родов. Я говорю, что Татхагат имеет слова, и эти слова не двойственны". Хофуку отвечал: "Мы уже достаточно обоуждали этот вопрос, давайте выпьем чашку чая". Хофуку не дал другого ответа, потому что дать словесное полужкование нашего пути невозможно. Тем не менее, обоуждение вопроса о пути буддхисаттвы было частью практики двух добрых друзей, хотя они и не ожидали найти для него новое объяснение. Поэтому Хофуку и ответил: "Наш разговор окончен. Давайте выпьем чашку чая!"

Очень хороший ответ, не правда ли? То же самое я пас-
чет моей боевой — когда она окончилась, вы кончили слушать.
Нет необходимости помнить то, что я говорю, нет необходимост-
ти понимать это. Вы понимаете, внутри вас есть полное понима-
ние. Нет никакой проблемы.

2. ПОВТОРЕНИЕ .

«Если вы утратите дух повторения, ваша
практика станет очень трудной!».

Индийская мысль и практика, с которой отождествился Будда,
были основаны на идее, что человек есть соединение духовных
и физических элементов. Индийцы думали, что физическая сторо-
на человека сковывает духовную его сторону, и потому их ре-
лигиозная практика имела цель ослабления физического элемен-
та, дабы освободить и укрепить дух. Таким образом, практика,
которую нашел в Индии Будда, делала упор на аскетизм. Но, прак-
тикуя аскетизм, Будда понял, что нет предела стараниям очисти-
ть себя физически, и это делает религиозную практику всею-
ма идеалистичной. Такого рода война с телом может окончиться
только с нашей смертью, но, согласно той же индийской мысли,
мы возвращаемся на землю в другой жизни и еще в другой, чтобы еще
и еще продолжать эту борьбу, никогда не достигая совершенно-
го проветления. И даже если вы решили, что сумели в доста-
точной степени ослабить свою физическую природу, чтобы осво-
бодить духовную силу, это будет действительным лишь до тех
пор, пока вы продолжаете аскетическую практику. Если же вы
возвратитесь к повседневной жизни, вам придется укреплять
свое тело, но затем вам потребуется снова ослабить его, что-
бы восстановить свою духовную силу. И далее этот процесс надо

будет повторять еще и еще. Возможно, я слишком упрощаю индийскую практику, с которой встретился Будда, и нам можно по смеяться над таким изложением, но в действительности даже сейчас подобную практику продолжает множество людей. Иногда они не осознают того, что за фасадом их ума присутствует идея аскетизма, хотя и скрытно. А практика подобного рода не дает никакого прогресса.

Путь Будды был совершенно иным. Сначала он изучал современную ему индийскую практику, принятую там, где он жил, и сам занимался аскетизмом. Однако, его не интересовали элементы, из которых состоят человеческие существа, равно как и метафизическая теория существования. Его более занимал вопрос, как он сам существует в данный момент. Именно в этом было все дело. Хлеб изготавливается из муки. Каким образом мука, попадая в печь, становится хлебом, — вот что было для Будды самым важным. Его интересовало то, как мы делаемся просветленными. Просветленный человек — это некий совершенный характер, желательный для себя и для других. Будда хотел выяснить, как люди развивают в себе этот идеальный характер, как различные мудрецы прошлого стали мудрецами. Чтобы выяснить, каким образом дрожжи стали превосходным хлебом, он снова и снова продолжал выпекать хлебы, пока не добился полного успеха. Такой была его практика.

А нам, возможно, покажется не столь интересным ежедневно готовить одну и ту же пищу. Вы можете считать это утомительным. Если вы утратите дух повторения, ваша практика станет очень

трудной. Однако, она не вызовет трудностей, если вы будете полны оптимизма и жизненности. Как бы то ни было, мы не можем оставаться в покое, нам нужно что-то делать. И потому, если вы что-то делаете, вам нужно быть весьма наблюдательным, внимательным, обидительным. Наш путь состоит в том, чтобы поставить тесто в печь и тщательно за ним следить. И когда вы узнаете, как тесто становится хлебом, вы поймете просветление. Итак, наш главный интерес заключается в том, чтобы узнать, как физическое тело становится мудрецом. Мы не слишком озабочены тем, что такое мука, что такое тесто, что такое мудрец. Мудрец есть мудрец. Всякое метафизическое объяснение природы человека - это не то, что нам нужно.

Поэтому практика такого, рода, на которой мы настаиваем, не может быть идеалистичной. Если художник станет слишком идеалистичным, он покончит жизнь самоубийством, потому что между его идеалом и его физическими способностями существует большой разрыв. И, поскольку, не имеется достаточно длинного моста, чтобы перейти через такой промежуток, он впадает в отчаяние.

Таков обычный духовный путь. Но наш духовный путь не настолько идеалистичен. Мы должны быть в некотором смысле идеалистами; по крайней мере, мы должны быть заинтересованы в том, чтобы выпечь вкусный хлеб, который приятно выглядит! Действительно, практика - это многократное повторение, пока вы не узнаете, как самому стать хлебом. В нашем пути нет никакой тайны. Просто практиковать дзадзэн, просто самим садиться в печь - вот ваш путь.

3. ДЗЭН И ВОЗБУЖДЕНИЕ.

"Дзэн - это не какой-то вид возбуждения, а сосредоточение на нашей обычной повседневной рутине".

Мой учитель умер, когда мне был тридцать один год. Хотя мне хотелось посвятить себя одной лишь практике дзэн в монастыре Эихэйдэт, мне пришлось заняться делами, заместив учителя в его храме. Я оказался очень занят и, будучи еще так молод, столкнулся со множеством затруднений. Эти затруднения поставили мне некоторый опыт, однако, он ничего не значит в сравнении с истинным, спокойным и невозмутимым образом жизни.

Нам необходимо только поддерживать постоянство пути. Дзэн - это не какой-то вид возбуждения, а сосредоточение на нашей повседневной рутине. Если вы становитесь чересчур занятым, чрезмерно возбужденным человеком, ваш ум делается грубым и неаккуратным, это нехорошо. По возможности старайтесь всегда быть спокойным и радостным, удерживайтесь от возбуждения. Обычно мы день за днем, год за годом становимся все более и более занятыми, особенно в нашем современном мире. Если мы вновь, после долгого перерыва посетим старые, знакомые места, нас удивляют прошедшие там времена. Ничего не поделаешь. Но если мы заинтересованы в каком-то особом возбуждении или в собственных изменениях, мы окажемся целиком поглощенными своей занятостью, мы потеряем себя. Если же ваш ум спокоен и устойчив, вы сможете удержаться в стороне от шумного мира, хотя бы вы находились в самом его центре. Среди суеты и перемещений ваш ум будет полон стойкости и покоя.

Дзэн - это не причина для какого-то возбуждения. Некоторым людям начинают практику дзэн просто из любопытства, эти только увеличивают свою занятость. Если ваша практика ухудшает ваше положение, это просто смешно. Я думаю, что если вы попытаетесь выполнять дзадзэн раз в неделю, то и это сделает вас достаточно занятым. Не проявляйте чрезмерный интерес к дзэн. Когда молодые люди приходят в возбуждение по поводу дзэн, они зачастую бросают учение и бросаются куда-то в горы или в лес, чтобы там заниматься дзадзэн. Интерес такого рода не подлинный интерес. Продолжайте только свою спокойную, обычную практику, и ваш жарак тер будет построен. Если же ваш ум всегда окажется занят, вам не останется времени для того, чтобы отойти, и вы потерпите неудачу, в особенности, если вы станете работать над характером слишком упорно. Построение характера подобно выпечке хлеба - вы должны замешивать тесто понемногу, приготавливать его постепенно, а для выпечки необходима умеренная температура. Вы достаточно хорошо знаете себя, знаете, какая температура вам необходима, вам в точности известно все это. Но если вы придете в чрезмерное возбуждение, вы забудете о том, какая температура вам требуется, и вы потеряете свой путь. Это очень опасно.

То же самое говорил Будда о хорошем погонщике волов. Погонщик знает, сколько поклажи может нести вол и следит за тем, чтобы не перегрузили вола. Вы знаете свой путь и состояние своего ума. Но тащите на себе слишком много! Будда говорил также, что построение характера подобно строительству плотины. Вы должны возводить насыпь с особой тщательностью. Если вы попытаетесь построить ее сразу, то через нее просочится вода. Устран-

важно начать осторожно и в конце работы у вас получится про-
красная плотина для водохранилища. Наш способ практики, сво-
бодный от возбуждения, может показаться весьма отрицательным.
Это не так. Это разумный и действенный способ работы над со-
бой. Все очень просто. Но, я надеюсь, что людям, особенно мо-
лодым, весьма трудно понять данный пункт. С другой стороны,
может показаться, что я говорю о постепенном достижении. И
это не так. На самом деле это путь внезапного просветления.
Ибо когда ваша практика спокойна и обычна, сама повседневная
жизнь есть просветленно.

4. ПРАВИЛЬНОЕ УСИЛИЕ.

«Если ваша практика идет хорошо, вы, воз-
можно, станете этим гордиться. То, что
вы делаете, хорошо; но сюда примешано что-
что-то. Гордость здесь лишняя. Правиль-
ное усилие состоит в том, чтобы изба-
виться от чего-то лишнего».

Важнейшим пунктом нашей практики является наличие пра-
вильного, совершенного усилия. Нам необходимо правильное уси-
лие, устремленное в правильном направлении. Если наше усилие
направлено в ложном направлении, особенно, если вы не осозна-
ете этого, такое усилие приведет к заблуждению. Наше усилие
в практике должно быть направлено от достижения к отказу от
достижений.

Обыкновенно, когда вы что-нибудь делаете, вы хотите чего-
то достичь, вы привязаны к какому-то результату. А идти от до-
стижения к отказу от достижения означает избавиться от необя-

затольших и дурник результатов усилия. Если выделаете нечто в духе отказа от достижений, в этом действии есть хорошее качество. Потому достаточно просто что-то делать без какого-либо усилия. Когда вы совершаете некое особое усилие, чтобы чего-то достичь, в него включен известный лишний элемент, лишнее качество. Вам следует избавиться от лишних вещей. Если ваша практика идет хорошо, вы бессознательно станете ее гордиться. Вот эта гордость лишняя. То, что вы делаете - хорошо, но сюда примешано еще что-то. Поэтому вам нужно избавиться от того, что является лишним. Этот пункт очень и очень важен. Но чаще всего мы оказываемся недостаточно тонки, чтобы его заметить, и идом в неверном направлении.

Так как все мы делаем одно и то же, совершаем одну и ту же ошибку, мы не понимаем ее, а без ее понимания мы совершаем множество других ошибок, создаем себе проблемы. Дурное усилие подобного рода называется "лохотьями дхармы" или "лохотьями практики". Вы вовлечены в какую-то идею практики или достижения, и вы не в состоянии выбраться из нее. Когда вы вовлечены в какую-то дуалистическую идею, это значит, что ваша практика не является чистой. Под чистой мы понимаем не очищение чего-то, не старание сделать какую-то грязную вещь чистой. Под чистотой мы понимаем просто вещь, каковы они есть. Когда к ним что-то прибавлено, это не чистота. Когда нечто становится двойственным, оно не чисто. Если вы думаете, что вы получите что-то от практики дзадзэн, вы уже вовлечены в такую практику. Можно сказать, что существует практика, и существует проовотление, но вы не должны быть увлечены этим утверждением, вы не должны быть запятнаны им. Когда вы прак-

тикуете дзадзэн, просто практикуйте дзадзэн. Если приходит просветление, оно просто приходит. Мы не должны привязываться к достижению. Истинное качество дзадзэн всегда налицо, даже если вы не осознаете его, так что забудьте обо всем, что вы, по-вашему, могли бы от него получить. Просто практикуйте дзадзэн. Его качество проявится, так что вы будете им обладать.

Люди спрашивают: что значит практиковать дзадзэн без идеи приобретения, без обязательства, какого рода усилию необходимо для подобной практики? Ответ таков: усилию удалить из нашей практики нечто лишнее. Если придет какая-нибудь лишняя идея, вы должны стараться остановить ее; вам нужно оставаться в чистой практике. Вот к какому пункту направлены наши усилия.

Мы говорим о том, "чтобы услышать звук хлопка одной ладони". Обычно звук хлопка производится двумя ладонями, к мы думаем, что хлопок одной ладони совсем не производит звука. Но в действительности одна ладонь - это и есть звук. Звук существует даже не смотря на то, что вы его не слышите. Если вы хлопнете двумя ладонями, вы сможете услышать звук. Но если бы он не существовал до вашего хлопка, вы не могли бы произвести его. Звук существует прежде, чем вы его вызвали. Вы можете произвести его и услышать, потому что он есть. Звук существует повсюду. Если вы просто практикуете дзадзэн, в этом есть звук. Но старайтесь слушать его. Если вы к нему не прислушиваетесь, он слышится повсюду. А из-за того, что вы стараетесь его услышать, иногда он есть, а иногда его нет. Понимаете? Даже хотя бы вы ничего не делали, в вас уже есть свойство дзадзэн. Но если вы стараетесь найти его, боли вы не та-

есть узнать это качество, его у вас нет.

Вы живете в этом мире в качестве отдельного индивида, но прежде, чем вы примете форму человеческого сущности, вы уже тут, всегда здесь. Понимаете? Вы думаете, что до того, как вы родились, вас здесь не было. Но как же возможно, чтобы вы появились в этом мире, если вас нет? Вы можете появиться в мире, потому что вы уже находитесь в нем. Кроме того, неуспевающее не в состоянии исчезнуть. Нечто способно исчезнуть, потому что оно есть. Возможно, вы думаете, что исчезнете после смерти, более не будете существовать. Но хотя бы вы исчезли, нечто сущностное не может быть несущестующим. Это магия. Мы сами не можем подействовать на этот мир какими-либо магическими чарами. Мир и есть своя собственная магия. Если мы смотрим на что-то, оно может исчезнуть на наших глазах, но если мы не стараемся видеть, оно не в состоянии исчезнуть. Оно может скрыться, потому что мы следим за ним, а если нет того, кто следит, как может что-либо исчезнуть. Если кто-то наблюдает за вами, вы можете от него спрятаться, но если наблюдателя нет, вы не сумеете ускользнуть от самого себя. И поэтому не стремитесь увидеть нечто необычное, совершить нечто особенное. Вы уже обладаете всем в вашем собственном чистом качестве. Если вы поймете этот конечный факт, у вас не будет страха. Понятно, могут быть некоторые трудности, но страха нет. Если люди имеют затруднения, они понимают, что это трудности, такие затруднения будут настоящими. Эти люди могут и казаться очень уверенными, они могут думать, что совершают большое усилие в правильном направлении, но все это они делают из страха, хотя сами этого не осознают. И для них что-то

может исчезнуть. Если же ваше ушло устремлено в правильном направлении, но вы осознаете это, вы не впадаете в заблуждение. Вам нечего торчать. Есть только постоянное чистое качество правильной практики.

5. НИКАКИХ СЛЕДОВ.

"Когда вы что-то делаете, вы должны отбросить себя целиком, как хороший кооператор, который не оставляет за собой никаких следов".

Когда мы практикуем дзадзэн, наш ум спокоен и совершенно прост. Обычно же он бывает весьма занятым и усложненным, и нам трудно сосредоточиться на том, что мы делаем. Это происходит потому, что мы думаем, прежде чем действовать, а мышление оставляет некоторый след, некоторую тень, а также приносят нам множество других представлений о различных действительных вещах. Эти следы и представления делают наш ум весьма усложненным. Когда мы заняты каким-то делом со вполне простым и ясным умом, у нас нет представлений, нет теней, так что наша деятельность оказывается энергичной, направленной прямо к цели. Но когда мы делаем что-то с усложненным умом, образуя с другими вещами, с людьми, с обществом, наша деятельность становится очень сложной.

Большинство людей в одном действии имеет двойные или тройные представления. Есть пословица: "Убить двух птиц одним камнем". Как раз это люди обычно и пытаются сделать. И поскольку они хотят убить одновременно много птиц за раз, им бывает трудно сосредоточиться на одном действии, так что случается, что им

в конце концов, приходится оставаться с пустыми руками. Мышление подобного рода всегда отбрасывает на дело свою тень. В действительности, эта тень - не само мышление. Разумеется, нам нередко бывает нужно поразмыслить перед действием, как-то подготовиться к нему. Но правильное мышление не оставляет никакой тени. А то мышление, которое оставляет тень, проистекает из вашего относительного, спутанного ума. Относительный ум - это такой ум, который ставит себя в особые отношения с другими людьми и этим себя ограничивает. Именно такой молчаливый ум создает идею приобретения и оставляет свой след.

Если вы оставите на своей деятельности след своего мышления, вы окажетесь привязанным к этому следу... Например, вы можете сказать: "Вот что я сделал!" но в действительности это не так. Припоминая какой-то случай, вы, возможно, скажете: "Я сделал то-то и то-то таким-то образом", однако, на самом деле это никогда не соответствует тому, что произошло. Когда вы так мыслите, вы ограничиваете действительный опыт своего поступка. Поэтому, привязываясь к идее того, что вы якобы сделали, вы оказались вовлечены в эгоистические мысли.

Часто мы думаем, что сделали нечто хорошее, однако, на самом деле это может быть не так. Когда мы достигаем старости, мы часто гордимся сделанным нами. Но когда другие люди слушают какого-то человека, гордо повествующего о том, что он сделал, им становится смешно, потому что они знают, насколько односторонни его воспоминания, знают: рассказанное им совсем не то, что он действительно сделал.

Если такой человек гордится своими делами, эта гордость

создает для него целую проблему, повторяя в таком духе свои воспоминания, он все более и более покажет свою личность, пока не превратится в неприятного упрянца. Это пример следов собственного мышления. Нам не следует забывать того, что мы делаем, но при этом не должно быть излишних следов. Оставлять след это не то же самое, что запомнить. Необходимо помнить сделанное нами, но нам не следует привязываться к сделанному в каком-либо смысле. То, что мы называем привязанностью и есть просто эти следы нашей мысли и деятельности.

Чтобы не оставлять никаких следов, когда вы что-то делаете, мы должны действовать всем телом и всей душой: мы должны сосредоточиться на том, что делаем. Вам необходимо выполнить свое дело, как хорошему мастеру, целиком и до конца; вам не надо походить на дымящийся костер. Вы должны сжечь себя целиком. Если вы не сожжете себя до конца, в сделанном вами останется ваш след, оста некое нечто, до конца не сгоревшее. Деятельность дзадзен это такая деятельность, где не осталось ничего, кроме золы. Такова цель нашей практики. Вот что имел в виду Догон, когда он сказал: "Зола не превратится снова в дрова". Зола это зола, и она должна полностью оставаться золой, а дрова должны быть дровами. И когда имеет место такая деятельность, один ее вид покрывает собой все.

Итак, наша практика - это не дело одного часа или двух часов, или одного дня, или одного года. Если мы практикуем дзадзен всем телом и всей душой, хотя бы в течение одного мгновения, это будет дзадзен. Поэтому мгновение за мгновением мы должны посвящать себя своей практике. После того, как вы что-

то оделали, вы не должны ничего не оставлять за собой, но это не значит, что вы должны позабыть обо всем одетанном. Если вы поймете этот пункт, исчезнет всякое двойственное мышление, исчезнут все жизненные проблемы. Когда вы практикуете дзэн, вы становитесь единым с дзэн, нет вас в дзадзэн в отдельности.

Когда вы отдасте поклон, нет ни Будды, ни вас: имеет место только один полный поклон, и это все. Это и есть нирвана. Когда Будда передал нашу практику Махакашьяпе, он просто взял цветок и улыбнулся. Лишь один Махакашьяпа понял, что он хочет сказать. Этого не понял никто другой. Мы не знаем, действительно ли произошло это событие, но в рассказе о нем есть известный смысл. Это демонстрация нашего традиционного пути. Какая-то деятельность, которая покрывает собой все, есть истинная деятельность, и тайна такой деятельности передана нам от Будды.

Это и есть практика дзэн, а не какое-то учение, которому учил Будда, и не какие-либо установленные им правила жизни. Учение или правила подвержены изменениям в соответствии с местом или людьми, которые их соблюдают, но тайна этой практики не может быть изменена. Она всегда истинна.

Поэтому для нас нет иного способа жить в этом мире. Я думаю, что он вполне правилен, это легко принять, легко практиковать. Если вы сравните образ жизни, основанный на этой практике с тем, что происходит в мире и человеческом обществе, вы увидите себе всю ценность оставленной нам Буддой истины. Она совсем проста, и совсем проста ее практика. Но даже и тогда мы не должны ее игнорировать, нам необходимо открывать ее великую ценность.

Обыкновенно, встречая нечто, столь же сложное, мы говорим: "А я это знал! Это так просто! Каждый это знает". Но если мы сами не найдем его подлинную ценность, оно ничего не значит, и подобное положение равновильно непониманию. Чем более будете вы понимать культуры, тем лучше вы поймете, насколько истинно это учение, насколько необходимо. Вместо того, чтобы только практиковать свою культуру, вам следует посвятить ум и тело практике такого пути. Тогда из вас вырастает и общество и культура. Возможно, для людей, которые чересчур привязаны к своей культуре, быть критичными - в порядке вещей. Их критическое отношение означает, что они возвращаются к этой простой истине, оставленной Буддой. Подход состоит всего лишь в том, чтобы сосредоточиться на простой основной практике, на простом и главном понимании жизни. В нашей деятельности не должно быть никаких следов. Мы не должны привязываться к каким бы то ни было воображаемым идеям, каким бы то ни было прекрасным идеям. Мы не должны искать чего-то хорошего. Ибо истина всегда находится тут, у вас под рукой.

6. Господь ДАЕДИ.

"Отдавать - значит не иметь привязанности. Иными словами, просто ни к чему не привязываться - это отдавать".

Любое существование, будь то существование в природе, в мире людей, какой-то созданный нами труд в области культуры, - все это было нам дано, все это нам дается, если подойти к делу с точки зрения относительности. А поскольку с са-

мого начала все является единым, все составляет единство, мы на самом деле все отдаем. Мгновенье за мгновеньем мы создаем нечто, и в этом заключается радость нашей жизни. Но то "я", которое творит и всегда что-то отдает, это не малое "я", а большое "я". Хотя вы даже и не осознаете единства этого большого "я" со всем миром, когда что-то отдаете, вы испытываете радость, потому что в это время ощущаете свое единство с тем, что отдаете. Вот почему отдавать приятнее, чем получать.

У нас есть выражение "дана праджня парамита". "Дана" значит давать, "праджня" — это мудрость, а "парамита" означает перебраться, достигать другого берега. В нашей жизни можно уловить как бы переход через реку. Целью уклонки нашей жизни является достижение другого берега, nirvani. "Праджня парамита", истинная мудрость жизни, заключается в том, что с каждым шагом на пути фактически достигается другой берег. Путь истинной жизни в том и заключается, чтобы достигать этого другого берега с каждым шагом. "Дана праджня парамита" — есть первый из шести путей истинной жизни. Второй — "шила праджня парамита", или проповеди буддизма. Затем существует "кшанти праджня парамита" или выносливость; "дхьяна праджня парамита" или практика дзен и просто "праджня парамита" или мудрость. На самом деле, эти шесть видов "праджня парамита" едины, но, поскольку жизнь можно рассматривать с разных сторон, мы и называем шесть разных видов праджня.

Доген сказал: "Отдавать значит не иметь привязанности". Иными словами, отдавать — это просто ни к чему не привязываться. Важно, что именно отдано. Отдать монету или кушочек

ростке есть "дана праджня парамита"; отдавать одну строку, да-
же одно слово учения будет "дана праджня парамита". Поэтому
Доген говорил: "Сделать что-то, принять в чем-то участие, раз-
делить какую-то человеческую деятельность - все это так же
"дана праджня парамита". Построить для людей паром или мост -
"дана праджня парамита". В самом деле, дать кому-то одну стро-
ку учения может оказаться подобным тому, как если бы его пе-
ревозили на пароме!

Согласно христианскому учению, всякое существование в при-
роде есть нечто, созданное для нас Богом, данное нам Богом.
Вот совершенное выражение этой отдачи! Однако, если вы будете
думать, что Бог создал человека, что вы в какой-то степени от-
делены от Бога, вы, вероятно, воображите, что обладаете спо-
собностью создавать нечто самостоятельное, нечто такое, что
не дано Им. Например, мы создаем самолеты, строим шоссе и
дороги. И когда мы повторяем: "Я создаю, я творю, я сооружаю",
мы скоро забываем, что в действительности представляет собой
"я", которое создает эти разнообразные вещи, скоро мы забыва-
ем о Боге. Тут-то и заключается опасность для человеческой
культуры. Не самое же дело творить большими "я" значить отда-
вать, мы не можем создавать и владеть созданным, ибо все бы-
ло создано Богом. Об этом пункте не следует забывать. Но в
силу того, что мы забываем о том, кто производит творение,
забываем о причине творения, мы привязываемся к материальным
или денежным ценностям. А они не имеют никакого значения в
сравнении с абсолютной ценностью любого творения Божьего.
Даже хотя бы ничто не было никакой материальной или отво-

сительной ценности ни для одного из ~~материальных~~ малых "я", оно обладает абсолютной ценностью в самом себе. Не быть привязанным к чему-нибудь - значит признавать его абсолютную ценность. И все то, что вы делаете, должно быть основано на таком осознании, а не на материальных или эгоцентрических принципах ценности. Тогда все, что вы будете делать, явится истинной отдачей - "дана предания парамита".

Когда мы сидим в позе со скрещенными ногами, мы возобновляем свою фундаментальную творческую деятельность. Пожалуй, существует три вида творчества. Первый - это создание себя по окончании дзадзэн. Когда мы сидим, мы - ничто, мы даже не понимаем, что существуем, мы просто сидим. Но когда мы встаем, мы здесь! Это первый шаг в процесс творчества. Когда мы находимся здесь, здесь же пребывает и все остальное, все оканчивается созданием сразу, в одно мгновение. Когда мы появляемся из небытия, мы видим все в новом свете творения. Это состояние непривязанности. Второй вид творчества, когда вы действуете, что-то делаете или готовите, например, еду или чай. Третий вид творчества заключается в создании чего-то внутри себя; сюда относятся образование, культура, искусство, общественная деятельность. Итак, вот три вида творчества. Но если вы позабудете первый, самый важный из них, два других окажутся похожими на детей, потерявших родителей, и такое творчество не будет иметь смысла.

Обыкновенно, каждый забывает о дзадзэн, каждый забывает о Боге. Люди очень упорно трудятся, занимаясь творчеством второго и третьего видов, но Бог не помогает этой деятельности. И как возможно, чтобы Он помогал ей, когда Он Сам не в

осознал себя? Вот почему у вас в этом мире так много проблем. Когда мы забываем основные принципы, основные источники нашего творчества, мы подобны детям, которые потеряли родителей, не знают, что им делать.

Если вы поймете принцип "дана праджня парамита", вы и поймете и то, как мы создаем для себя такое множество проблем. Конечно, жить это и значит создавать проблемы. Если бы мы не появились в этом мире, наши родители не испытывали бы с нами никаких трудностей! Мы создаем для них проблемы одним своим появлением! Все это так. Все существующее создает какие-то проблемы, но люди обычно думают, что когда они умрут, все будет кончено, и все проблемы исчезнут. Однако, и ваша смерть также может создать проблему. На моем деле, все наши проблемы должны быть разрешены или устранены в этой жизни. Если мы осознаем, что все сделанное или сотворенное нами есть в действительности дар большого "я", тогда мы не будем ни к чему привязаны, не станем создавать проблемы для себя и для других.

И по мере того, как проходит день за днем, нам нужно забывать, что мы сделали, это и есть подлинное отсутствие привязанности. А мы сами должны сделать что-то новое. Конечно, для этого нам необходимо знать свое прошлое, все это в верно. Но мы не должны хвататься за то, что мы сделали, нам нужно только призадуматься над этим. И нас должна быть некоторая идея того, что мы должны сделать в будущем. Однако, будущее есть будущее, прошлое есть прошлое, а нам сейчас нужно работать над чем-то новым. Таково наше отношение к делу, и так именно нам следует жить в этом мире.

99-59
65-66

Это и есть "дана праджня парамита"— создавая нечто для себя, отдавая его. И так, снова и снова делать что-то значит возобновлять нашу творческую деятельность. Вот почему мы опдем в дзадзен. Если мы не станем забывать этого пункта, все в этом мире пойдет прекрасно, если же мы его забудем, мир наполнится беспорядком.

7. ОШИБКИ В ПРАКТИКЕ.

"Именно тогда, когда вашей практике в какой-то мере свойственно стяжательство, вы ощущаете разочарование в ней. Поэтому вам нужно быть благодарным за этот знак, этот предупредительный сигнал, указывающий на слабый пункт в практике".

Есть несколько ошибочных способов практики, которые вам нужно понять. Обычно, практикуя дзадзен, вы делаете ее всею идеалистичными, ставите перед собой какой-то идеал, какую-то цель, которую стараетесь достичь и осуществить. Но, как я часто говорил, это абсурдно. Когда вы идеалистически настроены, внутри вас находится некоторая идея приобретения, а к тому времени, как вы достигнете своего идеала или своей цели, ваша приобретательская идея создаст новую идею. И вот, пока ваша практика будет основываться на какой-то идее приобретения, пока будете практиковать дзадзен идеалистически, у вас на деле не останется времени для подлинного достижения своего идеала.

Сверх того, вам придется жертвовать самим содержанием

своей практики. Поскольку ваше достижение всегда будет находиться где-то впереди, вы постоянно будете жертвовать собой ради какого-то будущего идеала. И кончите вы ничем. Это нелепо, такая практика совершенно не соответствует действительности. Но есть даже нечто худшее, чем подобное идеалистическое отношение, это практика дзадзэн в соревновании с кем-то другим. Практика такого рода будет жалкой и убогой.

Наш путь Сото делает упор на "сикан тадзя", на то, чтобы "просто сидеть". В действительности, у нас нет какого-нибудь особого названия для практики; когда мы практикуем дзадзэн, мы просто сидим, мы всего лишь делаем свое дело независимо от того, находим мы в этом счастье или нет. Даже не смотря на то, что хочется спать, не взирая на усталость от дзадзэн, от повторения день за днем одного и того же, не смотря на все это, мы продолжаем практику. Мы просто сидим, и нам все равно, одобряет кто-нибудь нашу практику или нет.

Даже в том случае, когда вы будете практиковать дзадзэн в одиночестве, без учителя, вы, как мне думается, найдете како-нибудь способ выявить, насколько действительна ваша практика. Когда вас утомляет сидение, или практика вообще вызывает у вас неприятные ощущения, вам следует рассматривать это как предупредительный сигнал. Вы разочаровываетесь в вашей практике, когда она оказывается идеалистической. В вашей практике есть идея приобретения, и она недостаточно чиста. Именно тогда, когда вашей практике в какой-то мере свойственно стяжательство, вы ощущаете разочарование в ней. Поэтому вам нужно быть благодарным за этот знак или преду-

предительный сигнал, указывающий на слабый пункт в практике. В такое время, забыв полностью о своей ошибке, заново вступив на путь, вы можете возобновить свою первоначальную практику. Это очень важный пункт.

Итак, пока вы продолжаете свою практику, вы находитесь вне опасности, но, поскольку продолжать ее очень трудно, вам необходимо найти какой-то способ ободрить себя. А так как весьма нелегко ободрить себя и не впасть при этом в заблуждение, не показывать практику до некоего жалкого подобия, оказывается, что продолжать самостоятельно практику дзадзен в чистом виде довольно тяжело. Вот почему у нас есть учитель. С учителем вы исправите свою практику. Конечно, с ним у вас возникнут очень тяжелые минуты, но даже если это и так, вы всегда будете избавлены от ошибочной практики.

Большая часть дзен-буддистские священники переживали со своими мастерами тяжелые времена. Вы, возможно, думаете, что говорят о трудностях пути дзен, имеют в виду, что без тягот подобного рода для вас невозможна практика дзадзен. Но это неверно. Независимо от того, есть в вашей практике трудности или нет, пока вы ее продолжаете, вы обладаете и чистой практикой в ее подлинном смысле. Вы обладаете ею даже тогда, когда этого не осознаете. Поэтому Доген сказал: "Не думайте, что вы обязательно осознаете собственное просветление. Сознаете вы это или нет, но внутри своей практики вы обладаете собственным подлинным просветлением".

Другой ошибкой будет практика ради той радости, которую вы в ней находите. На самом деле, когда ваша практика

связана с чувством радости, это тоже не является слишком хорошей ее формой. Конечно, такая практика не будет плохой, но по сравнению с истинной практикой, она не так уж и хороша. В буддизме хинаяны практика классифицируется по четырем видам. Лучший способ — просто выполнять ее, не ощущая в ней никакой радости, даже духовной. Этот способ состоит в том, чтобы просто сидеть, забыв во время практики о своих физических и духовных чувствах, вообще совершенно забыв о себе. Это четвертая и наивысшая стадия. Ниже ее — иметь в практике только физическую радость. На этой стадии вы испытываете в своей практике лишь некоторое удовольствие и будете заниматься ею ради этого удовольствия. На следующей ниже ступени вы испытываете душевную и физическую радость, приятное ощущение. Эти две средние стадии представляют собой такие уровни практики, когда вы практикуете дзадзэн, потому что хорошо себя при этом чувствуете. И на первой и lowest стадии в вашей практике нет ни мышления, ни любопытства. Эти четыре стадии применимы равно и к нашей практике пахаяни; также и здесь: наивысшая из них заключается в том, чтобы просто практиковать дзадзэн.

Если вы обнаруживаете в своей практике некоторые затруднения, это предупреждение о том, что у вас имеется какая-то ошибочная идея, так что вам следует быть осторожным. Но не прекращайте практики, продолжайте ее, осознавая свою слабость. Здесь нет идеи приобретения, нет фиксированной идеи достижения. Вы не говорите: "это проветвление" или "это неверная практика". Даже в неверной практике, когда вы поня-

ли ее неверность и продолжаете работу, даже в ней есть правильная практика. Наша практика не может быть совершенной, и нам следует продолжать ее, не будучи обескураженным этим обстоятельством. В этом и заключается ее секрет. И если вы хотите найти обрешце в своем разочаровании, знайте, что утомление от практики само по себе действует ободряюще. Вы ободряете себя, когда вы утомлены. А когда вы не нуждаетесь в ободрении, это будет сигнал опасности. Утомление подобно зубной боли при испорченных зубах. Ощувив в них боль, вы идете к зубному врачу. Таков наш путь.

Причина конфликта - это какая-то фиксированная или односторонняя идея. Когда каждый узнает ценность чистой практики, у нас в нашем мире будет мало конфликтов. В этом состоит секрет нашей практики и пути Догена-дзэндзи. Доген повторяет этот пункт в своей книге "Себо гэндзо", или "оокровище истинной дхармы".

Если вы поймете, что причиной конфликта является какая-то односторонняя, установившаяся идея, вы сможете найти смысл в различных видах практики, не будучи захвачены ни одним из них. Если же вы не поймете этого пункта, вы легко окажетесь увлечены каким-то особым путем и скажете: "Это просветление! Это особая практика! Это наш путь! Остальные пути несовершенны. Этот путь наилучший!" Здесь скрывается большая ошибка. Ибо в подлинной практике нет особого пути. Вам необходимо найти свой собственный путь, и вы должны знать, какого рода практикой вы обладаете в данную минуту. Зная преимущества и недостатки какой-то особой практи-

ки, вы можете пользоваться этим специальным путем без опасений. Но если ваше отношение будет односторонним, вы не обратите внимания на недостатки этой практики и станете подчеркивать только ее хорошие стороны. В конце концов, вы откроете наихудшие ее стороны и разочаруетесь в ней, тогда будет уже слишком поздно. Это глупо. Следует быть благодарным древним учителям за то, что они указали на такую ошибку.

6. ОГРАНИЧЕНИЕ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

«Обыкновенно, когда человек ворит в какую-то частную религию, его позиция становится все более похожей на острый угол, направленный от него. В нашем пути острый угол направлен на нас самих».

В нашей практике мы не имеем какой-то особой цели, особых намерений, нет в ней и особого объекта поклонения. В этом отношении она несколько отличается от обычных видов религиозной практики. Великий китайский мастер дзэн Дэсюэ говорил: «Глиняный Будда не сможет пройти сквозь воду; бронзовый Будда не сможет пройти через кузнечный горн, а деревянный Будда сквозь огонь». Что бы там ни было, если ваша практика направлена на какой-то особый объект поклонения, такой, как глиняный, бронзовый или деревянный Будда, она не всегда окажется действительной. И потому, пока в вашей практике есть какая-то частная цель, такая практика не окажется вам полной помощью. Она может помогать вам до тех пор, пока вы устремлены к этой цели, но когда вы возобновите свою повседневную жизнь, эта практика не будет действовать.

Возможно, вы подумаете, что если в нашей практике нет намерения, нет цели, мы не будем знать, что нам делать. Но существует некоторый путь, путь к ~~дхам~~ практике, в которой нет цели, и он состоит в том, чтобы ограничить свою деятельность, т. е. сосредоточиться на том, что вы делаете в данный момент. Вместо того, чтобы держать в уме какой-то частный объект, вы должны ограничить свою деятельность.

Когда вам ум отстраняется где-то далеко, у вас нет возможности выразить себя. Если же вы ограничиваете свою деятельность тем, что можете выполнить вот сейчас, в данный момент, тогда вы сумеете полностью выразить свою истинную природу, которая и есть вселенская природа Будды. Это наш путь.

Когда мы практикуем дзадзэн, мы ограничиваем свою деятельность до минимальных размеров. Лишь сохранять правильную позу и сосредоточиться на сидении — вот как мы выражаем вселенскую природу Будды. Итак, вместо того, чтобы искать какой-то объект поклонения, мы просто сосредотачиваемся на той деятельности, которой заняты в каждое мгновение. Когда вы кланяетесь, вы должны просто кланяться, когда вы спите, вам нужно просто спидеть, когда вы идите, вам оледует всего лишь есть. Если вы так и поступаете, в этом проявляется вселенская природа Будды. По-японски мы называем это "итиге дзамай" или "одноактное самэдхи". "Дзамай" или самэдхи — это сосредоточение, "итиге" — одна практика.

Я думаю, что некоторые из вас, практикующих здесь дзадзэн, возможно, исповедуют какую-нибудь другую религию, но для меня это не имеет значения. Наша практика не имеет ничего общего с какими-либо частными религиозными верованиями. И

для нас нет необходимости относиться к практике нашего пути с ошпеннем из-за того, что он не связан ни с христианством, ни с опитонизмом, ни с индуизмом. Наша практика для каждого. Обыкновенно, когда человек верит в какую-то частную религию, его позиция становится все более похожей на острый угол, направленный от него. Но наш путь не таков. В нашем пути острые углы направлены на нас самих, а не от нас. Поэтому нам нет нужды беспокоиться по поводу различий между буддизмом и той религией, которую вы исповедуете.

Слова Джексона о разных Буддах относятся к тем, кто в своей практике устремляется к какому-то отдельному Будде. Будда одного рода не послужит целиком нашей задаче. Когда-то вам придется отбросить его прочь, или, по крайней мере, не обращать на него внимания. Но если вы уясните себе тайну нашей практики, вы останетесь "хозяином", куда бы вы ни направлялись. Неважно, что это будет за ситуация: вы сможете пренебречь Буддой, потому, что вы сами Будда. И только этот Будда окажет вам полную помощь.

9. ИЗУЧАЙТЕ СЕБЯ.

"Главный пункт не в том, чтобы испытывать какое-то глубокое чувство по отношению к буддизму: мы просто делаем то, что нам следует сделать, подобно тому, как мы ужимаем и ложимся спать. Это и есть буддизм."

Цель изучения буддизма не в том, чтобы изучать буддизм, а в том, чтобы изучать самих себя. Но изучать себя без ка-

кого-то учения невозможно. Если вы вслаете узнать, что такое вода, вы впадаете в науку, а для ученого необходима лаборатория. В лаборатории имеются разные способы изучить, что такое вода. Так, можно узнать, какого рода элементы ее составляют, каковы формы ее существования в природе. Но благодаря этому невозможно узнать воду саму по себе. То же самое и по отношению к нам. Нам нужно некоторое учение, но при помощи одного только учения узнать, что такое "я" само по себе - невозможно. При помощи учения мы можем понять нашу человеческую природу. Но учение - это не мы сами, это какое-то объяснение нас. Поэтому, если вы привязаны к учению или к учителю - это большая ошибка. В тот момент, когда вы встретили какого-то учителя, вы должны оставить другого учителя, и вы должны оставаться независимыми. Вам учитель нужен для того, чтобы вы могли стать независимыми. И если вы не привязаны к нему, учитель укажет вам путь к самому себе. Ваш учитель - для вас, а не вы для учителя.

Древний мастер Риндзай анализирует четыре пути обучения своих учеников. Иногда он говорит о самом ученике, иногда о самом учении; иногда он дает объяснения, касающиеся ученика или учения, наконец, иногда он не дает своим ученикам вообще никаких указаний. Он знал, что ученик есть ученик, даже если ему не даст никаких наставлений. Строго говоря, вообще нет необходимости учитывать ученика, потому что сам ученик есть Будда, даже несмотря на то, что он может и не осознавать этого. Но даже если он и осознает свою истинную природу, его привязанность к этому осознанию уже оши-

бочна. Когда он не осознает ее, он обладает всем, но, начиная осознавать, он принимает осознание за самого себя, и здесь заключена большая ошибка.

Когда вы ничего не слышите от учителя, а просто сидите, это называется учением без учителя. Однако, иногда этого недостаточно, поэтому мы слушаем лекции и устраиваем дискусии. Но нам следует помнить, что цель практики в каком-то особом месте состоит в том, чтобы изучить себя, мы изучаем себя, чтобы обладать независимостью. Подобно ученому мы должны иметь для этого какое-то средство. Нам нужен учитель, потому что невозможно изучить себя самостоятельно. Но вы не должны допустить ошибку, вам нельзя принимать то, чему учитель вас научил, за самого себя. То, что вы изучаете с учителем, есть часть вашей повседневной жизни, часть вашей непрекращающейся деятельности. В этом смысле нет различия между практикой и вашей деятельностью в обычной жизни. Поэтому найти смысл жизни в дзэн значит найти смысл в вашей повседневной деятельности. И чтобы понять смысл своей жизни, вы практикуете дзэн.

Когда я находился в монастыре Эйходзэн в Японии, там каждый делал только то, что ему следовало делать. Это все. Здесь то же самое, что и при вставании по утрам: мы должны вставать. Когда в монастыре нам нужно было сидеть, мы сидели; когда нам нужно было кланяться Будде, мы кланялись Будде. Вот и все. И когда мы занимались практикой, мы не чувствовали ничего особенного. Мы даже не ощущали, что мы ведем монашескую жизнь. Для нас эта монашеская жизнь была обычной жизнью, а люди, приходившие из города — необычными

людьми. Когда мы их видели, мы чувствовали: "О, пришли необычные люди".

Но вот однажды я на некоторое время покинул Эйнхэйзи, а когда я вернулся, все оказалось иным. Я услышал разные звуки практики: звон колоколов, голоса монахов, повторявших сутру, — и меня охватило глубокое чувство. Из глаз у меня полились слезы, они наполнили нос и рот. Именно люди, не живущие в монастыре, чувствуют его атмосферу. Те же, кто занимается практикой, в действительности ничего не ощущают. Я думаю, это правильно для всех случаев. Когда мы слышим звук осени в ветреный день, это, возможно, просто дует ветер, а осени всего лишь стоят на ветру — вот и все, что они делают. Но люди, которые слышат звук ветра в деревьях, напишут об этом стихи или почувствуют нечто необычное. Так, я думаю, обстоят дела везде.

Поэтому главный пункт не в том, чтобы испытывать какое-то глубокое чувство по отношению к буддизму. Вопрос не в том, хорошее это чувство или плохое, мы не обращаем на это внимания. Буддизм не хорош и не плох. Мы делаем то, что нам следует делать. Это и есть буддизм. Конечно, необходимо и некоторое ободрение, но ободрение — не более, чем поощрение, и не в нем заключается подлинная цель практики. Это всего лишь лекарство; когда мы чувствуем себя обезкураженными, нам нужно какое-то лекарство. А когда мы бываем в хорошем настроении, нам не нужно никакого лекарства. И вы не должны ошибочно принимать лекарство за пищу. Иногда лекарство нужно, однако, оно не должно стать нашей пищей.

Итак из четырех путей практики по Риндзав самый совер-

шенный состоит в том, чтобы не давать ученику никаких объяснений о нем самом, не давать ему никакого поощрения. Если мы представим себе самих себя в виде тел, тогда можно вообразить, что учение — как бы наша одежда. Иногда мы говорим об одежде, иногда — о своем теле. Но, в действительности, ни тело, ни одежда — это не мы сами. Мы сами — это большая деятельность, а мы выражаем всего лишь самую малую часть этой большой деятельности. В этом все дело. Поэтому в беседах, касающихся нашей природы, нет ничего дурного, но, по-настоящему, в них нет никакой надобности. Еще не раскрыв рта, мы уже выражаем большое существование, включающее нас самих. Поэтому цель бесед, относящихся к нашей природе, состоит в том, чтобы исправить ошибочное понимание, возникающее у нас, когда мы привязываемся к какой-то отдельной временной форме или окраске большой деятельности. Необходимо говорить о том, что такое наше тело, что такое наша деятельность так, чтобы мы не могли совершить по отношению к ним ни одной ошибки. Таким образом, говорить о себе значит в действительности забывать о себе.

Доген оказал: "Изучать буддизм значит изучать самих себя. Изучать самих себя значит забывать самих себя." Когда вы станете привязанными к какому-то временному проявлению своей истинной природы, тогда беседы о буддизме необходимы, ибо иначе вы примите за него это временное выражение. Но такое частное выражение буддизма не есть буддизм. И, однако, в то же время, оно есть буддизм! В течение какого-то промежутка, в течение какой-то мельчайшей частицы времени это так. Но "так" бывает не всегда — и уже в ближайшее мно-

вообще это - "но так". Вот для "того-то", чтобы вы уяснили для себя данный факт, необходимо изучать буддизм. А цель буддизма - изучать самих себя и забывать о себе. Когда мы забываем о себе, мы в подлинном смысле являемся собой истинную деятельность большого существования или самой реальности. И когда мы постигли этот факт, в мире нет более никаких проблем, а мы можем наслаждаться своей жизнью, не испытывая никаких затруднений. В осознании именно этого факта и заключается задача нашей практики.

10. ШЛИФОВКА КИРПИЧА.

"Когда вы становитесь самим собой, дзэн становится дзэн. Когда вы-это вы, вы видите вещи такими, каковы они есть, и вы делаетесь едины со своим окружением."

История дзэн или коаны очень трудна для понимания, пока вы не знаете, что мы делаем в каждое мгновение. Но если вы будете в точности знать, что мы делаем в любое данное мгновение, вы не найдете коаны столь уж трудными. Существует множество коанов. Я часто рассказывал вам о лягушке, и каждый раз все омертвело. Но лягушка очень интересна. Знаете, и она сидит, подобно нам. Однако, она не думает о том, что совершает что-то особенное. Когда вы идете в дзэн-дзо и оплпте, вы, возможно, думаете, что додате что-то особенное. В то время, как дома спит ваш муж или ваша жена, вы практикуете дзадзэн! Вы додате нечто необычное, а ваш оупрут или оупруга столь ленивы! Может быть, таково ваше понимание дзадзэн. Но взгляните на лягушку. Она тоже сидит, как

и мы о вамп, но у нее нет мысли о дэадзэн. Понаблюдайте за ней: если ее что-то беспокоит, она одолевает гримасу, если рядом с ней окажется какое-нибудь съедобное существо, она прыгнет, схватит его и съест, а вот она спит. В самом деле это наш дэадзэн — это некая-то особая вещь.

Вот вам образец такого "лягушечьего" коана. Васо был знаменитым мастером дзэн, его называли "объездчиком лошадей". Он был учеником Нангаку, одного из учеников шестого патриарха. Однажды, учась у Нангаку, Васо сидел в дэадзэн. Это был человек крупного физического склада, когда он говорил, его язык доходил до носа, голос гремел, и его дэадзэн, должно быть, оказался очень хорошим. Нангаку у видел, как он сидит, возвышаясь подобно высокой горе или подобно лягушке. "Что вы делаете?" — спросил Нангаку. "Я практикую дэадзэн", — ответил Васо. "Зачем же вы практикуете дэадзэн?" "Я хочу достичь просветления, я хочу стать Буддой", — сказал ученик. И знаете, что одолевает учитель? Он подобрал кирпич и стал его тереть. В Японии, когда мы вынимаем кирпичи из печи после обжига, мы полируем их, чтобы придать красивую форму. И вот Нангаку взял кирпич и принялся его полировать. "Что вы делаете?" — опросил Васо, его ученик. "Я хочу превратить этот кирпич в драгоценный камень", — ответил Нангаку. "Как же это возможно — одолевает кирпич драгоценным камнем?" — опять-таки опросил Васо. "А как можно стать Буддой, практикую дэадзэн?" — возразил Нангаку. "Вы хотите достичь состояния Будды? Но нет состояния Будды вне вашего обычного ума. Когда повозка не движется, что вы стигаете кнутом: повозку или лошадь?" — задал вопрос учитель.

Смысл этих слов Намгаку состоит в том, сто все, что вы делаете — это дзадзэн. Истинный дзадзэн превыше лежания в постели или сидения, если ваш муж или жена лежат в постели, это и есть дзадзэн. Если вы думаете: "Вот, я сижу здесь, а мой супруг /или моя супруга/ лежит в постели," — тогда это не настоящий дзадзэн, хотя бы вы даже сидели тут в дзадзэн со скрещенными ногами. Вы всегда должны быть похожи на лягушку. Это и будет подлинный дзадзэн.

Доген, комментируя этот коан, сказал: "Когда объездчик лошадей становится объездчиком, дзэн становится дзэн". Когда Вао станет Вао, его дзадзэн станет подлинным дзадзэн, и дзэн сделается дзэн. Даже лежа в постели, вы, возможно, не бывали сами собой большую часть времени. Даже хотя бы вы и сидели в дзэндо, я не уверен в том, что вы являетесь сами собой в полном смысле этого слова.

Вот другой известный коан. Был такой мастер дзэн, по имени Дзуйкан, который всегда обращался к самому себе: "Дзуйкан?" — говорил он и затем отвечал: "Да!" "Дзуйкан?" — "Да!" Конечно, он был совсем один в своем небольшом дзэндо, конечно, он знал, кто он такой, но иногда забывался, и, когда бы это ни случилось, он обращался к себе: "Дзуйкан?" — "Да!"

Если мы похожи на лягушку, мы всегда бываем сами собой, но даже лягушка иногда забывается, и тогда ее морда прищипывается кислое выражение. Если кто-то проползает вблизи, она прыгает на него и съедает. Поэтому, я думаю, лягушка всегда обращается к себе. Я думаю, что и вам тоже следует так поступать. Вы забываетесь даже в дзадзэн. Когда вы остановитесь сонным, когда ваш ум принимается бродить по оторонам, вы за-

бывайтееь. Когда у вас начинает болеть нога, и вы думаете: "Почему моим ногам так больно?" - вы забываетееь. И, поскольку вы забываетееь, ваша проблема будет остава ться для вас проблемой. Если же вы не станете забыватьея, тогда даже при наличии трудностей у вас в действительности не остается никаких проблем. Вы просто сидите в самой середине проблемы, и когда вы представляете собой часть проблемы, или проблема является частью вас самих, тогда проблемы уже нет, потому что вы и есть сама проблема. Проблема - это вы, и если это так, нет никакой проблемы.

Когда ваша жизнь постоянно является частью вашего окружения, когда вы в каждый отдельный момент как бы окликаете самого себя, тогда нет никакой проблемы. Когда же вы принимаете где-то странствовать, погружаясь в какое-нибудь заблуждение, которое является внешним по отношению к вам, тогда ваше окружение более не является реальным, и ваш ум тоже более не реален. Если вы сами пребываете в заблуждении, тогда и ваше окружение становится неясным, туманным заблуждением. И коль скоро вы очутились среди заблуждений, им не будет конца. Одна за другой вас опутают ошибочные идеи. Большая часть людей живет в заблуждении, люди поглащены своими проблемами и стараются их решить. Но просто жить - это на самом деле жить в проблемах. А разрешить проблему - значит быть ее частью, быть единым с ней.

Итак, что же вы ударите, повозку или лошадь? Что вы ударите, себя или свои проблемы? Если вы начнете спрашивать себя, что вам следует ударить, вы уже начали блуждать, но когда вы по-настоящему ударяете по лошади, повозка двинется впе-

ред. На самом деле, повозка и лошадь одно и то же. Когда вы-это вы, тогда нет проблемы, нет вопроса о том, что ударить, лошадь или повозку. Когда вы - это вы, дзадзэн становится подлинным дзадзэн. Поэтому, когда вы будете практиковать дзадзэн, будет практиковать его и ваша проблема, равно, как и все прочее. И даже, если ваш супруг или супруга находятся в постели, он или она также практикуют дзадзэн, когда практикуете дзадзэн вы, но когда вы не практикуете подлинного дзадзэн, тогда существует и ваш муж, и ваша жена, и вы сами, и все это совершенно различно, совершенно отделено друг от друга. Итак, если вы сами обладаете подлинной практикой, то все прочее, одновременно с вами погружено в практику вашего метода.

Вот почему мы должны всегда обращаться к себе, останавливать себя подобно врачу, который сам себя выстукивает. Это очень важно. Практика такого рода должна продолжаться непрерывно, мгновенье за мгновеньем. Мы говорим: "Когда наступила ночь, приходит рассвет." Смысл здесь в том, что между ночью и рассветом нет промежутка. Прежде чем окончилось лето, приходит осень. Так мы должны понимать и нашу жизнь. С этим пониманием нам следует продолжать практику и именно таким образом разрешать наши проблемы. В действительности, если вы просто работаете над проблемой с целеустремленным усилием, этого достаточно. Вам нужно только полировать кирпич, это и есть наша практика. Цель практики не в том, чтобы одолеть из кирпича драгоценный камень, всего лишь продолжайте дзадзэн, это и есть практика в ее подлинном смысле. Дело не в том, возможно или нет превратить кирпич в драгоценный камень.

Самое важное - работать и жить в этом мире с таким пониманием, это и есть наша практика, это и есть настоящий дзэдзэн. Поэтому мы говорим: "Когда вы едите, ешьте!" Знаете, вам нужно есть то, что находится перед вами. Иногда вы этого не делаете. Хотя бы даже вы ели, ваш ум находится где-то в другом месте. Вы не ощущаете вкуса того, что у вас во рту. А когда вы умеете есть во время еды, все в порядке. Не беспокойтесь ни капельки ни о чем, это значит, что вы это вы.

Когда вы - это вы, вам видны все вещи, видите таковыми, какие они есть, и вы становитесь едины со своим окружением. Тогда существует ваше истинное "я", тогда у вас есть настоящая практика, практика лягушки. Лягушка представляет хороший пример нашей практики. Когда лягушка становится лягушкой, дзэн становится дзэн. Когда вы все глубже и глубже понимаете лягушку, вы достигаете проветления, вы - Будда. И вы так добры к другим: к мужу, к жене, к сыну или дочери. Это и есть дзэдзэн.

11. ПОСТОЯНСТВО.

"Льды, знающие состояние пустоты,
всегда могут растворить свои про-
блемы при помощи постоянства".

Весть сегодняшнего дня для нас гласит: "Развивайте ответственности дух!" - что значит не устремляться в своих помыслах куда-то за пределы самого себя. Это очень важный пункт, и это единственный способ практики дзэн. Конечно, изучение священных писаний, или повторение сутр, или дзэдзэн - каждый из этих видов деятельности должен быть частью дзэн. Но если ваше умление или практика не обладает правильной ориентацией,

оно не принесет пользы.

Принесет, но, возможно, испортит вашу чисту природу. Тогда, чем больше вы будете знать о дэп, тем более вы будете попочены. Ваш ум окажется заполненным пустяками, окажется загрязненным.

Для нас стало вполне привычным делом собирать информацию по частям из различных источников, и мы полагаем, что таким путем увеличиваем свои знания. В действительности же, следуя по такому пути, мы приходим к полному незнанию. Наше понимание буддизма не должно быть просто собранием множества различных сведений о целях приобретения знаний. Вместо того, чтобы собирать знания, вам надо очистить свой ум. Если ваш ум чист, истинное знание уже принадлежит вам. Когда вы будете слушать ваше учение чистым и простым умом, вы сумеете воспринять его, как если бы вы олушались что-то, уже вам известное. Это состояние называется пустотой, или всемогущим Я, или всеведением. Когда вы знаете все, вы подобны темному небу. Иногда на нем промелькнет молния, когда она исчезнет, вы полностью забудете о ней, и не останется ничего, кроме темного неба. Небо никогда не испытывает удивления при внезапном раскате грома. И когда действительно сверкнет молния, можно увидеть замечательное зрелище. Когда мы обладаем пустотой, мы всегда готовы к тому, чтобы увидеть вспышку молнии.

В Китае известны великие туманные горы Родзан. Я не был в Китае, но тамонные горы, должно быть, прекрасны. И когда белые облака или ключья тумана приближаются к горам и проходят мимо, это, вероятно, чудесное зрелище. Но хотя все это и

замечательно, одно китайское стихотворение говорит: "Родзэн знаменит своими туманами, дождливыми днями, а большая река Сякко известна приливами. Они приходят и уходят. Вот и все". Это все, но это великолепно, вот как мы оцениваем вещи.

Поэтому вам необходимо принимать знания, как если бы вы слушали нечто, уже вам известное. Но это не значит получать различные сведения просто как эхо собственных мнений. Здесь имеется в виду, что вас не должно удивлять то, что вы слышите или видите. Если вы будете получать вещи лишь как собственное эхо, вы в действительности их не увидите, вы не воспримите их полностью такими, каковы они есть. Так что когда мы говорим: "Родзэн знаменит своими туманами, дождливыми днями", — это не означает, что нам нужно оценивать это зрелище, припоминая како-нибудь виденный нами ранее пейзаж. "Сто не так уж удивительно, я это видел раньше", или "Я наблюдал гораздо более прекрасную картину! Родзэн — ничто в сравнении с ней." Наш путь не такой. Если вы готовы принять вещи такими, каковы они есть, вы примете их, как старых друзей, хотя бы вы и оценили их со своим чувством.

И нам не следует накапливать знания, мы должны быть свободны от своего знания. Если вы коллекционируете различные сведения, это может быть очень хорошей коллекцией, но это не наш путь. Мы не должны стараться удивлять людей своими замечательными сокровищами. Нам не следует проявлять интерес к чему-то специальному. Если вы хотите полностью проникнуть в нечто, вам необходимо забыть самого себя. Вы должны воспринять это, как блеск молнии в крошечной тьме неба.

Иногда мы думаем, что нам невозможно понять нечто незнакомое, на самом деле, нет ничего такого, что бы было для нас незнакомым. Некоторые люди могут сказать: "Мы почти не в силах понять буддизм, потому что глубокие корни нашей культуры так отличаются от него. Как можем мы понять восточную мысль?" Конечно, буддизм неотделим от культурной среды, это верно, но если японский буддизм приезжает в США, он уже более не японец. Я живу в вашей культурной среде, я ем почти ту же самую пищу, что и вы, я общаюсь с вами на вашем языке. Даже если вы и не понимаете меня полностью, я хочу понять вас. И, возможно, я понимаю вас лучше, нежели любой другой человек, который говорит и понимает по-английски. Это верно. Даже если бы я совершенно не мог понимать английского языка, я думаю, я сумел бы общаться с людьми. Всегда имеется возможность понимания, пока мы существуем среди крошечной тьмы ночного неба, пока мы живем в пустоте.

Я постоянно говорил, что вы должны быть очень терпеливыми, если хотите понять буддизм, но мне хотелось бы найти лучшее слово, чем "терпение". Обычно японское слово "ничи" переводят словом "терпение", но, пожалуй, лучшим словом будет "постоянство". Вам необходимо принудить себя быть терпеливыми, но в постоянстве не заключается никаких особых усилий - есть только одно неизменное умение принимать вещи такими, каковы они есть. Людям, которые не обладают идеей пустоты, это умение может показаться терпением, но на самом деле терпение бывает и неприятно. Те люди, которые знают состояние пустоты, которые ощутили его хотя бы лишь интуитивно, всегда обла-

даст открытой способностью воспринимать вещи такими, каковы они есть. Они могут прочувствовать все. Во всем, что они делают, пусть даже это будет нечто весьма трудное, они всегда сумеют растворить свои проблемы при помощи постоянства.

"Нин" есть способ развития нашего собственного духа.

"Нин" - это наш путь непрерывной практики. Мы должны всегда идти в пустоте темного неба. Небо - это всегда небо. Оно не волнуется, даже если приходят тучи и молнии. Даже если придет проблеск просветления, наша практика полностью это забывает. Тогда она готова для другого просветления. Нам необходимо получать одно просветление за другим, если можно, то и каждое мгновение. Вот что мы называем просветлением - и до и после того, как вы его достигнете.

12. ОБЩЕНИЕ.

"Выражать себя таким, какими вы есть, не прибегая при этом к каким бы то ни было намеренным, надуманным способам приспособиться, - это самое важное".

В практике дзэн общение весьма важно. Я все время ищу какой-то способ общения с вами, потому что не умею хорошо говорить на вашем языке. Я думаю, что такого рода умение даст какие-нибудь полезные результаты. Мы говорим: если вы не понимаете слово своего учителя, тогда вы не являетесь его учеником. Понимать слова мастера, понимать его язык, значит понимать самого мастера. И когда вы это понимаете, вы находите что его язык - это не просто обычный язык, а язык в более широком смысле. В языке мастера вы понимаете больше того, что

фактически говорят его слова.

Когда мы что-то говорим, мы всегда подразумеваем или наши субъективные намерения или данную обстановку. Потому не существует совершенной речи, в любом утверждении всегда налицо некоторое искажение. Тем не менее, в утверждении своего мастера мы должны понять объективный факт сам по себе - конечный факт. Под конечным фактом мы понимаем не что-то вечное, неизменное, мы имеем в виду вещи, каковы они есть в каждый момент. Вы можете называть это "бытием" или "реальностью".

Понимать реальность как непосредственное переживание - вот причина, почему мы практикуем дзадзен, почему мы изучаем буддизм. Благодаря изучению буддизма, вы поймете свою человеческую природу, свои интеллектуальные особенности, а также истину, присутствующую в вашей человеческой деятельности. И вы можете принимать во внимание эту вашу человеческую природу, когда будете стараться уяснить реальность. Но только благодаря действительной практике дзен, сумеете вы непосредственно пережить реальность и проникнуть в истинный смысл различных утверждений вашего учителя или самого Будды. В строгом смысле слова невозможно говорить о реальности. Тем не менее, если вы ученик дзен, вы должны понять ее прямо в словах своего мастера.

Прямое утверждение мастера может заключаться не только в словах, точно так же и в его поведении представляет собой способ самовыражения. В дзен мы обращаем особое внимание на манеры или поведение. Под поведением мы подразумеваем не особый способ вести себя, а скорее естественное ваше выражение. Мы подчеркиваем прямоту. Вы должны быть правдивым в своих

чувствах и в мыслях, выражаясь без каких бы то ни было оговорок. Это помогает слушателям легче вас принять.

Когда вы кого-нибудь слушаете, вы должны просто олушать, просто наблюдать за тем, что является путем вашего собеседника. Мы обращаем очень мало внимания на правильное и неправильное, хорошее или дурное. Мы просто видим вещи такими, какими они оказываются у него и принимаем их. Вот как мы общаемся друг с другом. Обыкновенно, когда вы олушаете какое-либо утверждение, вы олушите в нем своеобразное эхо одного себя. В действительности, вы прилушиваетесь к собственному мнению, и если слова ооглауются с ним, вы принимаете их, а если они противоречат ему, вы их отбрасываете или, возможно, даже не олушите. Это одна опасность, которая возникает, когда вы кого-то олушаете. Другая заключается в том, что вы можете быть олушены утверждением. Если вы не олушаете утверждения своего мастера в его истинном смысле, вы легко будете олушены чем-то таким, что связано с вашим субъективным мнением или особым способом выражения данного утверждения. Вы примете то, что говорит ваш собеседник, только как заявление, не поняв духа, заключенного в оловах. Опасность такого рода всегда налицо.

Трудно установить хорошее общение между родителями и детьми, т.к. у родителей постоянно существует собственные намерения. Эти намерения почти всегда хороши, однако то, как говорят родители, их способ выражения зачастую недостаточно оговорен, обычно он бывает односторонним и нереалистичным. Каждый из нас имеет свой собственный способ выражения и из-

менит его в зависимости от обстоятельств нелегко. Если бы родителям удалось устроить дело таким образом, чтобы они могли выражаться по-разному, соответственно каждой ситуации, тогда в воспитании детей не было бы никаких опасностей. Это, однако, довольно затруднительно. Даже мастер дзен имеет свой собственный способ выражения. Когда Нисарн-дзэндзи бранил своих учеников, он всегда говорил: "Убирайся вон!" Один из них понял его буквально и покинул храм. Но мастер, говоря эти слова, не имел в виду изгнать ученика. Это был просто его способ выражения, вместо того, чтобы сказать: "Будь осторожен", - он говорил: "Убирайся". Если у ваших родителей есть подобные привычки, вы наверняка поймете их неправильно. Эта опасность всегда присутствует в вашей повседневной жизни. Поэтому вам, как слушателю или ученику, необходимо очистить свой ум от разнообразных искажений. Ум, наполненный предвзятыми идеями, субъективными намерениями или привычками, не бывает открыт для того, что относится к чему-то другому.

Быть вполне естественным с самим собой и, вместе с тем, наилучшим образом следовать тому, что говорят или делают другие, весьма трудно. Если мы будем стараться как-то преднамеренно приспособиться к этим требованиям, для нас окажется невозможным оставаться естественным. Если мы попытаемся особым образом к чему-то приспособиться, вы потеряете себя. Поэтому, не прибегая к каким бы то ни было намеренным надуманным способам приспособиться, выражать себя открыто таким, каков вы есть, - это самое важное для того, чтобы сделать счастливым себя и других. Практикуя дзэндзен, вы приобретете тако-

го рода способность. Ибо дзэн — это не какое-то фантастическое особое искусство жизни. Наше учение заключается в том, чтобы просто жить, пребывая всегда в реальности. Наш путь состоит в том, чтобы делать усилие мгновение за мгновением. По настоящему, единственная вещь, которую мы действительно в состоянии изучать всю жизнь, это то, над чем мы работаем в каждый данный момент. Мы не можем даже изучать слова Будды, изучать их точный смысл означает изучать их при помощи какой-то деятельности, которая предстает перед нами мгновение за мгновением. Поэтому нам следует сосредоточиться не том, что мы делаем, всем своим умом к всем телом. И мы должны быть верны себе и субъективно к объективно, в особенности к своим чувствам. Даже если вы чувствуете себя не слишком хорошо, лучше выразить это чувство, но без какой-либо особой привязанности или особого намерения. Так, вы можете сказать: "О, сожалев, я чувствую себя нехорошо." И этого достаточно, не следует добавлять: "Вы меня довели до этого," — это будет уже чересчур. Можно также сказать: "Мне жаль, но я так сержусь на вас!" Нет необходимости говорить, что вы не сердитесь, если вы рассержены. Вам нужно просто сказать: "Я сержусь," — и этого достаточно.

Истинное общение зависит от нашей прямоты в отношениях друг с другом. Мастера дзэн весьма непооредовинны. Если вы не понимаете реальности прямо со слов своего мастера, он может попробовать на вас свой посох и спросить: "А это что такое?" Наш путь весьма прямой, но в действительности, как вы знаете, это не дзэн. Это не наш традиционный путь, одна-

ко, когда мы желаем выразить его, иногда для нас оказывается легче выразиться именно таким способом. Все же наилучший путь общения — это просто сидеть, не говоря ни слова. Тогда-то вы будете обладать полным словом дзэн. Даже если я стану колотить вас посохом, до тех пор, пока вы не умрете, или пока я не выйду из себя, этого все-таки будет недостаточно. Наилучший путь — это просто сидеть.

13. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ.

"Большой ум — это нечто такое, что нужно выразить, а не вывести. Большой ум — это нечто такое, что вы знаете, а не то, что нужно искать".

Чем лучше вы понимаете наше мышление, тем более находите трудным говорить о нем. Цель моих бесед заключается в том, чтобы дать вам некоторую идею нашего пути; но, по-настоящему, это не такая вещь, о которой следует говорить, а нечто такое, что следует практиковать. Лучший способ — только практика и никакие слова. Когда мы говорим о нашем пути, постоянно существует склонность к неправильному пониманию, потому что истинный путь всегда имеет, по крайней мере, две стороны: положительную и отрицательную. Когда мы говорим об отрицательной стороне, как-то пропадает сторона положительная, а когда мы говорим о положительной стороне, мы упускаем из виду отрицательную сторону. Говорить же одновременно о положительной и отрицательной мы не умеем. Поэтому мы просто не знаем, что говорить; разговаривать о буддизме почти

невозможно. Следовательно, ничего не говорить, только практиковать буддизм и есть наилучший способ. Может оказаться пригодным и такой прием, как показать один палец, очертить вокруг человека окружность или просто поклониться.

Если мы поймем этот пункт, нам станет ясно и то, как говорить о буддизме, и общение между нами станет совершенным. Беседа о чем-нибудь станет одним из видов нашей практики, равно, как и умение слушать беседу. Когда мы практикуем дзадзэн, мы просто практикуем дзадзэн, без какой бы то ни было идеи приобретения. Когда же мы говорим о чем-то, мы просто говорим на данную тему, только о положительной или отрицательной стороне предмета, не пытаюсь выразить какую-либо интеллектуальную одностороннюю идею. А слушаем мы, не стремясь вывести некоторое интеллектуальное понимание, не стараясь понять оказанное только с одной точки зрения. Вот как мы говорим о своем учении, как мы слушаем беседу о нем.

Путь Сото всегда имел двойной смысл — положительный и отрицательный. И наш путь является одновременно и путем хиняни и путем махаяни. Я всегда говорю, что наша практика в весьма близка к практике хиняни: фактически у нас практика хиняни сочетается с духом махаяни — строгая формальная практика соединена с неформальным духом. Хотя наша практика выглядит весьма формальной, наши умы не формальны. Хотя мы каждое утро одинаковым способом практикуем дзэн, это не причина для того, чтобы называть практику формальной. Только ваше различие делает ее формальной или неформальной, а внутри самой практики таких понятий нет. Если вы обладаете умом ма-

хаяни, тогда нечто, называемое формальным, может оказаться и неформальным. Поэтому мы и говорим, что обладание заповедями на пути хияяни будет их нарушением на пути махаяни. Если вы обладаете наги заповедями лишь формально, вы утрачиваете свой дух махаяни. До того, как вы поймете этот пункт, у вас всегда существует проблема, должны ли вы обладать наги путь буквально, или вам не следует обращать внимания на существующие у нас формальности. Но если вы до конца понимаете наги путь, такой проблемы нет, потому что все, что вы делаете есть практика. И пока вы знаете ум махаяни, не существует ни хияянистской, ни махаянистской практики. Даже не смотря на то, что вы по-видимости будете нарушать заповеди, в действительности вы будете их обладать в действительном их значении. Все дело в том, какой ум вы знаете, большой или малый. Короче говоря, когда вы делаете все, не думая о том, хорошо это или плохо, когда вы делаете это всем телом и всей душой, это наги путь.

"Когда вы говорите нечто кому-то, тот может не принять оказанного, однако не старайтесь заставить его понять ваши слова умом," - говорит Доген. "Не спорьте с ним, просто слушайте его возражения, пока он сам не увидит в них некоторой ошибки". Это очень интересно. Не пытайтесь силой навязывать кому-нибудь свои идеи, а скорее подумайте над ними вместе с ним. Если вы чувствуете, что одержали верх в споре, это также является ошибочным подходом. Не старайтесь победить в аргументации, просто слушайте, но не ведите себя так, как будто вы побеждены. Обычно, когда мы что-то говорим, мы склон-

или попытаться подсунуть слушателю наше собственное учение или навязать ему наши идеи. Но среди учеников дзен нет особых целей при разговорах или слушании. Иногда мы слушаем, иногда беседуем, вот и все. Это похоже на приветствие: "Доброе утро!" В общении подобного рода мы можем раскрыть свой путь.

Когда мы ничего не говорим, это может оказать очень хорошее действие, не нет причины, по которой мы должны всегда молчать. Что бы вы ни делали, включая и неделание, это будет нашей практикой, выражением большого ума. Итак, большой ум это нечто такое, что вы имеете, а не то, что нужно искать, Большой ум - нечто такое, что нужно выразить, а не вывести. Большой ум, - нечто такое, о чем трудно говорить, что нужно выражать в нашей практике, нечто такое, чем следует пользоваться. Если мы так и поступаем, в нашей опособе соблюдения заповедей нет ни пути хинаяны, ни пути махаяны. И только потому, что вы стремитесь получить нечто при помощи жесткой формальной практики, у вас возникает проблемы. Но если вы станете рассматривать любую нашу проблему как выражение большого ума, она более не будет проблемой. Иногда наша проблема состоит в том, что большой ум чересчур усложнен, иногда же он слишком прост для расчетов. Но и это тоже большой ум. И поскольку вы стараетесь высчитать, что это такое, хотите упростить усложненный большой ум, у вас появятся проблемы. Поэтому наличие у вас какой-то проблемы зависит от вашего собственного отношения, собственного понимания. Если вы обладаете большим умом махаяны, то не должно возникать никаких проблем, являющихся следствием двойной, парадоксальной природы истины. Ум такого рода будет приобретен, благодаря под-

льной практико дзадзэн.

14. ВОДОПАД НИРВАНЫ.

«Наша жизнь и наша смерть—это одно и то же. Когда мы постигли этот факт, у нас нет больше страха смерти, нет никаких действительных трудностей в жизни».

Если вы поедите в Японию и посетите монастырь Эйхэйдзи, перед самым входом вы увидите небольшой мост, называемый «Хансяку-ке», что означает «мост половины ковша». Воякий раз, когда Доген черпал воду из речки, он наполнял только половину ковша, возвращая остаток речке, и не расплескивал его. Вот почему мост называется «Хансяку-ке» или «мостполовины ковша». Когда мы в Эй хэйдзи умываем лицо, мы наливаем воду в чашку, заволняя последнюю лишь на семь десятых ее емкости. И, умываясь, мы выливаем воду впереди от тела, а не в сторону от него. Стим выражается уважение к воде. Практика подобного рода основана не на какой-либо идее экономии, и может оказаться трудным понять, почему Доген возвращал реке половину зачерпнутой им воды. Этот вид практики превосходит возможности нашего мышления. Когда мы ощущаем красоту реки, когда мы едины с водой, тогда мы интуитивно поступаем также, как поступал Доген. В таких поступках проявляется наша истинная природа. Но если эта наша истинная природа закрыта идеями экономики или продуктивности, тогда образ действия Догена не имеет смысла.

Я ездил в Йосеитский национальный парк и видел там несколько огромных водопадов. Самые высокие из них достигает 400 метра, и его вода летит вниз подобно занавесу, сброшен-

ному на гору с самой ее вершины.

Кажется, вода падает не так быстро, как можно было бы ожидать; из-за большого расстояния течение представляется очень медленным. И вода льется не одним потоком, а делится на множество мелких струй. И издали она кажется занавесом, и я подумал, что для каждой капли воды падение с вершины такой высокой горы должно быть очень трудным переживанием. Нужно время, много времени, чтобы вода, в конце концов, достигла дна водопада. И мне кажется, что наша человеческая жизнь пожалуй, похожа на это явление. В своей жизни мы имеем много трудных переживаний. Но в тоже время, подумал я, вода сначала не была разделенной, это была одна целая река. Только тогда, когда она подверглась разделению, она действительно испытала трудности при падении. Когда вода оставляет одну целую реку, она как бы не имеет никаких чувств, и только разделенная на множество капель, она может начать что-то чувствовать или выражать какие-то чувства. Когда мы видим одну реку, мы не ощущаем живой деятельности воды, но когда мы, зачерпнув часть ее ковшем, особым образом чувствуем воду, мы ощущаем также ценность человека, который пользуется водой. Почувствовав так себя и воду, мы не можем более употреблять ее только в материальных целях, ибо вода - это нечто живое.

До своего рождения мы не имели чувств, мы были едины со вселенной. Такое состояние называется "только ум" или "сущность ума" или "большой ум". После своего рождения мы отделяемся от этого единства подобно тому, как вода, летящая вниз в водопаде, разделяется ветром и скалами, и тогда мы имеем чувства. Вы испытываете трудности, потому что у вас есть чу-

водства. Вы привязываетесь к ним, хотя не знаете, как они возникнут. Пока вы не уявили себе новое единство с рекой или вселенной, вы ощущаете страх. Но вода есть вода, будет она разделена на капли или нет. Наша жизнь и наша смерть — это одно и то же. Когда мы постигаем этот факт, у нас нет более страха смерти, нет никаких действительных трудностей в жизни.

Когда вода возвращается к своему первоначальному источнику, к единству с рекой, она более не испытывает никаких индивидуальных чувств; она восстанавливает свою собственную природу и находит успокоение. Какую сильную радость должна испытывать вода, вернувшись в свою первоначальную реку. Если это так, что же мы почувствуем, когда умрем? Я думаю, мы подобны воде в ковшике. Тогда мы ощутим успокоение, полный покой. Сейчас такое успокоение может показаться нам чересчур совершенным, т.к. мы очень сильно привязаны к своим чувствам, к своему индивидуальному существованию. В данную минуту у нас есть некоторый страх смерти, но после того, как мы восстановим свою истинную первоначальную природу, появится Nirvana. Вот почему мы говорим: «Достичь Nirvany значит исчезнуть». Но «исчезнуть» — не вполне подходящее слово, пожалуй, лучше будет «перейти», «пойти дальше», «слиться». Не попробуйте ли вы найти какое-нибудь лучшее выражение или понятие смерти? Когда вы его найдете, у вас появится совсем иное объяснение вашей жизни. Оно будет похоже на мое переживание, когда я увидел воду в большом водопаде. Предоставьте себе! Он был высотой в четыреста метров.

Мы говорим: «Все выходит из пустоты». Одна целая река или единый целостный ум, есть пустота, достигнув этого по-

нивая, мы находим подлинный смысл жизни. Прядя к нему, мы можем увидеть красоту человеческого существования. А пока мы не постигли этого факта, все, что мы видим, есть просто иллюзия. Иногда мы переоцениваем красоту, иногда недооцениваем или не замечаем, потому что наш малый ум не находится в соответствии с реальностью.

Воистину беседа обо всем этом таким образом очень просто, но по-настоящему прочувствовать все оказанное не просто. Однако, благодаря своей практике дзадзен, вы сможете развить это чувство. Когда вы сможете обидеть в целостности ума и тела, когда ваш ум и тело едины и пребывают под властью волевого ума, тогда вы легко сможете достичь такого правильного понимания. Ваша повседневная жизнь окажется обновленной, освобожденной от привязанности к старому, ошибочному объяснению жизни. Когда вы постигнете этот факт, вы откроете, какими бессмысленными было прежде объяснение, как много бесполезных усилий вы совершили. Вы найдете подлинный смысл жизни, и хотя вам нелегко падать прямо с вершины водопада к подножию горы, вы получите наслаждение от своей жизни.

4. ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ.

"Наше понимание буддизма - это не просто интеллектуальное понимание. Подлинное понимание есть сама практика в действии".

1. ДУХ ТРАДИЦИИ ДЗЭН.

"Если вы стараетесь достичь просветления, вы создаете увлекающую вас карму, вы просто напрасно тратите время на своей черной подушке".

Самое важное в нашей практике — это положение физического тела и способ дыхания. Вам не слишком заботит вопрос о глубоком понимании буддизма, обширная и прочная система мысли, но дзен не беспокоится о философском понимании. Мы подчеркиваем роль практики. Нам необходимо понять, почему так важны поза физического тела и дыхание. Вместо того, чтобы иметь глубокое понимание учения, мы нуждаемся в обильном доверии к нему, оно утверждает, что первоначально мы обладаем природой Будды. На этой вере основана наша практика.

Еще до того, как Бодхидхарма отправился в Китай, почти весь хорошо известный набор терминов дзен был уже в ходу. Например, существовал термин «внезапное просветление». «Внезапное просветление» — не очень хороший перевод, однако, я буду пользоваться этим выражением, как приблизительным. Просветление приходит к нам совершенно неожиданно. Это и есть подлинное просветление. До Бодхидхармы полагали, что внезапное просветление придет после долгой подготовки. Таким образом, практика дзен была своего рода тренировкой для того, чтобы получить просветление. В действительности к счастью многие люди практикуют дзен с этой идеей. Но такое понимание не свойственно традиции дзен. То понимание, которое дошло до нашего времени от Будды, утверждает, что уже тогда, когда вы начинаете дзадзэн, имеет место просветление, даже без какой-либо к тому подготовки. Вы обладаете природой Будды независимо от того, практикуете вы дзадзэн или нет; и поскольку вы ее обладаете, просветление присутствует уже в вашей практике. Пункты, но которые мы обращаем особое внимание, — это те ступени, достигнутая нами, а наше прочное доверие к ово-

ей первоначальной природе и искренности практики. Мы должны практиковать дзен о той же искренности, что и Будда. Если вы о самого начала имаете природу Будды, тогда причина нашей практики дзадзен заключается в том, что мы должны и вести себя так, как Будда. Передать наш путь значит передать наш дух, идущий от Будды. Поэтому нам следует привести свой дух, физическую позу и деятельность в гармонию с традиционным путем. Конечно, вы можете достичь некоторой детальной ступени, но дух вашей практики не должен основываться на какой-то эгоистической идее.

Согласно традиционному буддийскому пониманию, наша человеческая природа не имеет "я". Когда у нас нет идеи "я", мы обладаем буддийским взглядом на жизнь. Наш эгоистический идеал суть заблуждения, и они закрывают нашу природу Будды. Мы всегда создаем такие идеалы, постоянно им следуем. Этот процесс повторяется вновь и вновь, и наша жизнь целиком заполняется эгоцентрическими идеями. Это называется кармической жизнью или кармой. Жизнь буддиста не должна быть кармической жизнью. Цель нашей практики в том и состоит, чтобы отбросить этот ум, который придет из кармы. Если вы стараетесь достичь просветления, это — часть кармы, вы создаете увлекающую вас карму, вы просто тратите время по-напрасну на своей черной подушке. Согласно пониманию Ваджрихарми, практика, основанная на любой стигматической идее есть лишь повторение вашей кармы. Забыв об этом пункте, многие позднейшие мастера дзен делали особый упор на достижение той или иной стадии при помощи практики.

Но какой бы стадией, которой вы достигнете, ваша

покорность, искренность практики, /Мы должны практиковать дзэн с той же покорностью, что и Будда/, ваше правильное усилие. Правильное усилие должно быть основано на истинном понимании нашей традиционной практики. Когда вы поймете этот пункт, вы поймете и то, как важно охранять прямую позу. Если данный пункт вам не понятен, тогда поза и способ дыхания суть всего лишь средства для достижения просветления. Если таков ваш подход к делу, вам будет гораздо лучше принять какое-нибудь наркотическое средство, и не сидеть в положении со скрещенными ногами! Если ваша практика только средство для достижения просветления, тогда в действительности нет пути, чтобы его достичь. Мы теряем смысл пути к цели. Но когда мы твердо верим в наш путь, мы уже достигли просветления, когда вы верите в свой путь, просветление уже здесь. Но когда вы не в состоянии поверить в значение выполняемой вами в данный момент практики, вы не можете ничего делать. Вы просто бродите вокруг цели со своим обезьяньим умом. Вы всегда что-то ищете, не зная того, что делаете. И если вы желаете что-то увидеть, вам необходимо открыть глаза. Когда вы не понимаете дзэн Бодхидхармы, вы пытаетесь посмотреть на что-то о закрытыми глазами. Мы не принимаем идеи достижения просветления, но важное всего данный момент, а не какой-то день в будущем. Мы должны сделать усилие именно в это мгновение. Для нашей практики это самая важная вещь.

До Бодхидхармы результатом последования учения Будды являлась глубокая и возвышенная философия буддизма; и

люди старались достичь ее высоких идеалов, но это ошибка. Бодхидхарма открыл, что создавать какую-то возвышенную или глубокую идею и затем пытаться достичь ее при помощи практики дзадзэн неверно. Если таков наш дзадзэн, он ничем не отличается от нашей обычной деятельности, от обезьяньего ума. Он вы глядит какой-то весьма почтенной, возвышенной и святой деятельностью, но на самом деле между ним и нашим обезьяньим умом нет никакой разницы. Весь этот пункт и подчеркнул Бодхидхарма.

Прежде, чем достичь просветления, Будда совершил ради нас всевозможные усилия, и, наконец, он достиг полного понимания различных путей. Возможно, вы полагаете, что Будда достиг некоторой ступени, где освободился от кармической цепи, но это не так. Будда рассказывал множество историй о своем опыте после того, как он достиг просветления. Он совсем не отличался от нас. Когда его страна воевала с могущественным соседним царем, он рассказывал ученикам о собственной карме, — как он ~~страдал~~ страдал, когда он видел, что его родина вот-вот станет добычей чужего властелина. Если бы он был человеком, достигшим такого просветления, в котором нет никакой кармы, у него не было бы причины для таких страданий. И даже после достижения просветления, он продолжал те же самые усилия, которые совершаем и мы. Но его взгляд на жизнь был свободен от колебаний, был устойчив, и Будда наблюдал за жизнью каждого человека, включая

свое собственную жизнь. Он наблюдал себя и других теми же глазами, какими наблюдал камни, растения и все прочее. Он обладал весьма научным пониманием. Таким был его образ жизни после того, как он достиг просветления.

Когда у нас есть этот традиционный дух, — следовать за истиной в ее движении и практиковать наш путь без всяких эгоистических идей, тогда мы достигнем просветления в его истинном смысле. И когда мы поймем этот пункт, мы каждое мгновение будем совершать наибольшее усилие, на которое способны. Это и есть подлинное понимание буддизма. Так что наше понимание буддизма — это не просто интеллектуальное понимание. наше понимание представляет собой одновременно и свое собственное выражение; это есть сама практика. Не при помощи чтения или философского созерцания, а только благодаря практике, сможем мы понять, что такое буддизм. Мы должны постоянно практиковать дзадзэн, с твердым доверием к нашей истинной природе, разбивая цепи кармической деятельности и отыскивая свое место в мире действительной практики.

2. ВСЕ ПРЕРЫВАЕТСЯ.

"Нам необходимо найти совершенное существование при помощи несовершенного существования".

Основное учение буддизма - это учение о том, что все проходящее, учение об изменчивости. То, что все изменяется, является основной истиной для каждого существования. Никто не в состоянии отрицать эту истину, и в ней как бы сконцентрировано все учение буддизма. Учение это предназначено для каждого из нас, куда бы мы ни пошли, учение остается верным. Его также понимает и как учение об отсутствии "я". Поскольку каждое существование пребывает в постоянных изменениях, нет и неизменного "я". Фактически индивидуальная природа каждого существования есть не что иное, как само изменение, и именно оно представляет собой индивидуальную природу всего существующего. Нет особой, отдельной для каждого существования, индивидуальной природы. Этот принцип называют еще учением об нирване.

Ибо, когда мы постигли "вечную истину" "все изменяется", когда мы нашли в ней свое утешение, мы оказываемся в нирване.

Не приняв этого факта, что все изменяется, мы не сможем найти совершенного утешения. Но, к несчастью, хотя это положение и верно, для нас трудно принять данный факт. И, поскольку, мы не в состоянии принять истину о переходном характере бытия, мы страдаем. Итак, причина страдания - на-

не неприятие этой истины. Таким образом, учение о причине страдания и о том, что все изменяется, суть две стороны одной медали. Но субъективно причина нашего страдания — это мнимость нашего бытия. Объективно же учение представляет собой просто ту основную истину, что все изменяется. Доген-дзэндзэ сказал: "Учение, которое не звучит так, как если бы оно силой навязывало вам нечто — не истинное учение." Само это учение правильно, и само по себе оно ни к чему не принуждает нас, но вследствие своих человеческих склонностей, мы принимаем его, как навязанное нам силой. Но эта истина существует независимо от того, испытываем мы к ней добро или враждебные чувства. Она не существует лишь тогда, когда вообще ничего не существует. И сам буддизм существует вследствие каждого отдельного существования.

Нам необходимо найти совершенное существование при помощи несовершенного существования, либо необходимо отыскать совершенство в несовершенстве. Вечное существует благодаря невечному существованию. В буддизме надежда на нечто, пребывающее вне мира, является оретической точкой зрения. Мы ничего не ищем, кроме самих себя. Нам следует найти истину в этом мире, в глубине всех наших затруднения, наших страданий. Это и есть основное учение буддизма. Удовольствие не отличается от трудности, хорошее не отличается от дурного. Хорошее — это и есть дурное, а дурное — хорошее. Это две стороны одной медали. Поэтому просветление должно пребывать в практике. Таково правильное понимание практики, таково

правильное понимание нашей жизни. Поэтому найти удовольствие в страданиях остается единственным путем для того, чтобы принять истину о преходящем характере жизни. Не поняв, как можно принять эту истину, вы не сможете жить в этом мире. Даже хотя бы вы пытались ускользнуть от нее, ваши усилия окажутся напрасными. Если вы думаете, что существует какой-то другой способ принятия вечной истины о всеобщей изменчивости мира, это ваше заблуждение. Таково основное учение о том, как жить в нашем мире. Какими бы чувствами вы ни питали по отношению к нему, вы должны его принять.

И потому, пока мы не станем достаточно оклышками для того, чтобы принимать трудности как удовольствия, мы должны продолжать свои усилия. По действительности, если бы вы стали достаточно честными или достаточно прямыми, вам было бы нетрудно принять эту истину. Вы можете чуть-чуть изменить свой образ мышления. Это трудно, но данная трудность не одолевается постоянно. Иногда вам будет очень трудно, а иногда — не олимком. Если вы страдаете, вы найдете некоторое облегчение в доктрине о всеобщей изменчивости. Когда вы находитесь в тяжелом положении, принять такое учение совсем не трудно. Почему же, в таком случае, не принять его и в другое время? Ведь это одно и то же. Иногда вы можете посмеяться над собой, обнаружив, насколько вы эгоистичны. Независимо от того, что вы чувствуете по отношению к этому учению, для вас очень важно переменить свой образ мысли и принять истину о преходящем характере бытия.

3. КАЧЕСТВО БИТИЯ.

«Когда вы, что-то делаете, удоразвиваете свои ум на действии с известной уверенностью, тогда качество вашего ума-это сама деятельность.

Когда вы сосредоточены на качество своего бития, вы подготовлены к деятельности».

Дэздзэн - достижение свободы нашего бития в физическое и духовное с орах. Согласно догону, каждое существование - это великие внутри огромного феноменального мира. Каждое существование - это иное выражение качества омого бития. Часто по утрам я вижу множество звезд. Звезды - это ни что иное, как свет который летит от небесных тел на многие мили с огромной скоростью. Но для меня звезды - это не тела, обладающие скоростью, а спокойные и мирные и устойчивые существа. Мы говорим: «В покое должна быть деятельность, в деятельности должен быть покой». В действительности это одно и то же, оказать «покой» или «деятельность» - просто выразить два различных толкования одного и того же факта. В нашей деятельности есть некоторая гармония, а там, где есть гармония, есть и покой. Эта гармония и есть качество бития. Но само качество бития - это нечто иное, как к себе смотря деятельность.

Когда мы сидим в Дэздзэн, мы чувствуем себя спокойными и безмятежными, но на самом деле мы не знаем, какого рода деятельность совершается в это время внутри нашего существования. В деятельности нашей физической системы вместе место полная гармония, и потому во время Дэздзэн мы ощущаем полный покой. Даже если мы его и не ощущаем, это качество и

ость. Потому нам нет необходимости беспокоиться насчет опок-
койствия или деятельности, тишины или движения. Если вы, что-
то делая, удерживаете ум на действии с известной уверенно-
стью, тогда качество вашего ума - это сама деятельность.
Когда вы сосредоточены на качестве своего бытия, вы под-
готовлены к деятельности. Движение - не что иное, как ка-
чество нашего бытия. Когда мы выполняем дзадзэн, качество
вашего спокойного, твердого, невозмутимого сидения -
это качество огромной деятельности самого бытия.

Все существующее - это лишь вспышка внутри огромного
феноменального мира. Эти слова означают свободу нашей дея-
тельности и нашего бытия. Если вы сидите правильно и обла-
даете правильным пониманием, вы достигаете свободы своего
бытия, даже несмотря на то, что ваше существование является
лишь временным. Внутри данного мгновения это временное су-
ществование не меняется, не движется, оно всегда независи-
мо от других существований. В следующее мгновение возника-
ет другое существование, мы можем измениться в нечто другое.
Строго говоря, не существует связи между мной вчерашним и
мной данного момента; между нами нет никакой связи. Доген
оказал: "Зола - это зола, она не принадлежит углю, а уголь
не становится золой". Она имеет свое собственное прошлое и
будущее, свое независимое существование, ибо она - это
вспышка внутри огромного феноменального мира. Также уголь
и красное горячее пламя - суть два совершенно различных су-
ществования. Черный уголь - тоже вспышка внутри мира.

Там, где есть черный уголь, нет угля, раскаленного до

красна. Поэтому черный уголь независимо от раскаленного докрасна угля, зола независима от дров, каждое существование независимо.

Сегодня я сижу в Лос-Альтосе, а завтра утром буду в Сан-Франциско. Нет никакой связи между "мною" в Лос-Альтосе и "мною" в Сан-Франциско, это два совершенно различных существа. Здесь мы имеем свободу существования. И нет качества, связывающего вас и меня, когда я говорю "вы", не существует "я", когда я говорю "я", нет "вас". Мы независимы и я независимо, каждый существует в отдельные друг от друга моменты. Однако это не означает, что мы представляем собой полностью разные существа. В действительности мы являем собой одно и то же бытие. Мы - одно и то же, однако мы отличаемся друг от друга. Это весьма парадоксально, но на деле так оно и есть. Поскольку мы - независимые существа, каждый из нас представляет собой завершенную вспышку внутри огромного феноменального мира. Когда я сижу, нет другой личности но это не значит, что я не обращаю на вас внимания. Я совершенно один с каждым существованием в феноменальном мире. Поэтому, когда я сижу, сидите и вы, все одяты вместе со мной. Такой наш дзен. Когда сидите вы, все одяты вместе с вами. И это все составляет качество вашего бытия. Я являюсь частью вас, я вхожу в качество вашего бытия. Поэтому в данной практике мы имеем абсолютное освобождение от всего прочего. Если вы поймете эту тайну, тогда не останется никакой разницы между практикой дзен и вашей повседневной жизнью. Вы сможете объяснить все, как полагаете.

Чудесная картина есть результат одупления ваших пальцев. Если вы одупаете готовность души, ее плотность в своей ки-

сте, картина уже готова, прежде чем вы начинаете ее рисовать. Когда вы окунаете кисть в тушь, вам уже известно, каким будет ваш рисунок, иначе вы вообще не умеете рисовать. Поэтому, прежде чем вы одсласте что-то, "битие" уже здесь, результат уже налицо. Хотя бы даже казалось, что вы спокойно сидите, вся ваша деятельность, как прошлая, так и настоящая, заключена в этом мгденъг; Равным образом, в нем уже присутствует и его результат. Вы совсем не пребываете в покое, просто вся деятельность заключена внутри вас. Таково ваше битие. Итак, в вашем мгденни заключены все результаты практики. Такова наша практика, таков наш дзадзэн.

Доген ощутил интерес к буддизму еще ребенком, он уви-дел, как струится дым от благовонной палочки, заженной ут тела его умершей матерки. И он ощутил мимолетность нашей жизни. Это его внутреннее чувство продолжало расти, в результате Доген, в конце концов, достиг просветления и разрабо-тал свою глубокую философию. Увидев дым благовонной влочки и ощутив мимолетность жизни, он почувствовал себя очень оди-ночкой. Это чувство одиночества становилось все сильнее и из него распустился цветок просветления, когда Догену было 28 лет. В момент просветления он воскликнул: "Нет тела, нет ума!" Когда он произнес эти слова, все его существо стало всплывать в огромном феноменальном мире, всплывать, которая заключает в себе все, которая обладает колоссальным внут-ренним качеством - в ней как бы заключен весь феноменальный мир в виде абсолютного независимого существования. Это и

было его просветление. Начав с ощущения одиночества и мимолетности жизни, он достиг могучего переживания качества общественного бытия. Тогда он сказал: "и сбросил ум и тело". Вы думаете, что обладаете умом и телом, потому вы и испытываете чувство одиночества. Но когда вы постигнете, что все существующее это только вспышка внутри огромной вселенной, вы станете очень склыным, и ваше существование приобретет глубокую осмысленность. Таким было просветление Догена-дзэн-дзи, и это наша практика.

4. ЕСТЕСТВЕННОСТЬ.

"Мгновение за мгновением каждый человек
выступает из небытия. В этом - истинная
радость жизни".

В понимании идеи естественности существует крупная ошибка. Большинство из приходящих к нам людей верят в известную естественность или свободу, но мы называем их понимание "дзэннен кен гедо" или "естественность еретика". "Дзэннен кен гедо" означает, что нет необходимости быть формальным, и поведение такого рода это просто нитье или безразличие ко всем окружающим: "отвянтеось!" Но не такова естественность, которую мы имеем в виду. Объяснить ее довольно трудно; я полагаю, что естественность представляет собой некоторое ощущение независимости от всего; или это какая-то деятельность, которая основана на небытии. Нечто, наступившее из небытия - вот что такое естественность, и она подобна семени или растку, вышедшему из почвы. Семя не имеет идеи о том, что оно станет каким-то отдельным растением; однако, оно обладает

собственной формой и пребывает в совершенной гармонии с почвой, со всей окружающей средой. И по мере того, как оно растет с течением времени, оно выражает свою природу. Нет ничего существующего без формы и цвета. Любое существование имеет форму и цвет, а эта форма и цвет находятся в совершенной гармонии с другими существованиями. И здесь никаких затруднений. Вот что мы понимаем под естественностью.

Для растения или камня быть естественным — не проблема. Но для нас это представляет собой некоторую проблему, и проблема эта действительно велика. Быть естественным — нечто такое, над чем нам необходимо работать. Когда то, что вы делаете просто выступает из небытия, у вас имеется совсем новое чувство. Например, когда вы голодны, съесть что-нибудь — это естественно, и вы чувствуете себя естественно, но когда вы охладите слишком много, съесть что-нибудь уже не будет естественно; у вас не окажется подлинного ощущения еды, у вас не окажется чувства нового. Догон, в конце концов, достиг просветления и разработал свою глубокую философию.

Истинная практика дзадзен заключается в том, чтобы просто сидеть, это подобно тому, как вы пьете воду, когда вам хочется пить. В таком случае вы естественны. Вполне естественно, что вы дремлете, когда вам хочется спать. Но дремать только потому, что вам ничего делать, как будто дрема является какой-то привилегией человека, — это неестественно; вы думаете: «Все мои друзья дремлют, почему бы и мне не вздремнуть? Раз никто не работает, зачем мне лезть из кожи? Если у них так много денег, почему бы и мне не иметь столько же?» В таких рассуждениях нет естественности. Ваш ум опутан ка-

кой-то чужей идеей, принадлежащей кому-то другому, и вы не обладаете независимостью, не являетесь самим собой, у вас нет остроты. Даже если вы сидите в позе со скрепленными ногами, если вам дзадзэн не является естественным, это не настоящая практика. Вам не приходится заставлять себя и пить воду, когда вы испытываете жажду, вы ради выпить воды. Если вы испытываете настоящую радость в своем дзадзэн, это подлинный дзадзэн. Но даже в том случае, когда вам приходится заставлять себя практиковать дзадзэн, и вы ощущаете в такой практике нечто полезное, это будет дзадзэн. В действительности вопрос не в том, вынуждаем мы себя делать что-то или нет. Если вы делаете это о желании, тогда здесь будет естественность, хотя бы при этом вы испытывали трудности.

Такую естественность весьма трудно объяснить, но если вы умеете просто сидеть, ощущая в своей практике действительность небытия, пуща в объяснении отпадает. Что бы вы ни делали, если ваше действие исходит из небытия, оно будет естественным, и такая деятельность окажется истинной. Вы ощущаете в ней подлинную радость жизни. Мгновение за мгновением каждый человек выступает из небытия, мгновение за мгновением мы ощущаем подлинную радость жизни. Поэтому мы говорим: "Син ку ме у", т. е. "из настоящей пустоты появляется чудесное бытие". "Син" — это "настоящий", "ку" — "пустота", "ме" — "чудесное" и "у" — "бытие" — "из настоящей пустоты чудесное бытие".

Без небытия нет естественности, нет истинного бытия. Истинное бытие выступает из небытия мгновение за мгновением. Небытие всегда здесь, явное выступает из него. Но обыкновенно

мы совершенно о нем забываем и ведем себя так, как будто имеем нечто. То, что вы делаете, основано на некоторой идее обладания или какой-то конкретной идее, и оно несущественно. Например, когда вы слушаете какую-нибудь лекцию, у вас не должно быть никакой идеи, слушая кого-то, вы не должны иметь собственных идей. Забудьте все, что есть в вашем уме, просто слушайте то, что вам говорят. Ничего не иметь в уме естественно. Тогда вы поймете сказанное, но если у вас есть какая-то идея для сравнения с тем, что говорит соседник, вы ничего не услышите, ваше понимание будет односторонним, и в этом нет естественности. Когда вы что-то делаете, вы целиком должны быть вовлечены в действие, должны полностью посвятить себя ему. Тогда вы ничего не имеете. Поэтому, если в вашей деятельности нет подлинной пустоты, эта деятельность не будет естественной.

Большинство людей настаивает на какой-либо идее. Недавно молодое поколение заговорило о любви. Любовь! Любовь! Их умы наполнены любовью. И когда они начнут изучать дзэн, они не примут его, если то, что я им скажу, не совпадет с их идеей любви. Вы знаете, они очень упрямы. Вы будете прямо-таки поражены! Конечно, не все подряд, но некоторые из них занимают очень неуступчивую позицию. Это совсем не естественность. Даже несмотря на то, что они говорят о любви, о свободе и о естественности, они не понимают этих вещей. Идя таким путем, они не смогут понять, что такое дзэн. Если вы хотите изучить дзэн, вам нужно забыть все свои предвзятые идеи, просто практиковать дзадзэн, а затем посмотреть, какого рода переживания появятся у вас. Это естественно.

И такое отношение необходимо во всем, что бы вы ни делали. Иногда мы говорим "ни как или", т. е. "мягкий или гибкий ум". "Ни" означает "ощущение мягкости", "или" — "что не твердое", а "или" — это ум. Итак, "ни как или" означает плавный естественный ум. И когда вы обладаете таким умом, вы обладаете радостью жизни. Когда вы утрачиваете его, вы утрачиваете все, вы ничего не имеете. Хотя вы думаете, что имеете нечто, вы не имеете ничего. Но когда все, что вы делаете, выступает из небытия, тогда у вас есть все. Понимаете? Вот что вы подразумеваете под естественностью.

5. ПУСТОТА.

Когда вы станете изучать буддизм, вам будет необходимо произвести генеральную уборку своего ума.

Если вы хотите понять буддизм, вам придется полностью позабыть все свои заранее составленные идеи. Для начала вы должны отбросить идеи субстанциональности или существования. Общная точка зрения на жизнь прочно коренится в идее существования. Для большинства людей все существует, они убеждены, что все, что они видят и слышат, в самом деле существует. Конечно, птица, которую мы видим и слышим, существует. Она существует; то, что я подразумеваю под этим словом, возможно, не совпадает с тем, что имеете в виду вы. Буддийское понимание жизни включает в себя как существование, так и несуществование. Птица одновременно и существует и не существует. Мы утверждаем, что точка зрения, которая базируется только на существовании, является еретической. Если вы принимаете вещи совсем уж воерьез, как если бы они обладали

субстанциональным существованием, вы называетесь еретиком. Люди, пожалуй, в большинстве своем еретики.

Мы говорим, что подлинное существование исходит из пустоты и возвращается обратно в пустоту. То, что появляется из пустоты, и есть истинное существование. Мы должны пройти окрест врата пустоты. Объяснить эту идею существования очень трудно. В настоящее время многие люди начали чувствовать, по крайней мере, на уровне интеллекта, пустоту современного мира, внутренне противоречия его культуры. Например, в прошлом японцы были твердо убеждены в постоянном существовании своей культуры и своего традиционного образа жизни, но с того времени, как они проиграли войну, они делаются все более скептическими. Многие полагают, что этот скептицизм мысли представляет собой нечто ужасное, но в действительности он лучше, чем старый образ мышления.

Пока у нас существует какая-то определенная идея будущего, какая-то надежда на будущее, мы не можем по-настоящему серьезно относиться к тому мгновению, которое существует как раз сейчас минуту. Вы можете сказать: "Я одолаю это завтра или в следующем году", будучи уверенным в том, что нечто, существующее сегодня, будет существовать и завтра. Даже не прилагая особого напряжения усилий, вы ожидаете, что если вы следуете по определенному пути, к вам когда-то придет нечто обещанное. Но нет определенного пути, который существовал бы вечно, нет пути, который был бы установлен специально для вас. В каждое мгновение, следующее за другим мгновением, вам нужно найти свой собственный путь. Какая-то идея совершенства или некоего совершенного пути, установленного для

нас кем-то другим, не является нашим истинным путем.

Каждый из нас должен сам идти по своему настоящему пути, и когда мы будем поступать именно так, наш путь выразит универсальный путь. Здесь заключена тайна. Когда вы понимаете одну вещь до самого конца, вы понимаете все. Когда же вы пытаетесь понять все, вы не понимаете ничего. Наилучший способ состоит в том, чтобы понять самого себя, и тогда вы понимаете все. Поэтому, когда вы упорно стараетесь идти собственным путем, вы будете помогать и другим людям, а они помогут вам. Пока же вы не найдете собственного пути, вы не сможете помочь и другим людям, и никто из них не сумеет помочь вам. Для того, чтобы приобрести независимость в полном смысле этого слова, нам нужно забыть все, что находится в нашем уме, и в каждое мгновение открывать нечто совершенно новое и непохожее. Вот как мы живем в этом мире.

Поэтому мы говорим, что настоящее понимание придет из пустоты. Когда вы станете изучать буддизм, вам будет необходимо произвести генеральную уборку своего ума. Вы должны будете вывести все из комнаты и основательно ее вычистить. Если возникнет необходимость, вы сможете внести все обратно, ибо вам, возможно, понадобятся многие вещи, так что вы снова внесете их по одной. Но если они не нужны, нет необходимости их хранить.

Мы видим летящую птицу, иногда мы видим ее следы, на оном деле мы в состоянии заметить след летящей птицы, однако, иногда мы чувствуем, что это для нас возможно. Это тоже хорошо. При необходимости вы должны опять внести в комнату вынесенные оттуда вещи, но прежде, чем внести что-ни-

будь в комнату, вам надо что-то из нее вынести, если же вы этого не сделаете, ваша комната окажется загроможденной старин, ненужным хламом.

Мы говорим: "Шаг за шагом я останавливаю звук журчащего ручейка". Когда вы шагаете вдоль ручья, вы слышите, как журчит его вода. Этот звук слышен непрерывно, но вы должны суметь остановить его, если пожелаете это сделать; и в этом свобода, в этом - отречение. В нашем уме будут одна за другой появляться разнообразные мысли, но если вы захотите остановить ваше мышление, вы сможете остановить его. Поэтому, когда вы будете способны остановить звук журчащего ручья, вы по-настоящему оцените ощущение своей работы. Но пока у вас есть какие-нибудь установленные идеи, пока вы уловлены в сеть какого-то привычного способа действий, вы не сможете оценить вещи в их истинном смысле.

Если вы идете свободу, вы не сможете ее найти. Сама и по себе абсолютная свобода необходима прежде, чем вы сможете приобрести абсолютную свободу. Такова наша практика. Наш путь в том, чтобы всегда идти в одном направлении. Иногда мы идём на восток, иногда - на запад. Пройти одну милю на запад - значит проделать милю в обратном направлении, к востоку. Обычно, если идти одну милю на восток, то это противоположно тому, если бы вы прошли одну милю на запад. Но иногда есть возможность пройти одну милю на восток, это значит, что можно пройти одну милю и на запад. Это и есть свобода.

Без такой свободы вы не сможете сосредоточиться на том, что делаете.

Возможно, вы думаете, что вы на чем-нибудь сосредоточены, но пока вы не добудете эту свободу, у вас будут возникать затруднения в том, что вы делаете. Поскольку вы скованы какой-то идеей о том, чтобы идти на восток или на запад, ваша деятельность всегда окажется двойственной. А пока вы уловлены двойственностью, вы не способны достичь абсолютной свободы, вы не способны сосредоточиться.

Сосредоточение не в том, чтобы напряженно следить за чем-нибудь. Если во время дзадзэн вы попытаетесь смотреть в одно место, вы устанете минут через пять. Это не сосредоточение. Сосредоточение означает свободу. Поэтому ваше усилие не должно быть направлено на какой-то объект. Вы должны быть сосредоточены на пустоте. В практике дзадзэн мы говорим, что ваш ум следует сосредоточить на дыхании, но способ удерживать ум на дыхании заключается в том, чтобы совершенно забыть о себе, просто сидеть и ощущать свое дыхание. Если вы сосредоточитесь на дыхании, вы забудете о себе, а если вы забудете о себе, вы сосредоточитесь на дыхании. Просто делайте столько, сколько сможете. И если вы будете продолжать эту практику, вы в конце концов получите переживание истинного существования, которое приходит из пустоты.

С. ГОТОВНОСТЬ. ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ.

"Именно готовность ума - вот что такое мудрость".

Наиболее важный пункт в "Праджняпарамита-сутре" - это конечно, идея пустоты. До того, как мы поймем идею пустоты, нам кажется, что все обладает субстанциональным существова-

нием. Но после того, как мы постигнем пустоту вещей, все становится реальным, несубстанциональным. Когда мы поймем, что все, видимое нами, есть часть пустоты, мы сможем остаться без всякой привязанности к какому бы то ни было существованию, мы уясним себе, что все существующее представляет собой лишь условное сочетание формы и цвета. Так мы постигнем истинный смысл каждого временного существования. Когда мы впервые слышим о том, что все представляет собой лишь условное существование, большинство из нас чувствует разочарование, но это разочарование протекает из неправильного взгляда на человека и на природу. Такой взгляд находит себе место из-за того, что наш способ наблюдения вещей имеет глубокие корни в эгоцентрических идеях, и вот поэтому мы оказываемся разочарованными, когда обнаруживаем, что все обладает лишь непостоянным существованием. Но когда мы постигаем эту истину по-настоящему, у нас нет никакого страдания.

Сутра говорит: "Боддхиаттва Авалокитешвара замечает, что все есть пустота, таким образом, он оставляет все страдания". И Боддхиаттва преодолел страдания не после того, как постиг истину, — понять этот факт самим по себе значит освободиться от страдания. Так что постижение истины и есть само спасение. Мы говорим "постичь", но постижение истины всегда близко, оно находится здесь, под рукой. И мы постигаем истину не после того, как практикуем дзадзэн, ее постижение налицо уже тут, даже до этой практики. Мы достигаем просветления не после того, как поймем истину. Постичь истину — это значит жить, существовать сейчас. Так что вопрос тут не в понимании, не в практике. Это конечный факт. В сутре Буд-

да указывает на конечный факт, с которым мы сталкиваемся лицом к лицу каждое мгновение. Этот пункт очень важен, это дзадзэн Бодхидхармы. Даже до того, как мы будем практиковать его, просветлени уже здесь. Но обыкновенно мы понимаем практику дзадзэн и проветление как две разные вещи, вот здесь практика, подобная паре очков, и когда мы пользуемся этой практикой, как бы надеваем очки, мы видим просветление. Это неверное понимание. Если очки являются собой просветление, и носить их — тоже просветление. Поэтому, что бы вы ни делали, и даже в том случае, когда вы совсем ничего не делаете — просветление здесь — оно всегда здесь. Так понимает просветление Бодхидхарма.

Вы не можете практиковать истинный дзадзэн, потому что его практикуете вы, если же практика идет без вас, тогда в ней есть просветление, и эта практика — подлинная. Когда вы осуществляете ее, вы создаете некоторую конкретную идею "вас" или "я", и вы создаете некоторую особую идею практики, идею дзадзэн. Итак, направо оказывается вы, а налево — дзадзэн. Так что дзадзэн и вы стали двумя разными вещами. Если дзадзэн — это сочетание практики и вас, тогда это дзадзэн лягушки. Для лягушки ее сидячее положение представляет собой дзадзэн, а иногда лягушка прыгает — это не дзадзэн. Подобное непонимание исчезает, если вы по-настоящему поймете, что такое пустота: она означает, что все всегда здесь. Одно целое бытие — это не скопление всех вещей, и невозможно разделить на части единое целостное существование. Оно всегда здесь, всегда в действии. Это и есть просветление. Поэтому в действительности нет какой-то особой практики. В сутре говорится: "Нет глаз, нет ушей, нет носа, нет языка,

нет тела, нет ума... Вот это "нет ума" и есть ум дзэн, который заключает в себе все.

Важной вещью в нашем понимании является обладание спокойным свободомыслящим способом наблюдения. Мы должны думать и наблюдать вещи без застоя. Вам нужно принимать вещи без затруднений, такими, каковы они есть. Когда наше мышление отзывчиво, его называют невозмутимым мышлением. Мышление такого рода всегда устойчиво. Оно называется вдумчивостью. Мышление, которое разделяется по многим путям, не является подлинным мышлением. В нашем мышлении должно присутствовать сосредоточение. Это и будет вдумчивость. Независимо от того, имеется ли вы объект мышления или нет, ваш ум должен быть устойчивым и неразделенным. Это - дзадзэн.

Нет необходимости совершать усилия, чтобы мыслить каким-то особым образом. Нашему мышлению не следует быть односторонним. Мы просто мыслим всем своим умом и видим вещи такими, каковы они есть, без усилия. Просто видеть и быть готовым видеть вещи всем нашим умом - вот практика дзадзэн. Если мы готовы для мышления, нет необходимости совершать усилия, чтобы мыслить. Это называется вдумчивостью. В то же время, вдумчивость - это мудрость. Под мудростью мы подразумеваем не какое-то особое свойство, не какую-то философию. Именно готовность ума - вот что такое мудрость. Поэтому мудрость может существовать в различных философиях и учениях, в исследованиях и изысканиях. Но мы не должны быть привязаны к какой-то особой мудрости, даже к той, которой учил Будда. Мудрость не есть нечто такое, чему надо учиться. Мудрость - это нечто, исходящее из вашей вдумчивости. Поэтому дело здесь в том, чтобы оставаться готовыми к наблюдению вещей, к мышлению. Это называется пустотой вашего ума. Это практика дзэн.

7. ВЕРА В НЕБЫТИЕ.

"В нашей повседневной жизни мышление эгоцентрично на девяносто девять процентов. "Почему я страдаю? Почему я страдаю? Почему у меня нет счастья?"

Я установил, что верить в небытие необходимо, абсолютно необходимо. Иными словами, мы должны верить в нечто, не имеющее ни формы, ни цвета, нечто существующее еще до того, как появляются все формы и цвета. Это очень важный пункт. Не важно, в какого Бога или в какую доктрину вы верите, но если вы стали привязаны к ней, ваша вера будет в большей или меньшей мере основана на какой-то эгоцентрической идее. Вы стремитесь к совершенной вере, чтобы достигнуть спасения, но для достижения такой совершенной веры потребуются время. И вы окажетесь вовлечены в идеалистическую практику. В постоянных стремлениях воплотить в жизнь свой идеал, вы не будете иметь спокойного времени, но если вы всегда готовы к тому, чтобы принять все виденное вами, как нечто, появляющееся из небытия, зная, что есть какая-то причина, по которой появляется феноменальное существование такой-то формы и цвета, тогда вы в этот самый момент будете обладать совершенным спокойствием.

Если у вас болит голова, существует какая-то причина, в силу которой это происходит. Если вы узнаете, почему у вас болит голова, вам станет легче. А если вы не знаете, почему так случилось, вы можете сказать: "О, у меня страшно болит голова! Может быть, виной тому моя плохая практика. Если бы мой дзен или другая практика были лучше, со мной не случилось бы такой беды!" Когда вы будете понимать условия таким образом, у вас не будет совершенной веры во себя или в овод

практику, пока вы сами не достигнете совершенства. Вы окажетесь настолько заняты, что, боюсь, у вас не окажется времени для достижения совершенной практики, так что, возможно, вам навсегда придется остаться со своей головной болью. Это довольно глупый вид практики, и от него не будет толку, но если вы поверите в нечто, существующее прежде, чем у вас заболела голова, если вы узнаете причину того, что она заболела, тогда вы естественно почувствуете себя лучше. И сама головная боль окажется неважной, потому что вы достаточно здоровы, чтобы иметь головную боль. Если у вас болит желудок, он достаточно здоров, чтобы болеть. Но если желудок привыкнет к этим скверным условиям, вы не станете чувствовать никакой боли, и это будет ужасно! Тогда ваша болезнь желудка доведет вас до могилы.

Поэтому каждому человеку абсолютно необходимо верить в небытие, но я не имел в виду пустоту. Есть нечто, однако, это нечто представляет собой что-то такое, что всегда готово принять любую особую форму, и в его деятельности существует известное правило или теория, или истина. Это нечто называется природой Будды или самим Буддой. Когда такое существование воплощается в личности, мы называем его Буддой; когда понимаем его как конечную истину, мы даем ему название дхармы, когда мы принимаем эту истину и действуем, как часть Будды, согласно теории истины, мы называем себя сангхой, но даже несмотря на существование трех форм Будды, в действительности это одно существование, которое не имеет ни формы, ни цвета, и оно всегда готово принять какую-нибудь форму и цвет. Это не просто теория, не просто

учение буддизма, это абсолютно необходимое понимание нашей жизни. Без такого понимания нам не поможет наша религия, наоборот, мы окажемся обвязанными ею, вледствие чего наши горести только возрастут. Если вы сделаетесь жертвой буддизма, я, возможно, буду очень очастлив, но вы так очастливы не будете. Поэтому понимание подобного рода очень и очень важно.

Когда вы практикуете дзадзэн, вы можете слышать, как в темноте с крыши падают капли воды — идет дождь. Потом между высокими деревьями появится туман, а еще позже, когда люди примутся за работу, они увидят красивые горы. Но некоторые почувствуют раздражение, если лежа утром в постели, услышат дождь, но они не знают, что позднее увидят, как с востока поднимается великолепное солнце. Если наш ум будет сосредоточен на себе, у нас всегда окажутся такие тревоги, но если мы станем понимать самих себя, как воплощение истины, как воплощение природы Будды, мы не будем иметь никаких тревог. Мы подумаем: «Сейчас идет дождь, но мы не знаем, что случится через минуту. И, возможно, когда мы выйдем, уже прояснится или поднимется ветер. А раз мы этого не знаем, послушаем сейчас звук дождя!» Такой подход — правильный подход. Если вы поймете, что сами представляете собой временное воплощение истины, у вас не будет никаких трудностей. Даже в самом центре всяческих тревог вы будете радоваться тому, что вас окружает, вы будете радоваться себе, как чудесной части великой деятельности Будды. Это и есть наш образ жизни.

Пользуясь буддийской терминологией, мы должны начинать

о просветления и переходить к практике, а от нее к мышлению. Обыкновенно мышление довольно-таки эгоцентрично. В нашей повседневной жизни мышление эгоцентрично на девяносто девять процентов: "Почему я страдаю? Почему у меня несчастье?" Мысль подобного рода занимает девяносто девять процентов мыслительного процесса. Например, начиная заниматься какой-то наукой или читать трудную книгу, мы очень скоро делаемся вялыми и сонливыми, но в своем эгоцентрическом мышлении мы постоянно бодрствуем, мы чувствуем к нему большой интерес! А если просветление придет сначала, до мышления, до практики, ваше мышление и практика не будут эгоцентрическими. Под просветлением я подразумеваю веру в небытие, веру в нечто без формы и окраски, но готовое принять форму и окраску. Это просветление есть неизменная истина. И именно на этой первоначальной почве должны быть основаны наша деятельность, наше мышление и наша практика.

8. ПРИВЯЗАННОСТЬ И ЕЕ ОТСУТСТВИЕ.

"То, что мы привязаны к чему-то прекрасному, это тоже деятельность Будды".

Доген-дзэндзи говорил: "Даже хотя сейчас полночь - это рассвет. Хотя и наступает рассвет, сейчас ночь". Подобное утверждение сообщает нам понимание, переданное от Будды патриархам, а от патриархов - догэну и нам. Ночь и день не отличаются друг от друга. Одно и то же время иногда называется ночью, а иногда днем. Оба они суть одно.

Практика дзэдзэн и повседневная деятельность это одно и то же. Мы называем дзэдзэн повседневной жизнью и наоборот.

Но обычно мы думаем: "Сейчас дзадзэн окончен, займемся своими ежедневными делами," — а это понимание неправильное. Оба они — одно. Нам не нужно никуда убегать. Поэтому в деятельности должен быть покой, а в покое — деятельность. Покой и деятельность не есть нечто разное.

Каждое существование находится в зависимости от какого-то другого существования. Есть только множество наименований для одного существования. Иногда люди делают упор на единство, но такое понимание нам не свойственно. Мы не подчеркиваем никакого частного пункта, даже единства. Единство ценно, но множественность тоже чудесна. Не обращая внимания на многообразие, люди делают особый упор на единое абсолютное существование, но такое понимание является односторонним. В нем существует разрыв между множественностью и единством, а единство и многообразие суть одно и то же, так что необходимо рассматривать единство в любом существовании. Вот почему мы подчеркиваем важность повседневной жизни более, чем какое-то особое состояние ума. Мы должны находить истину в каждом мгновенье, в каждом явлении. Это очень важно.

Доген-дзэндэн говорил: "Хотя все обладает природой Будды, мы любим цветы и не заботимся о сорняках". Это справедливо и по отношению к природе человека. Однако, то, что мы привязаны к чему-то прекрасному, — это тоже деятельность Будды. Нам следует это знать. Когда вы это знаете, не происходит ничего страшного, если вы к чему-то привязаны. Если это привязанность Будды, то здесь нет привязанности. Так и в любви должна существовать ненависть или непривязанность. А

в ненависти должна быть любовь или приятно. Мы не должны привязываться только к любви, нам необходимо принимать и ненависть. Нам следует принимать и сорняки, какие бы чувства мы к ним ни питали. Если они нам безразличны, тогда не любите их, а если вы их любите - любите.

Обычно вы критикуете себя за то, что вы несправедливы к окружающим, вы критически относитесь к своему непримиримому подходу. Но существует очень тонкое различие между обычным путем принятия вещей и нашим путем их принятия, хотя оба пути могут показаться совершенно одинаковыми. Нам научили тому, что нет разрыва между ночью и днем, между вами и мной. Это означает единство. Однако, мы не подчеркиваем даже единства. Если здесь почти сдвинуто, то подчеркивать это нет нужды.

Доген говорил: «Узнавать что-то - значит узнавать себя, изучать буддизм - значит изучать себя». Узнать нечто - это не просто приобрести что-то такое, чего вы раньше не знали. Вы знаете нечто еще до того, как вы о нем узнали. Нет разрыва между "я" до того, как вы что-то знаете, и "я" после того, как вы это знаете. Нет пропасти между невеждой и мудрецом. Глупец - это мудрый человек, а мудрец - это дурак. Но обычно мы думаем: "Он глуп, а я мудр", или: "Я был дураком, а сейчас я мудрец". Как же мы можем быть мудры, если мы глупы? Но пониманию, переданное нам от Будды, состоит в том, что нет никакой разницы между мудрецом и дураком. Это так. Однако, если я говорю об этом, могут подумать, что я подчеркиваю единство. Нет, это неверно, мы ничего не подчеркиваем и все, что нам хочется сделать, - это знать вещи

такими, каковы они есть. Если мы знаем вещи такими, каковы они есть, тогда нет ничего, на что надо указывать, нет способа что бы то ни было уловить, нет ничего, что нужно было бы уловить. Мы не можем подчеркивать какой-нибудь один пункт. Тем не менее, как сказал Доген: "Цветок опадает, даже если мы его любим, и сорняк растет, несмотря на то, что мы его не любим". Хотя это и верно, такова наша жизнь.

Нашу жизнь следует принимать именно таким образом. Тогда у нас не будет никаких проблем. Поскольку мы подчеркиваем какой-то частный пункт, у нас всегда имеется горючка. Нам необходимо принимать вещи такими, каковы они есть. Вот как мы понимаем все, вот как мы живем в этом мире. Опыт подобного рода есть нечто, превращающее нас в выжженных. В сфере мысли существует разница между одиночеством и многообразием, но в действительном переживании многообразие и одиночество — одно и то же. Из-за того, что вы создали некоторую идею единства или множественности, вы уловлены этой идеей. И вам приходится продолжать мыслить без конца, хотя на самом деле необходимости в этом нет.

У вас есть множество эмоциональных проблем, но эти проблемы не являются действительными, они суть нечто сделанное, эти проблемы отысканы нашими эгоцентрическими идеями или взглядами. Проблемы существуют, поскольку мы выискиваем нечто. Но в действительности отыскать что-либо отдельное невозможно. Счастье — это печаль, а печаль — это счастье. Есть счастье в трудностях, и трудности представляют собой счастье. Даже хотя бы мы чувствовали по-разному, на самом деле этой разницы нет, в сути своей мы чувствуем одинаково. Таково истинное понимание, переданное нам Буддой.

9. СПОКОЙСТВИЕ.

Одно дзэнское стихотворение гласит: "Утихает ветер, и я вижу, как падает цветок. Потому что поэт птица, я захожу горный покой". Мы не ощущаем спокойствия до тех пор, пока в его сфере что-то случится, и только, когда внутри него что-то произойдет, мы обнаруживаем наличие покоя. Есть японское изречение: "Для луны - облако, для цветка - ветер". Когда мы видим, как облако, дерево и стебель сорной травы прикрывает часть луны, мы ощущаем, как она кругла. Но когда мы видим полку, ничем не прикрытую луну, мы не ощущаем ее круглой формы с такой же остротой, как это бывает, когда мы рассматриваем ее оквозь какой-то другой предмет.

Погруженные в дзэдзэн, мы пребываем в полном спокойствии своего ума, вы ничего не чувствуете, вы просто сидите, но спокойствие вашего сидения придает вам бодрость в повседневной жизни, так что на самом деле вы обнаружите ценность дзэдзэн скорее во время общественных занятий, нежели во время сидения. Однако, это не означает, что вам следует пренебрегать дзэдзэн. Даже если бы вы ничего не ощущали во время сидения, без того порезывания дзэдзэн вы не сможете ничего найти. В своей ежедневной жизни вы найдете только траву или деревья или облака, но вы не увидите луну. Вот почему вы в всегда на что-нибудь жалуетесь. Но для ученика дзэн сорняк, который для большинства людей ничего не стоит, представляет собой окровицу. И при таком отношении жизнь становится искусством, чем бы вы ни занимались.

Когда вы практикуете дзэдзэн, вы не должны стараться

чего-то достичь. Вам нужно просто сидеть в полном спокойствии ума, не ища ни в чем опоры. Держите только тело выпрямленным, не наклоняйтесь к ни на что не опирайтесь. Держать тело выпрямленным — это и значит не искать ни в чем опоры. Так вы приобретете полное спокойствие в физической и душевной сфере, но полагаться на нечто или пробовать чего-то добиваться во время дзадзэн — это двойственность, а не полное спокойствие.

В нашей повседневной жизни мы обыкновенно пытаемся что-то сделать, как-то изменить одно на другое, чего-то достичь. Уже одни эти попытки сами по себе есть проявления нашей подлинной природы. Смысл их заключается в самом умении. Мы должны выявить значение нашего долга прежде, чем мы что-нибудь достигнем. Поэтом Доген сказал: «Мы должны достичь просветления прежде, чем мы достигнем просветления». Мы находим истинный смысл просветления не после того, как мы его достигли. Стремление что-то сделать само по себе есть просветление. Когда мы оказываемся в трудном положении или в опасности, мы обладаем просветлением. Когда мы попадаем в грязь, нам нужно иметь спокойствие. Обычно мы считаем, что жить в мимолетном мире трудно, но мы как раз только внутри этой мимолетной жизни, мы можем найти радость жизни вечной. Продолжая свою практику с таким пониманием, вы сможете исправить самого себя, но если вы попытаетесь достичь чего-то без этого понимания, вы не сможете работать должным образом. Вы потеряетесь в борьбе ради своей цели, вы ничего не достигнете, вы всего лишь будете продолжать страдать в своих

затруднениях. Но в правильном понимании вы сможете добиться некоторого прогресса. Тогда все, что вы делаете, хотя бы и несовершенным образом, будет основано на вашей глубочайшей внутренней природе, и понемногу вы чего-то достигнете.

Что более важно: достичь просветления или достичь его до того, как вы достигли просветления, найти миллион долларов или наслаждаться жизнью в своих постепенных усилиях хотя бы даже найти этот миллион казалось невозможным, добиться успеха или найти какой-то смысл в своей ежечасной уопоха! Если ответ вам неизвестен, вы даже не сможете практиковать дзадзен, если же он вам известен, вы найдете истинное сокровище жизни.

10. ПЕРЕЖИВАНИЕ, А НЕ ФИЛОСОФИЯ.

"Есть нечто козунствовавшее в разговорах о том, какой совершенной философии, каким совершенным учением является буддизм, — когда не знает, что такое действительный буддизм".

Хотя в вашей стране есть много людей, которых интересуют буддизм, лишь малому их числу интересна его чистая форма. Большая часть испытывает интерес к учению буддизма, его философии. Сравнивая его с другими религиями, эти люди выясняют, насколько буддизм удовлетворителен с интеллектуальной точки зрения. .. Дело, однако, не в том, является ли буддизм философски глубоким, полезным или совершенным. Наша цель состоит в том, чтобы поддерживать практику в ее чистой форме.

Иногда я чувствую, что есть нечто кодуинственное в разговорах о том, какой оовершенной философии, каковы оовершонным учением являются буддизм, — когда не знают, что такое действительно буддизм.

Самое важное для нас в буддизме — это практика дзадзэн в группе, потому что такая практика представляет собой первоначальный образ жизни. Не зная происхождения вещей, мы не в состоянии оценить результаты усилий в оошей жизни. Наши усилия должны иметь некоторый омысел. Найти омысел нашего учения значить найти его первоначальный источник. Мы не должны заботиться о результатах ооших усилий, пока не узнаем их происхождение. Если их источник не является ясным и чистым, ооши эти усилия также не будут чистыми, и нас не удовлетворит их результат. Когда мы восстановим оою первоначальную природу и начнем оовершать на этом основании непрерывные усилия, мы оценим результаты этих усилий, длившихся мгновенье за мгновеньем, день за днем, год за годом. Вот как нам следует оценивать оою жизнь. Те, кто привязан только к результату ооших усилий, не будут иметь возможности дать им настоящую оценку, потому что этот результат никогда не придет. Но если в каждое мгновенье ваше усилие возникает из ооюого чистого источника, все, что вы делаете, окажется хорошим и принесет вам удовлетворение.

Практика дзадзэн — это такая практика, в которой мы восстанавливаем оою чистый образ жизни выше какой-либо идеи приобретения, выше олавы и выгоды. Благодаря практике мы

только сохраняем свою первоначальную природу в ее полном виде. Нет необходимости по поводу интеллектуальных рассуждений о том, что такое эта наша чистая первоначальная природа, потому что она лежит за пределами интеллектуального понимания. И нет нужды ее оценивать, ибо она превосходит все наши оценки. Поэтому просто сидеть без какой бы то ни было мысли о приобретении, о самым чистым намерением оставаться таким же спокойным, как и наша первоначальная природа, — вот что такое практика.

В дзэндо нет ничего необыкновенного. Мы просто приходим и сидим. После общения друг с другом мы возвращаемся домой и возобновляем нашу повседневную деятельность, как продолжение нашей чистой практики, радуясь при этом своему чистому образу жизни. Однако, это весьма необычно. Куда бы ни ездил, люди задают мне вопрос: "Что такое буддизм", — и готовятся записывать ответ в своих записных книжках. Можете себе представить, что я при этом чувствую! Но здесь мы просто практикуем дзэдзэн. Это все, что мы делаем, и вы очутитесь в этой практике. Для вас не нужно понимание того, что такое дзэн. Мы практикуем дзэдзэн. Поэтому нам нет нужды знать, что представляет собой дзэн в интеллектуальном отношении. Я думаю, для американского общества это весьма непривычно.

В Америке существует много жизненных укладов и много религий, так что различия между религиями, сравнения их друг с другом могут казаться вполне естественными. Однако для вас не существует необходимости сравнивать, например,

буддизм с христианством. Буддизм есть буддизм, и буддизм — это наша практика. Мы даже не знаем, что мы делаем, когда просто занимаемся практикой с чистым умом. Поэтому мы можем сравнивать наш путь с какой-нибудь другой религией. Некоторые люди могут сказать, что дзен-буддизм — это религия. Может быть, так оно и есть, а может, дзен-буддизм есть религия выше любой религии. Так что вполне возможно, что дзен и не является религией в обычном смысле, но дзен чудесен, и даже несмотря на то, что мы не изучаем его с интеллектуальной точки зрения, несмотря на то, что у нас нет никаких соборов или причудливой орнаментации, в нем есть возможность познания нашей первоначальной природы. Я полагаю, что это совершенно необычно.

11. ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ БУДДИЗМ:

"В действительности мы совсем не принадлежим к школе сото. Мы просто буддисты. Мы даже не дзен-буддисты. Если мы понимаем этот пункт, мы настоящие буддисты."

Мы ходим, стоим, сидим и лежим — вот четыре деятельности или четыре способа поведения, согласно буддизму. Дзэн-дзэн не является ни одним из четырех способов поведения, и, согласно Догену, школа Сото не принадлежит к числу многих школ буддизма. Возможно, китайская школа Сото представляет собой какую-то одну школу среди множества буддийских школ, но, как говорил Доген, его путь не был какой-то отдельной школой из этого множества. Если это так, вы можете спросить, почему мы обращаем особое внимание на сидя-

чую позу или на то, чтобы иметь учителя. Причина здесь та, что дзадзэн — это не просто один из четырех способов поведения. Дзадзэн есть практика, которая содержит в себе бесчисленные виды деятельности; дзадзэн начался еще до Будды, и он будет продолжаться вечно. Поэтому сидячую позу невозможно сравнить с другими четырьмя видами деятельности.

Обыкновенно люди подчеркивают какую-нибудь особую позицию, какое-то частное понимание буддизма и думают: "Это буддизм!" Но не можем мы сравнивать наш путь с теми видами практик, которые доступны пониманию нормального человеческого мышления. Наше учение нельзя сравнивать с другими учениями буддизма. Вот почему у нас должен быть учитель, который не привязан к какому-нибудь частному пониманию буддизма. Первоначальное учение будды заключает в себе все разнообразные школы. У нас как у буддистов традиционное учение должно быть подобным учению Будды, мы не должны привязываться к какой-либо частной школе или доктрине. Обыкновенно, однако, если мы не имеем учителя, если мы начинаем гордиться своими достижениями и собственными пониманиями, мы утрачиваем первоначальную черту учения Будды, которая заключает в себе все разнообразные учения.

Поскольку Будда оказался основателем учения, люди предложили назвать его учение "буддизм", но на самом деле, буддизм не является каким-то частным учением. Буддизм — это просто истина, которая включает в себя различные истины. Практика дзадзэн есть такая практика, в которой заключены разнообразные виды экзистенциальной деятельности. Поэтому в действительности мы не придаем первоначального значения одной лишь сидячей позе. Способ сидения для нас означает способ

действий. Мы учимся действовать сидя и эта деятельность является для нас самой основной. Вот почему мы практикуем дзадзэн именно таким образом. Но даже хотя мы и практикуем дзадзэн, нам не нужно называть себя школой дзадзэн. Мы просто практикуем дзадзэн по примеру Будды, вот почему мы занимаемся практикой. Будда научил нас действовать при помощи нашей практики, вот почему мы сидим.

Жить в течение каждого мгновения, что-то делать — это значит быть временной деятельностью Будды. Сидеть таким образом — значит быть самим Буддой, быть тем, кем был исторический Будда. То же самое применение ко всему, что мы делаем. Все является собой деятельность Будды. Поэтому, что бы вы ни делали, и даже, если вы воздерживаетесь от того, чтобы что-либо делать, в этой деятельности присутствует Будда. Поскольку люди не обладают таким пониманием Будды, они считают, что их занятие чрезвычайно важно, но они не знают, кто в действительности делает все это. Люди полагают, что делают разные вещи, но в действительности все это делает Будда. Каждый из вас имеет свое собственное имя, однако, все эти имена суть множество имен Будды. Каждый из нас занят многими видами деятельности, но все они суть деятельность Будды. Не зная этого, люди делают упор на какую-то одну деятельность. Когда они обращают особое внимание на дзадзэн, это не истинный дзадзэн. Кажется, что они сидят так же, как и Будда, но в их понимании нашей практики существует большое различие. Они считают эту сидячую позу всего лишь одной из четырех основных поз человека и

замшел — это правда. В действительности дело не в хорошем или плохом. Дело в том, обладаете ли вы душевным миром или нет, и привязаны ли вы к этому обстоянию.

Когда в вашем сознании заключено нечто, вы не обладаете совершенным спокойствием. Наилучший путь к совершенному спокойствию — это забыть обо всем. Тогда ваш ум спокоен, он достаточно широк и ясен, чтобы видеть и чувствовать без усилий, воспринимая вещи такими, каковы они есть. Лучший способ найти совершенное спокойствие — не удерживать никакой идеей о вещах, какими бы эти вещи ни были, полностью забыть о них, не оставлять никаких следов мышления, никакой его тени, но если вы постараетесь остановить свой ум или выйти за пределы сознательной деятельности, это будет для вас только новым грузом. "Я должен в своей практике остановить мышление, но я не могу этого сделать. Моя практика недостаточно хороша." Идея подобного рода — тоже неверный путь к практике. Не пытайтесь остановить ум, а оставьте все как есть. Тогда вещи не станут слишком долго задерживаться в вашей голове. Они будут просто приходить и уходить, затем, в конце концов, ваш ум останется на достаточно долгое время ясным и пустым.

Поэтому важнейшая вещь в вашей практике — иметь твердую уверенность в первоначальной пустоте своего ума. В буддийских писаниях мы иногда пользуемся обширными аналогиями, пытаюсь описать пустой ум. Иногда мы употребляем для этого астрономическое огромное число, такое большое, что оно не поддается подсчету. Это значит, что нужно прекратить счет,

если оно столь велико, что вы не можете его осознать, тогда вы потеряете интерес к делу и, наконец, оставите все усилия. Описания подобного рода могут также возбудить своеобразный интерес к бесконечно большим числам, что поможет вам восстановить мыслительную деятельность вашего малого ума.

Но именно тогда, когда вы сидите в дзадзэн, вы будете иметь самое чистое, самое подлинное ощущение состояния пустого ума. На самом деле пустота ума — это даже не какое-то состояние ума, а его первоначальная сущность, которую пережили Будда и шестой Патриарх. "Сущность ума", "первоначальный ум", "первоначальное лицо", "природа Будды", "пустота"—все эти слова обозначают абсолютное спокойствие ума.

Вы умеете отдыхать физически, но вам не известно, как следует отдыхать в душевной одежде. И даже хотя вы лежите в кровати, ваш ум все еще занят, даже если вы спите, ваш ум занят сновиденьями. Он всегда поглощен напряженной деятельностью. Это не слишком хорошо. Мы должны знать, как отбросить свои мыслящие озабоченности ума. Для того, чтобы выйти за пределы своей мыслительной способности, необходимо иметь прочную уверенность в пустоте своего ума. Твердо веря в совершенный покой ума, мы должны восстановить наше первоначальное состояние чистоты.

Доген сказал: "Вы должны утвердить свою практику в своем заблуждении". Хотя вы даже и думаете, что пребываете в заблуждении, ваш чистый ум здесь. Постичь этот чистый ум, пребывая в своих заблуждениях, и есть практика. Если в глубине своего заблуждения вы обладаете чистым, сущностным умом, заблуждение исчезает. Оно не может там оставаться, когда

вы окажете: "Это заблуждение". Оно как бы почувствует большой стыд и уберет прочь. Итак, вы должны установить свою практику в своем заблуждении. Иметь заблуждение - практика. Вот что значит достичь просветления еще до его достижения. Даже хотя вы еще и не достигли его, вы обладаете им. Поэтому, когда вы говорите: "Это заблуждение!" - и не беспокоитесь о нем. Когда вы просто замечаете заблуждение, вы обладаете своим истинным умом, своим спокойным и мирным умом. Когда же вы начинаете бороться с ним, вы будете вовлечены в заблуждение.

Итак, достигнете вы просветления или нет, достаточно просто сидеть в дзадзэн. Когда вы стараетесь достичь просветления, тогда на вашем уме лежит тяжелый груз, и ум не будет достаточно ясен, чтобы видеть вещи такими, каковы они есть. Если вы действительно видите вещи такими, каковы они есть, тогда вы увидите их и такими, какими они должны быть. С одной стороны, мы должны достичь просветления - это то, какими должны быть вещи, а с другой стороны, пока мы - существа физического мира, достичь просветления на деле довольно трудно - это, как по-настоящему складывается обстоятельство, как все происходит в данный момент, но если мы начнем сидеть, в действительности будут введены обе стороны нашей природы, и мы увидим вещи и такими, каковы они есть, и такими, какими они должны быть. Поскольку сейчас минуту мы не достаточно хороши, мы хотим быть лучше, но когда мы достигнем трансцендентального ума, мы вообще перейдем границы вещей, и таких, каковы они есть, и таких, какими они должны быть. В пустоте нашего первоначального ума они представляют собой нечто единое, и там мы находим для себя со-

вершонное спокойствие.

Обычно религия развивается в сфере сознания, отрямою усовершенствовать свои организации, построкть красивое здание, создать музыку, вы работать философия ит.п. Все это - виды религиозной деятельности в сфере сознания. А буддизм долаот упор на мир бессознательного. Лучшим способ содействовать развитию буддизма - это сидеть в дзадзэн, просто сидеть с твердой волей в нашу истинную природу. Этот путь гораздо лучше, чем чтение книг по буддизму и изучение его философии. Конечно, изучать философия необходимо, это удвоит вашу убежденность. Буддистская философия настолько универсальна и логична, что она представляет собой философия не просто буддизма, а самой жизни. Цель буддистского учения - указать на самую жизнь, которая существует превыше сознания в нашем чистом первоначальном уме. Все виды практики буддизма были построены для того, чтобы сохранить это подлинное учение, а не для того, чтобы каким-то чудесным мистическим образом распространить буддизм. Поэтому, когда мы говорим религия, обсуждение должно идти самым обычным и универсальным образом. Мы не должны стараться распространять наше учение при помощи замечательной философской мысли. В некоторой степени буддизм довольно полимичен, и в нем ощущаются внутренние противоречия, потому что буддисту приходится сохранять свой путь от мистического или магического истолкования религии. Но философская дискуссия - это не наилучший способ понять буддизм. Если вы хотите быть искренним буддистом, лучшим способом для этого будет дзадзэн. Нам очень повезло, у нас есть место, где можно сидеть таким образом. Я хочу,

даться при помощи словили образов, без слов. Если этот пункт утрачен, мы утратили и важнейший пункт буддизма.

Куда бы мы ни направились, мы не должны потерять этот образ жизни. Это называется бытие Будды или "положение хозяина". Где бы вы ни оказались, вы должны быть господином своего окружения, а это значит, что вам не следует терять своего пути. Поэтому такое состояние и называется Буддой, если вы всегда пребываете в таком существовании, вы сами есть Будда. Не старайтесь быть Буддой, вы есть Будда. Вот как мы достигаем просветления. Вновь и вновь повторяя одно и то же, мы приобретаем этот вид понимания. Но если вы пропустите этот пункт и начнете гордиться своими достижениями и наоборот, разочаруетесь вследствие своих недостаточных усилий, ваша практика возведет вокруг вас глухую стену. Мы не должны закрываться стеной, построенной нашим "я". Поэтому, когда придет время дзадзен, просто вставайте, идите, садитесь вместе со своим учителем, беседуйте с ним, слушайте его, а потом опять идите домой - все эти процедуры представляют собой нашу практику. Таким образом, без какой бы то ни было идеи достижения, мы всегда есть Будда. Вот истинная практика дзен. Тогда вы сможете понять истинный смысл первого возгласа Будды: "Видеть Будду в различных созданиях и в каждом из нас".

5. ЭПИЛОГ. Д.И. ДЗЕН.

"Еще не перестал дождь, мы уже можем слышать птицу. Даже под толстым слоем снега мы видим подснежники и новую поросль травы".

Здесь в Америке мы не можем определить дзен-буддизм так, как мы делаем это в Японии. Американские ученики - это

не священник, но и не совсем миряне. Я понимаю это так: что вы не являетесь священнослужителями, увидеть легко, то, что вы не вполне миряне, увидеть трудно. Я думаю, что вы особые люди, и вам нужна какая-то особая практика, которая не будет в точности соответствовать ни практике священника, ни практике мирянина. Вы идете к тому, чтобы открыть какой-то соответствующий жизненный путь. Я думаю, что это будет наша община дзэн, наша группа.

Но мы должны также знать, что такое наш неразделенный первоначальный путь, что такое практика Догена. Доген говорил, что некоторые могут достичь просветления, а некоторые нет. Меня очень сильно интересует этот пункт. Хотя все мы имеем ту же самую фундаментальную практику, которую выделением одинаково, одни могут достичь просветления, а другие нет. Это значит, что даже если мы не имеем переживания просветления, но сидим правильным образом с правильным отношением к практике и правильным ее пониманием, это все-таки будет дзэн. Главное дело - серьезно относиться к практике. Самое важное в нашем подходе - понимать большой ум и иметь к нему доверие.

Мы говорим большой ум или малый ум или ум Будды, или ум дзэн, и вы знаете, что те слова что-то значат, но есть нечто такое, чего мы не можем к должны пытаться понять в терминах нашего опыта. Мы говорим о переживании просветления, но это не такое переживание, которое мы будем иметь в понятиях добра и зла, времени или пространства, прошлого или будущего. Это особое переживание, особый вид сознания, за пределами таких различий или чувств. Поэтому мы не должны спрашивать: "Что такое переживание просветления?" Вопрос подобного рода означает, что вы не понимаете, что такое переживание дзэн.

Нельзя спрашивать о просветлении, оставаясь в пределах нашего обычного образа мышления. Когда же вы не вовлечены в этот способ мышления, у вас есть некоторая возможность понять, что представляет собой это порезывание дзэн.

Большой ум, к которому мы должны иметь доверие, но является чем-то таким, что вы можете пережить объективно. Это нечто, всегда пребывающее с вами, всегда находящееся на вашей стороне. Ваши глаза находятся на вашей стороне, потому что они не в состоянии себя увидеть, но можете их видеть к вам. Глазам доступны только те предметы, которые находятся вне их, объективные предметы. Если вы будете размышлять о своем "я", то "я" более не будет вашим подлинным "я", ибо вы не можете проскрывать себя на какой-то объективный предмет, с которым можно мыслить. Ум, который всегда находится на вашей стороне, это не просто ваш ум, это всеобщий ум, постоянно один и тот же, но отличающийся от ума другого человека. Это и есть ум дзэн, это большой, очень большой ум. Этот ум во всем, что вы видите. Ваш истинный ум всегда пребывает во всем, что вы видите. Хотя вы не знаете своего объективного ума, он здесь, в тот самый момент, когда вы видите нечто, — он там. Это очень интересно. Ваш ум всегда пребывает с теми вещами, которые вы наблюдаете. Так что смотрите сами, этот ум одновременно находится повсюду.

Истинный ум — это наблюдающий ум. Вы можете сказать: "Это мое "я", мой малый ум, мой ограниченный ум, а вот это — большой ум". Это значит ограничивать себя, ограничивать свой истинный ум, объективизировать его. Бодхидхарма говорил: "Чтобы увидеть рыбу, надо наблюдать за водой". В самом деле, когда

мы видим воду, мы видим настоящую рыбу. Проше, чем увидеть природу Будды, вы наблюдаете за своим умом. Когда вы видите воду, тут же к находитесь истинная природа, эта истинная природа наблюдает за водой. Когда вы говорите: "Мой дзадзэн очень слаб", здесь вы обладаете истинной природой, но по своей глупости не понимаете ее. Вы намеренно не обращаете на нее внимания. В том "я", которым вы наблюдаете своим умом, заключена огромная важность, это не большое "я", это то "я", которое непрестанно активно, которое всегда плавать, всегда летает на крыльях в воздушных просторах. Говоря на крыльях, я мысль в виду мысль и деятельность. А бескрайнее небо — это дом, мой дом. Там нет ни птиц, ни воздуха. Когда рыба плавает, вода и рыба — это только рыба. Нет ничего кроме рыбы. понимаете? Вы не можете найти природу Будды при помощи вывешки. Реальность невозможно уловить мыслями или чувствами: — видеть умом, истинная природа — это следить каждое мгновение за своим дыханием, следить за своей позой. Нет никаких секретов превыше этого пункта.

Мы, буддисты, не имеем никакой идеи о только материальном существовании или о том, что существует один лишь ум, или о продуктах нашего ума, или о нем, как атрибуте нашего бытия. То, что мы всегда говорим: что ум и тело, психика и материальность всегда суть одно. Но если вы слушаете невнимательно, это звучит, как если бы мы говорили о каком-то атрибуте бытия или о материальном и духовном. Возможно, и такая версия является допустимой, но в действительности мы указываем на наш ум, который всегда остается на нашей стороне, который представляет собой истинный ум. Переживание проветления

и должно как-то вывести этот ум, понять, достичь его, — тот ум, который с нами и который мы не можем увидеть. Понимаете? Если вы попытаетесь достичь просветления, как будто просветление — это какая-то блестящая звезда, видимая на небе, то, чего вы достигнете, покажется вам прокрасным, и вы, возможно, подумаете: "Ах, вот оно, просветление!" Но это не будет просветление! Такое понимание есть буквально орось. Хотя это вам непонятно, но с подобным отношением вы имеете идею только материального существования, и таких наших переживаний просветления десятки. Они представляют собой лишь какие-то материальные явления, какие-то объекты вашего ума — как будто вы нашли эту блестящую звезду, при помощи хорошей практики. Это идея "я" в объекте, это не тот путь, которым следует искать просветления.

Школа дзэн основывается на нашей деятельной природе, на нашем истинном уме, выраженном и достигнутом в практике. Дзэн не зависит от какого-то частного учения, ибо он не поменяет учения практикой. Мы практикуем дзэн, чтобы вырезать истинную природу, а не для того, чтобы достичь просветления. Буддизм Вадхидхармы состоит в том, чтобы человек был практиком, был просветленным. Сначала это может оказаться своего рода воровством, но впоследствии появляется нечто такое, что ученик ощущает в себе, что он как бы уже имеет. Возможно, понять физическую практику и правила не так-то просто, особенно для американцев. У нас есть идея свободы, которая сосредоточена на физической свободе — на свободе действий. Эта идея приносит вам некоторые душевные страдания и утрату свободы. Вы думаете, что вам нужно ограничить свое мышление, вы пола-

гасто, что некоторые ваши мысли не нужны, что они бесполезны, что они сковывают вас. Но вы не думаете, что вам нужно ограничить свою физическую деятельность. По этой причине Хякудзэ установил в Китае правила к образ жизни дзэн. Его интересовала возможность выразить и передать свободу истинного ума. Ум дзэн передается в нашем дзэновском образе жизни, основанном на правилах Хякудзэ.

Я думаю, что мы естественно нуждаемся в каком-то образе жизни, как группа и как американские ученики дзэн. Подобно тому, как в Китае Хякудзэ установил наш путь монашеской жизни, к мы сами должны установить американский образ жизни в дзэн. Я говорю это не в шутку. Я достаточно серьезен, но мне не хочется быть слишком серьезным. Если мы станем чересчур серьезными, мы потеряем свой путь. По-настоящему, терпением и настойчивостью, мы должны найти для себя путь, выяснить, как нам следует жить, и самим и совместно. Таким образом, мы выработаем свои правила жизни. Если мы будем упорными в практике, если мы сосредоточимся и а дзадзэн и организуем свою жизнь так, чтобы нам было хорошо сидеть, мы найдем, что нам делать. Но вам следует проявлять осторожность в правилах и пути, которые вы устанавливаете. Если он будет чрезмерно строгим, вы потерпите неудачу, а если он окажется слишком свободным, правила не приносят пользы. Наш путь должен быть достаточно строгим, чтобы иметь авторитет, - авторитет, которому каждый обязан повиноваться, но должно быть также возможно выполнять правила. Вот так была построена к традиция дзэн, она выработывалась и создавалась по-настоящему нами самими в нашей практике. Мы ничего не можем вводить насильно,

но если правила будут приняты, мы должны полностью им повиноваться, пока не изменят. Дело не в том, хороши они или плохи, подходят они нам или нет. Вы просто выполняете их,

Таким путем ваш ум пребывает свободным. Важная вещь повиноваться своим правилам без размышлений. Таким образом, вы узнаете чистый ум дээн. Иметь наш собственный образ жизни значит поощрять людей в их отроческих обрести более духовный правильный жизненный путь, соответствующий человеческому существу. И я думаю, что когда-нибудь у вас в Америке появится и собственная практика.

Едиственный путь изучения чистого ума — это изучение его в практике. Ваша глубочайшая внутренняя природа нуждается в каком-то средстве, каком-то способе, чтобы выражать и постигать себя. Своими правилами мы отвечаем на эту глубочайшую внутреннюю потребность, и патриарх за патриархом показывает нам свой истинный ум. Благодаря этому мы будем иметь точное и глубокое понимание практики. Нам нужно иметь в своей практике больше опыта, нам необходимо, по крайней мере, некоторое переживание просветления. Нам следует доверять больше уму, который всегда находится с нами. Вы должны оценивать вещи, как выражение большого ума. Это даже более, чем вера, это конечная истина, которую вам нельзя отвергнуть. Будет она трудной или легкой для практики, трудно или легко ее понять, — но вы можете практиковать только ее. Независимо, кто вы, свец или монах или миряне, дело в том, чтобы помочь себе, того, кто что-то делает, восстановить свое настоящее бытие при помощи практики, восстановить самого себя, пребывающего в одиночестве со всем, вместе с Буддой, обладающего полной поддержкой все-

го существующего. Сейчас же! Вы можете сказать, что это невозможно, но это возможно! Вы в состоянии сделать это даже в одно мгновение! Это возможно сия же секунду! А раз вы можете одолеть это в ту же секунду, значит, вы можете сделать это всегда. Поэтому, если у вас имеется такая уверенность, она кость ваше переживание просветления. Если у вас есть эта твердая вера в свой большой ум, вы уже Будда, в подлинном смысле этого слова, хотя бы еще и не достигли просветления.

Вот почему Доген сказал: «Не ожидайте, что все практикующие дзадзэн достигнут просветления относительно этого ума, который всегда находится с ними». Он хотел сказать, что если вы думаете, что большой ум находится где-то вне вас, вне вас — практик, это знание будет ошибкой. Большой ум всегда с нами. И вот почему я снова и снова повторяю одно и то же, когда думаю, что вы не понимаете сказанного. Дзэн существует не для такого лишь человека, который умеет скрепячать ноги или обладает большими духовными способностями. Каждый имеет природу Будды. Любой из нас и все мы вместе должны найти некоторый путь к тому, чтобы проявить нашу истинную природу. Цель практики — иметь непосредственное переживание природы Будды, которой обладает каждый человек. Все, что вы делаете, должно явиться непосредственным переживанием природы Будды. Природа Будды означает осознание природы Будды. Ваше усердие должно расширяться до спасения всех живых существ. Если и эти слова недостаточно хороши, я испробую вас своей посохи! Тогда вы поймете, что я хочу сказать. И если вы не понимаете меня сейчас, когда-то вы поймете. В один прекрасный день кто-нибудь дь поймет. И я буду есть — буду есть того острова,

который, как мне сказали, медленно движется вдоль берега океана от Лос-Анджелеса к Сياتлу.

Я чувствую, что американцы, в особенности молодые американцы, имеют большую возможность найти истинный путь человеческой жизни. Вы вполне свободны от материальных вещей, и вы начинаете практику дзэн с весьма чистым умом, умом начинающего. Вы можете понять учение Будды — именно то, что он хотел им сказать. Но мы не должны быть привязаны ни к Америке, ни к буддизму, ни даже к своей практике. Мы должны иметь ум начинающего, свободный от какого-то бы ни было обладания. Ум, который знает, что все находится в непрорывном изменении. Ничто не существует в своей неизменной форме и окраске дольше, чем один огненный шар. Одна вещь течет в другую, и ее невозможно удержать. Еще не перестал дождь, а мы уже можем слышать птицу. Даже под толстым слоем снега мы видим подснежники и новую поросль травы. На востоке я уже видел ровень. В Японии весной мы видим огурцы.

