

РОБЕРТ ЭЙТКИН  
ГУДО ИСУДЗУМА  
ДЖО ДЭНГДОИ

КАК ПРАКТИКОВАТЬ  
ДЗАЗЭИ  
НА ПУТИ ДЗЭИ



*Роберт Эйткин*

*НА ПУТИ ДЗЭН*

*Гудо Нисидзима, Джоу Лэнгдон*

*КАК ПРАКТИКОВАТЬ ДЗАДЗЭН*

Харьков: Издательство «Тагор», 2006. – 176 с.

ISBN 966-81203-2-9

В нашем современном западном образе жизни религия не является столь потусторонней, и нам нет необходимости покидать семью, чтобы найти хороших учителей, нет необходимости становиться монахами или монахинями, чтобы получить полезные наставления. Однако, как и Будда, мы можем оставаться непреклонными в своем стремлении к истине, которое чувствуем с самого начала: «Если не здесь, то где-то в другом месте, как-то иначе».

*Роберт Эйткин*

ISBN 966-81203-2-9

© Издательство «Тагор», 2006

## Роберт Эйткин. НА ПУТИ ДЗЭН

---

Предисловие.....	6
Введение.....	8
Глава 1. ....	10
<i>ОСНОВЫ ПРАКТИКИ</i>	
Глава 2.....	20
<i>МЕТОД</i>	
Глава 3.....	30
<i>НАДЛЕЖАЩИЕ СРЕДСТВА</i>	
Глава 4.....	47
<i>ОБМАНЫ И ЛОВУШКИ</i>	
Глава 5.....	64
<i>УСТАНОВКИ В РЕЛИГИОЗНОЙ ПРАКТИКЕ</i>	
Глава 6.....	76
<i>ТРИ СОКРОВИЩА</i>	
Глава 7.....	89
<i>ДЕСЯТЬ СЕРЬЕЗНЫХ ПРЕДПИСАНИЙ</i>	
Глава 8.....	101
<i>УТВЕРЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ</i>	
Глава 9.....	107
<i>КОАН «МУ»</i>	
Приложение.....	127
Послесловие .....	144

---

Гудо Нисидзима, Джо Лэнгдон  
КАК ПРАКТИКОВАТЬ ДЗАДЗЭН

---

Биографии авторов.....	146
Предисловие.....	147
Глава 1. ....	150
<i>ДЗАДЗЭН И БУДДИЗМ</i>	
Глава 2.....	150
<i>УЧЕНИЕ БУДДИЗМА</i>	
Глава 3.....	155
<i>ЧТО МЫ ПЕРЕЖИВАЕМ В ДЗАДЗЭН?</i>	
Глава 4.....	159
<i>УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРАКТИКИ</i>	
Глава 5.....	160
<i>КАК ПРАКТИКОВАТЬ ДЗАДЗЭН?</i>	
Глава 6.....	163
<i>КАК ПРАКТИКОВАТЬ КИНХИН?</i>	
Глава 7.....	165
<i>НЕКОТОРЫЕ ПОЯСНЕНИЯ</i>	
Глава 8.....	166
<i>ДЗАДЗЭН И ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ</i>	
Словарь.....	170

---

*Памяти и присутствию  
Ясутани Хакуунсицу Родайси  
ПОСВЯЩАЕТСЯ*

*Роберт Эйткин  
НА ПУТИ ДЗЭН*

## Предисловие

Роберт Эйткин – это истинный американский тхера, «старейший», «почитаемый учитель», хотя на самом деле он не так уж и стар. Выросший на Гавайях, он впервые встретился с дзэн в тюремном лагере в Японии во время второй мировой войны. Молодой строитель, он был взят в плен на острове Гуам и интернирован как гражданское лицо. Увидев его интерес к хайку, охранник дал ему прочесть книгу Р.Х.Блайта «Дзэн в английской литературе». Позднее в этот лагерь поместили также и мистера Блайта, и Эйткин начал свое ученичество – первое из тех, которых оказалось несколько в его жизни. После возвращения на родину по окончании войны он работал в Южной Калифорнии и изучал дзадзэн вместе с Негэном Сэндзэки, прародителем американского дзэн. Роберт Эйткин более сорока лет продолжал свою практику одновременно с семейной жизнью, с университетом, с работой. Вернувшись из Калифорнии на Гавайи, он несколько раз посетил Японию, где учился у Накагава Сээн-роси и Ясутани Хакуун-роси. Роберт и его жена Энн стали руководящей группой, ядром гавайской «Алмазной Сангхи». Продолжая обучение у Ямада Коун-роси, наследника Ясутани-роси, Роберт и Энн в дальнейшем совершили несколько поездок в центр Ямада-роси в Камакуре. В 1974 году Роберт Эйткин получил разрешение учить и по праву стал самостоятельным роси. Эта книга представляет собой квинтэссенцию ориентировочных бесед, проводимых им с учениками в течение последних десяти лет.

Несмотря на то, что за последние десятилетия у нас появились прекрасные книги о дзэн, ни одна из них не раскрывала все глубокое содержание его выполнения и продолжительной практики с такой полнотой, как эта книга. Давние практикующие и начинающие одинаково найдут, что она содержит подробные объяснения трудных сторон практики.

Дзэн-буддизм – это один путь среди многих; и его первая задача заключается в том, чтобы помочь нам выбрать для себя правильное направление, буддийское или иное. Основные принципы, позы, дыхания и установки представлены в этом духе – без теологии или мифологии. Те, у кого образ дзэн связан только со спонтанностью и творческим порывом, удивляются, когда познают его методичный и тяжелый труд. Личная приверженность и твердый свободный выбор становятся центром этой практики в противовес зависимости от преданности какой-либо фигуре гуру.

Буддийский мир переживает великое пробуждение. Путь дзэн открыт для каждого, кого он привлекает, будь то мирянин или священнослужитель, мужчина или женщина.

Собственная позиция Эйткина-роси – это линия Санбо Кедан, или «Ордена Трех Драгоценностей», восходящая через роси Ямада и Ясутани к Харада Дайун-роси, жившему в начале нынешнего столетия. Эта недавняя школа дзэн своими корнями уходит в школу сото, однако включает в себя также и многие методы тренировки школы риндзай. Эйткин-роси не предлагает нам отказаться от традиционных приемов и церемоний, от мелких различий и особенностей любых традиций или школ. Такое богатство и резонанс способствуют укреплению духа преданности, являющегося необходимой частью любой практики. Последователи риндзай и сото одинаково рады новому открытию ясных глубин в поучениях великого мастера Догэна.

В течение долгого времени Роберт Эйткин был известен своими сильными чувствами по отношению к милитаризму и войне. Мы не в состоянии уклониться от важнейших проблем, с которыми сталкивается наша планета, – это проблемы окружающей среды, социальные проблемы и проблемы всеобщего выживания. Он шаг за шагом проводит нас через Десять Серьезных Предписаний – и подводит к тому самому месту, где начинается изменение нас самих и всего мира. Без осуждения, без парализующего сожаления этот подход освобождает нас для начала великой работы.

*Гэри Снайдер*

## Введение

Моя цель в этой книге заключается в том, чтобы обеспечить читателя руководством, которое можно использовать, глава за главой, в качестве программы наставлений в течение первых нескольких недель обучения дзэн. Я надеюсь, что она также послужит справочником для продвинутых учеников.

В Японии предварительная ориентация новых учеников не является традиционной. Когда я впервые принял участие в интенсивном курсе дзэн в монастыре Энгаку в Китакамакуре, перед тем как меня провели в зал для медитации и показали мое место, мне были даны не более чем пятиминутные указания о том, как сидеть и как считать дыхания. И далее, после этого, мне оставалось следовать за другими и учиться на деле. О таких же переживаниях могут сообщить многие ученики дзэн.

И вот Харада Дайун-роси, учитель-новатор начала века, установил в своем монастыре ориентацию для монахов, монахинь и учеников-мирян. Его продолжатели обнаружили, что те ученики, которые так начинают свою практику, могут избежать ненужных провалов и ошибок в первые месяцы и даже в первые годы своей практики.

Вводные беседы Ясутани Хакуун-роси, продолжателя Харада-роси, переведены на английский язык в книге Филипа Капло «Три столпа дзэн». Продолжатель Ясутани-роси, Ямада Коун-роси, третий руководитель этого независимого течения сото дзэн, – это мой собственный прямой вдохновитель и личный руководитель.

В своих вводных беседах Харада-роси подчеркивал важность слушанья. Если вы слушаете, как член некоторой аудитории, вы можете проявить склонность к тому, чтобы слушать пассивно, как если бы я только выражал свое мнение, для вас не обязательное. Это не будет актом чистого слушанья. Важно слушать так, как если бы я обращался только к вам одному.

То же самое и с чтением. Эти слова – ваши слова. Появляясь на странице, они формируются в вашем уме. Идите вместе с этими словами, и вы обнаружите себя в естественном процессе притяжения и непритяжения, который не содержит в себе умозрительных суждений.

Впервые я подготовил эти беседы в 1972 году. С тех пор они всегда составляли ядро ориентировочных программ в центрах нашей «Алмазной Сангхи». В последующие годы руководители и участники этих программ внесли много предложений по их пересмотру, и книга несколько раз была написана заново, так что теперь я только номинально остаюсь ее автором. В действительности на титульном листе должно стоять гораздо больше имен – особенно имена Джона Тарранта, а также Энн Эйткин, Стивена Митчелла, П.Нелсона Фостера, Гэри Снайдера и самого Ямада-роси.

Я благодарю Джайзу Джу-хо Браун, Майфон Соэн Хант и Джозефу Б.Лигетт, печатавших текст на машинке; благодарю Джутту Хаан. Линду Энглеберг, Мишель Хилл и Дж.Б.Лигетт за важную помощь. Благодарю Гэри Снайдера за его убедительное предисловие и Уэнелла Берри, указавшего те места в рукописи, которые были бы неясны лицам, незнакомым с восточной религией, а также за то, что он прокалывал булавкой некоторые мои раздутые обороты речи.

---

# Глава 1

## ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

*«Первый встречный, я так прошу тебя:  
Жизнь и смерть – серьезное дело.  
Все вещи быстро исчезают,  
И каждый из вас должен быть вполне бдителен –  
Никогда не пренебрегать, никогда не распускаться».*

Таково вечернее послание сэссин (курса уединенной медитации дзэн); оно произносится старшим членом собрания как раз перед тем, как погасить свет. Оно выражает три заботы практикующего дзэн: во-первых, быть живым – важная ответственность; во-вторых, у нас мало времени для того, чтобы выполнить этот долг; и в-третьих, для его выполнения необходима строгая практика.

Наш ориентир и образец – это жизнь Шакьямуни Будды. Известный основатель буддизма, он жил в Индии более двух с половиной тысяч лет назад. Однако религия в основе своей – не предмет истории. Я припоминаю курс буддизма, прочитанный доктором Д.Т.Судзуки много лет назад в Гавайском университете. Он начал этот курс, рассказав историю Шакьямуни; и он рассказывал о ней не как об историческом событии, а как об истории каждого человека – это была повесть о вас и обо мне.

Будда родился принцем. Было предсказано, что он станет или великим религиозным учителем, или великим императором. Его отец, царь, предпочел увидеть, как его сын станет великим императором; поэтому он повелел, чтобы его обучали военному искусству и государственным делам. Он также создал для него все удобства и развлечения,

приличествующие положению принца: у принца была прекрасная пища, одежда и тому подобное.

Это ваша история, это и моя история. В молодости мы все бываем маленькими принцами и принцессами. Каждый из нас в отдельности оказывается центром вселенной. Физически таким центром становится наш рот, и в него входит все. Родители подводят нас к чувству ответственности. Но несмотря на составленную для нас программу, мы выходим из нее каждый по-своему, как индивидуальные исследователи.

Программа для Будды, рассчитанная на власть и праздность, наскучила ему еще до того, как он достиг тридцати лет. Рассказывают, что, несмотря на старания отца оградить его от реальностей страдания, он стал свидетелем болезни, старости и смерти. Однажды на территории дворца он заметил монаха и спросил, кто это такой. Глубоко размышляя, он задал себе вопрос о своих целях в этом мире. Наконец он оставил свою небольшую семью на попечение отца и ушел, чтобы искать в лесу духовное счастье.

Можете представить себе трудности такого решения. Все, что дорого любому человеку: прекрасная супруга, малолетний ребенок, карьера благодетельного правителя – все оставлено ради искания, которое вполне могло ни к чему не привести. Его решение коренилось в глубокой заботе обо всех живых существах. Почему в мире должно существовать страдание? Почему должна существовать слабость старости? Почему должна существовать смерть? И что в жизни монаха могло бы разрешить подобные сомнения? Эти вопросы мучили юного Готаму. Он признал что если не разрешит своих сомнений, его руководство не сможет принести другим людям подлинного исполнения их надежд.

Наша ребяческая погоня за удовлетворением надоедает нам, и мы тоже чувствуем, что внутри всех наших лихорадочных метаний лежит нечто такое, чего мы не понимаем. Наши эгоистические пути и способы действий

становятся неудовлетворительными; возможно, это происходит тогда, когда мы находим сексуального партнера. Тем не менее я могу представить себе немногих людей, жизнь которых полностью растворена во взаимоотношениях любви; и многие из нас продолжают идти еще дальше в своих исканиях истины, скрытой в глубине всех вещей.

Искания Будды привели его к тому, что он стал монахом и стремился найти наставления в философии и в достижении так называемых высших состояний сознания. Он учился у ведущих учителей йоги своего времени, но остался неудовлетворенным. Хотя он был способен контролировать ум, хотя приобрел полное понимание отвлеченных и тонких философских формулировок своего времени, он не был в состоянии разрешить вопрос страдания.

В нашем современном западном образе жизни религия не является столь потусторонней, и нам нет необходимости покидать семью, чтобы найти хороших учителей, нет необходимости становиться монахами или монахинями, чтобы получить полезные наставления. Однако, как и Будда, мы можем оставаться непреклонными в своем стремлении к истине, которое чувствуем с самого начала: «Если не здесь, то где-то в другом месте, как-то иначе».

Будда продолжал двигаться дальше. После философии и мистических исследований он занялся аскетизмом. Он отказывал себе в пище, сне, в жилье и одежде. В течение долгого времени он боролся со своими желаниями и с чувством привязанности. Но и этот путь привел его к тупику: несмотря на все самоотречение, он не смог найти истинного мира.

Накагава Сээн-роси как-то сказал мне: «Дзэн – не аскетизм». Он сказал это для того, чтобы уверить меня в том, что мне нет необходимости следовать его примеру и купаться у побережья Японии в феврале. Но дзэн – это и не потворство своим желаниям и слабостям. Практика включает в себе суровость и невозможна при рассеянном стиле жизни. Нам надо найти Срединный Путь. Будда усвоил тот факт, – как усваиваем его и мы, – что

длительный пост и другие виды чрезмерных самоограничений только ослабляют тело и дух и затрудняют практику. И как говорит нам «Цзай-кэн-тань», «в слишком чистой воде нет рыбы».

И вот Будда снова обратился к медитации, которой, несомненно, научился от своих учителей. Он уселся под деревом бодхи, принял решение не вставать, пока не разрешит все свои сомнения. Однажды рано утром он взглянул вверх – взглянул случайно! – и, увидев вечернюю звезду, воскликнул: «О, чудесно! чудесно! Теперь я вижу, что все живые существа во вселенной суть татхагата. Только заблуждения и привязанности удерживают их от признания этого факта!».

Татхагата – это другое название будды. Буквально это слово означает «так приходящий» или, более полно, «тот, кто так приходит». Слово подразумевает чистую видимость, абсолютное проявление как факт жизни. Все существа суть будда. Все существа являют собой истину, такие, каковы они есть. Великий учитель периода Тан пользовался выражением «Именно это!», чтобы представить самую суть глубочайшего переживания, которое недоступно случайному наблюдателю. Заблуждения и привязанности, состоящие из эгоцентрического и умозрительного мышления, затемняют жизненный факт. Путь дзэн посвящен очищению от этих помех и прозрению в истинную природу.

Это может быть вашим путем – Срединным Путем дзадзэн, или сидячей медитации. Срединный Путь – это не компромисс между крайностями, а совершенно новый путь. Он не отрицает мысли, не отрицает важности самоконтроля; но рассудок и сдерживание не являются его главными пунктами.

Доктор Судзуки говорил, что дзэн: чисто понятиен и интеллектуален; под этим выражением я понимал тот смысл, что он возникает в уме. Он не интеллектуален, а включает в себя постижение, чистейшее познание «именно



этого!». Он также включает в себя применение такого постижения в повседневной жизни – в семье, на работе, в служении обществу.

### *Сделать личным*

Приняв дзэн-буддизм, мы обнаруживаем, что жизнь Будды – это наша собственная жизнь. Не только жизнь Шакьямуни, но и жизни всех последующих учителей нашей линии – это наши собственные жизни. Как сказал Умэн Хуэй-кай, в истинной практике дзэн сами наши брови сплетаются с бровями наших древних учителей; и мы видим их глазами, слышим их ушами. Это не потому, что мы их копируем или меняемся, чтобы стать похожими на них. Я мог бы объяснить слова Умэна, сказав, что, обнаруживая свою истинную природу, мы находим истинную природу всех вещей, которую старые учителя так ярко показывали в своих словах и действиях. И мы находим полнейшую близость не только со старыми учителями. В моем сердце поет китайский дрозд, и серые тучи собираются на пустом небе моего ума. Все вещи оказываются моими учителями.

На пути дзэн мы ищем для себя переживания Шакьямуни. Однако мы обязаны принципиальной верностью не ему, а самим себе и своему окружению. Если бы можно было показать, что Шакьямуни никогда не существовал, нашим водителем был бы миф о его жизни. Фактически лучше с самого начала признать, что нас ведут мифы и религиозные архетипы точно так же, как они ведут каждого религиозного человека. Миф о Будде – это мой собственный миф.

Таким образом, с началом практики существенно важно признать, что путь является личным и глубоко внутренним. Нет надобности рассматривать его на расстоянии, как если бы он был чьим-то чужим. Вы должны сами пройти его для себя. В таком духе вы вкладываете себя в свою практику, уверенные в своем наследстве, и

серьезно воспитываете себя бок о бок со своими сестрами и братьями. Такая вовлеченность приносит мир и удовлетворение.

### *Сосредоточение*

Первый шаг на этом пути личной вовлеченности – сосредоточение. Обычно мы думаем о сосредоточении как о фокусировании интенсивной умственной энергии на каком-то предмете. Такое понимание не будет правильным; но для изучающего дзэн подобное представление неполно. Даже в обычных переживаниях мы переходим пределы сосредоточенности. К примеру, что происходит, когда вы проходите тестирование при поступлении на государственную службу? Если вы вполне подготовлены, вы сидите и пишете. Хотя ваш сосед начал проявлять беспокойство или в это время на улице начинается дождь, ваше внимание не отклоняется. Прежде чем вы узнали о конце, он уже наступил. Прошло сравнительно долгое время. Внезапно вы обнаруживаете, что ваша спина одеревенела, а ноги онемели. Вы чувствуете усталость, вам хочется уйти домой и отдохнуть. Но во время самого теста напряжение и усталость вас не беспокоили. Вы были поглощены своим делом, вы были человеком, проходящим проверку. В своей задаче вы забыли себя.

Сборка машины, уход за ребенком, посещение кинофильма – все эти акты могут превзойти сосредоточение. Фокусирование на каком-то предмете включает в себе два предмета: вас и объект. Но ваш повседневный опыт показывает вам, что, когда вы по-настоящему поглощены каким-то занятием, эти два предмета сливаются и «нет даже одного», как любил говорить Ямада-роси.

### *Приятие Я*

Повседневные переживания самозабвения, скажем, в акте закрепления водопроводного крана, можно считать



образцом для дзадзэн, для практики медитации ученика дзэн. Но прежде чем будет возможным такое самозабвение, должна существовать известная степень уверенности. Спортсмен, прыгающий в воду с вышки, с каждым прыжком оставляет все позади; но он не мог бы сделать этого без выработки уверенности. Развитие нашего чувства идет рука об руку с обучением. Такая освобожденность не возникает по желанию. Нырлящик стал единым с практикой ныряния; он свободен – и в то же время в высшей степени дисциплинирован.

Однако даже чемпионы по прыжкам в воду не касаются своего глубочайшего потенциала, когда они просто работают на вышке. Среди архетипов дзадзэн можно найти более полезный образец, такой как Манджушри, который занимает центральное место на алтаре дзэндо, зала для медитации. Он держит свиток, представляющий мудрость, и меч, отсекающий все ваши общие понятия. Он сидит на лежащем льве; и им обоим, Манджушри и лев, выглядят очень удобно. Однако сила льва все еще здесь, и когда Манджушри говорит, он говорит голосом этого льва. Полная свобода и полный контроль! Новый ученик должен подружиться со львом и приручить его, пока ему (или ей) не удастся усесться на льва. Это требует времени и терпения.

А сначала это внутреннее существо как будто больше напоминает обезьяну, а не льва: оно жадно хватается за ярко окрашенные предметы и прыгает от одной вещи к другой. Многие порицают себя за свое беспокойное поведение, даже ощущают неприязнь к о себе. Но если вы отвергаете себя, вы отвергаете сам фактор постижения. Поэтому вам необходимо подружиться с самими собой. Наслаждайтесь собой, найдите покой в себе. Улыбайтесь себе. Вы развиваете уверенность.

Не поймите меня неправильно. Я не направляю вас на путь гордости и эгоизма. Я указываю на путь Басе, который любил себя и своих друзей без всякой гордости:

*«Мы глядим на Луну.  
Среди нас ни одного  
С красивым лицом».*

В другом месте я процитировал это стихотворение с комментарием: «Что мы за невзрачные ублюдки, когда сидим здесь в лунном свете!». Этот вид юмористического, осуждающего наслаждения собой будет подлинной основой для ответственности, для способности реагировать. Когда вы делаете ошибку, наказываете ли вы себя? Или вы способны с улыбкой покачать головой и чему-то научиться в этом процессе? Если вы проклинали себя, вы откладываете свою Практику. А если вы просто отмечаете ошибку и решаете в следующий раз сделать дело лучше, тогда вы готовы к практике.

Если бы Шакьямуни Будда останавливался на своих собственных недостатках, а не на вопросе о страдании в этом мире, он никогда не постиг бы того факта, что все с самого начала находится в порядке. Дзадзэн – это не практика исправления себя, подобная курсу рекомендаций по приобретению друзей и влиянию на окружающих. При серьезных занятиях дзадзэн действительно происходят изменения характера, но здесь дело не в исправлении «я». Дело в самозабвении.

Ямада-роси сказал: «Практика дзэн – это забвение себя в акте единения с чем-то». Это не означает, что вам нужно стараться избавиться от своей личности. Последнее возможно только при помощи самоубийства; а самоубийство – это величайшее горе, потому что вы, как и любое другое существо во вселенной, единственны в своем роде, татхагата, появившийся в вашей особой форме, составляющей сущность природы.

Самозабвенность – это представление уникальности. Посмотрите, каким особенно оригинальным становится мим Марсель Марсо, когда он в своей работе забывает себя. И это его работа. А мы, каждый из нас, бываем самими собой особенно тогда, когда забываем себя при

смене одежды или в любом ином деле. Самозабвение – это акт простого выполнения задачи, когда к действию не привязано никакого самосознания.

### Счет дыханий

Дзадзэн заключается в том, чтобы просто практиковать его. Однако даже для продвинутого ученика дзэн работа на подушках для медитации всегда бывает высококачественной. Это подобно тому, как вы учитесь вождению автомобиля: сначала все оказывается механическим и неуклюжим. Вы сознательно выжимаете сцепление и переходите на низшую передачу, затем постепенно отпускаете сцепление, нажимая на педаль газа; вы ведете машину внутри белых разметок на дороге, чтобы не столкнуться с другими машинами. Нужно помнить так много вещей и все делать сразу, так что в начале вы ошибаетесь, можете даже попасть в аварию. Но когда вы станете едины с машиной, вы окажетесь более уверенными; и вы становитесь все лучшими, все более опытными водителями.

Предварительный метод на пути дзэн – это процесс счета дыханий, каким он бывает во многих других обучающих школах азиатских религий. Однажды в своем дзэндо Коко Ан в Гонолулу мы принимали буддийского учителя тхеравады с Шри Ланки. Мы спросили его, как он учит медитации своих учеников, и он принялся демонстрировать нам ту же самую технику счета дыханий, которой мы научились от нашего собственного японского учителя дзэн. Некоторым образом это естественный первый шаг. Дыхание одновременно и является самопроизвольной частью нашей физической системы, и в какой-то мере находится под нашим контролем. В ранние дни нашей европейской культуры дыхание считалось самым нашим духом, как это ясно показывают слова: «вдохновение», «испустить дух». Когда мы раз и навсегда «испустим дух», мы утратим и свое вдохновение к этой жизни.

В следующей главе я дам подробное объяснение метода дзэн; а сейчас вам достаточно просто попробовать считать свои дыхания. Сядьте с выпрямленной спиной и считайте – «раз» при вдохе, «два» при выдохе, «три» при вдохе, «четыре» при новом выдохе и так далее, до «десяти»; затем повторите цикл. Не идите дальше «десяти», потому что следить за большими числами слишком трудно. В этой практике вы не упражняете свою мыслительную способность – вы развиваете способность во что-то вложить себя.

Счет – первое умственное упражнение, которому вы научились ребенком. Это легчайшее из всех формальных умственных усилий, самое близкое к нашей второй натуре. Я видел людей, переселившихся в другую страну и полностью приспособившихся к принятой ими культуре и ее языку. Однако они все еще вели в банках подсчеты, пользуясь числами своего детства: «один, два, три, четыре» – «ити, ни, сан, си».

Но хотя подсчет дыханий естественен, при нем вам нельзя мечтать и просто дать возможность счету происходить самопроизвольно. Для того чтобы точно встретить импульс своего буйного ума, вы должны посвятить все свое внимание именно «одному», именно «двум». Когда (не «если»!) вы собьетесь со счета и наконец поймете, что потеряли его, вернитесь к «одному» и начните сначала.

Многие люди могут с успехом считать до «десяти» в течение первых нескольких своих попыток; но ни один из не занимавшихся практикой не может надолго сохранить последовательность. Хотя всем нужен дисциплинированный ум даже для вполне обычных целей, как дирижирование или преподавание, немногие из нас обладают способностью распространенного внимания. У меня были люди которые говорили после попыток практики дзадзэн в течение двадцати пяти минут: «Знаете, я никогда не дохожу даже до «одного». Счет дыханий показывает нам, что ум действительно подобен дикой лошади, как это утверждает китайская пословица.

## Глава 2

### МЕТОД

Дзэн-буддизм – одна часть среди многих. Я слышал, как говорили, что все тропинки ведут к вершине одной и той же горы. Я сомневаюсь в этом. Я думаю, что одна гора с вершины другой может показаться всего лишь небольшим холмом. Пусть же высится целая сотня гор! Вам же необходимо найти свой собственный путь и собственную гору. Возможно, вы обладаете особого рода опытом, который ясно указывает направление; или вам, может быть, надо в течение некоторого времени проводить исследования. Но в конечном счете вам нужно будет стать на какой-то особый путь с отдельным учителем.

Полагаться на некоторый особенный путь – это, естественно, сопряжено с риском. Безоговорочное принятие может привести вас к слепой вере в нечто совершенно нездоровое. Вы должны быть уверены в том, что данный путь стоит того, чтобы вы на него вступили. Процесс принятия решения – «этот путь для меня!» или «этот путь не для меня!» – требует времени. В любом центре дзэн, достойном этого названия, никто не станет вас топтать. В настоящем дозде, тренировочном центре, очевидность его достоинств будет обнаруживаться в любом случае, и вскоре вы достигнете точки доверия.

#### *Дзадзэн как эксперимент*

Самая суть обучения дзэн – это дзадзэн. Без дзадзэн не существует дзэн, не существует постижения, не существует применения практики. Корни дзадзэн лежат в древнейших ведических временах, и он, по всей вероятности, прочно утвердился в дни Шакьямуни. С тех пор

он был усовершенствован при помощи проб и ошибок, происходивших в бесчисленных центрах обучения за период жизни около девяноста поколений учителей дзэн. И к настоящему времени его форма твердо установлена.

Однако ум остается обширным и творческим. Слова наших предков по учению, по дхарме, оказываются полезными, но сам путь все еще складывается под воздействием эксперимента.

Мы заняты постижением природы бытия, и дзадзэн эмпирическим путем доказал, что он является практическим способом утвердиться на таком месте, где возможно подобное постижение. Это не особый способ, предназначенный для японцев или для интеллигенции, для какого-то особого класса или категории индивидов. Тот факт, что дзадзэн возник в Индии и Китае и приходит к нам через Корею и Японию, не так уж и важен. Как североамериканцы, австралийцы или европейцы, мы делаем его своим собственным.

Есть еще одно важное соображение. Дзадзэн – не просто средство, по крайней мере, не большее средство, чем еда, сон или уход за детьми. Догэн Кигэн-дзэндзи сказал: «Дзадзэн – это само просветление». Подобное единство целей и средств, следствия и причины и есть дао Будды, путь Будды, практика постижения.

#### *Поза*

Я слышал, как один человек спросил роси Сасаки Дзесю: «Что необходимо сохранять в дзэн?». Тот ответил: «Позу и дыхание». Думаю, я мог бы просто сказать: «Позу».

Поза представляет собой форму дзадзэн. Для того чтобы избежать усталости и позволить сознанию прийти в порядок, ноги, седалище и позвоночник должны составлять опору тела. Если мускулы и связки спины и шеи будут охвачены напряжением, продолжать практику дольше краткого периода будет невозможно.

Мы можем взять за образец позу годовалого ребенка. Ребенок сидит прямо, как стрела; его позвоночник в талии слегка выгнут вперед, а не просто выпрямлен в обе стороны, вверх и вниз. Животик выпячен вперед, а зад отставлен назад. Сидеть с совершенно выпрямленным позвоночником в этом возрасте было бы невозможно, поскольку мускулы еще не развиты и слишком слабы, чтобы держать тело прямым. Изгибаясь вперед, позвонки поясницы соединены в самом прочном положении, и ребенок может забыть о необходимости держаться прямо.

Когда вы усаживаетесь на свои подушки или на стул, если вам нелегко согнуть ноги, ваш позвоночник в талии должен быть слегка изогнут вперед, как он изогнут у ребенка. Пояс следует распуścić и дать возможность животу естественно свисать, тогда как нижняя часть спины выпячена назад для прочной опоры. Кацуки Сэкида, бывший резидент-советник «Алмазной Сангхи», как-то прислал новогодние открытки с поздравлением: «Живот вперед, ягодицы назад». Таким приветом нам следовало встречать Новый год или новый день.

Если позвоночник установлен правильно, тогда из этого естественно следует все остальное. Голова поднята, может быть, чуть-чуть наклонена вперед. Подбородок втянут, уши на одной линии с плечами, а плечи на одной линии с бедрами.

## Ноги

Ноги – это проблема. Немногие люди, даже немногие дети, даже в Японии, достаточно гибки для того, чтобы легко сидеть в позе «лотоса» без болезненной предварительной практики. Наши мускулы и сухожилия нуждаются в растягивании в течение многих месяцев, прежде чем мы сможем почувствовать себя удобно. Однако в конечном счете сидение с одной или двумя ногами на бедрах значительно удобнее сидения в любой иной позе. Таким образом вы замкнуты в своей практике; ваши

органы испытывают полную легкость. Но для лиц, страдающих повреждением суставов или артритом, сидение на стуле может оказаться единственной возможностью.

Для позы «лотоса» полезны некоторые предварительные упражнения, способствующие растяжению связок. Для начала сядьте на коврик или на плоскую подушку:

1. Подтяните пятки обеих ног к промежности и наклонитесь вперед с выпрямленной спиной, коснитесь лицом пола, положив руки на пол сразу же над головой. При этом упражнении колени также должны касаться пола, а если они его не касаются, слегка покачайте ими вверх и вниз, растягивая связки.

2. Вытянув ноги, сблизьте ступни, согнитесь вперед, коснитесь руками пола около ступней, держа ноги и спину выпрямленными; если сможете, коснитесь лицом колен.

3. Разведите ноги в стороны как можно шире. Наклонитесь вперед, сохраняя спину и ноги выпрямленными; коснитесь лицом пола, положив на пол и руки – или вытянутые, или сложенные прямо над головой.

4. Сложите вдвое одну ногу, так чтобы ступня легла сбоку сидалища, а подъем ноги, голень и колено лежали на коврике или подушке. Согните таким же образом и левую ногу. Теперь лягте назад, опираясь на один локоть, а затем на оба локтя; наконец лягте плашмя на спину. Сначала вам, может быть, придется лечь на диванную подушку, так что вы будете лежать не вполне плашмя; возможно, вам понадобится чья-то помощь. Если вам удастся лечь плашмя, поднимите руки над головой, пока кисти не коснутся пола, а затем снова опустите их по бокам туловища.

Ясутани-роси выполнял эти упражнения каждое утро до завтрака, когда ему было уже далеко за восемьдесят. Возможно, вам потребуется некоторое время, чтобы приобрести гибкость, достаточную даже для частичного их выполнения. Продолжайте усилия, и ваш дзадзэн будет менее затруднителен в физической сфере.

Эти четыре упражнения составляют ядро маккохо, японской системы физической закалки. Не проявляйте слишком больших усилий, иначе вы можете растянуть связку или перенапрячь мускулы. В течение каждого упражнения на растяжку три или четыре раза вдохните и выдохните и постарайтесь расслабиться.

### Подушки

Правильная поза дзадзэн требует использования подушки и подстилки. Подстилка имеет площадь, по крайней мере, в двадцать восемь квадратных дюймов и набита растительным пухом или хлопчатобумажным ватином, так чтобы ее высота доходила до полутора дюймов. Завершает все устройство дзафу, или подушка; она имеет форму шара диаметром в двенадцать дюймов или больше, набита хлопчатобумажным пухом; при использовании подушка немного уплощается. Можно заменить ее обычными подушками, но это не так практично. Иногда для заполнения подстилки применяется поролон, но обремененное им сидение непрочное, и для дзафу оно непригодно.

Дзафу приподнимает ваш зад. Это обеспечивает правильную позу без напряжения. Я знал йогов, которые могли принимать позу «лотоса», стоя на голове; но лишь немногие могли медитировать двадцать пять минут без подушки.

### Усаживание

Передвиньте дзафу на задний край подстилки, сядьте на нее и положите оба колена на подстилку. Для позы «лотоса» положите правую ступню на левое бедро как можно выше, а затем положите левую ступню на правое бедро. Половинная поза «лотоса» – это просто левая ступня на вашем правом бедре, тогда как правая ступня подкладывается под левое бедро. Полная поза «лотоса» – наиболее надежный способ сидения. Достаточна и половинная

поза: она слегка искривляет тело, но это не имеет существенного значения. Вполне допустимо класть правую ступню на левое бедро в качестве компенсации отклонения позвоночника или для облегчения сидения во время сэссин.

Имеются и две другие возможности. Одна из них – посадка по-бирмански, при которой одна нога кладется перед другой, так что обе лодыжки лежат на подстилке. Эта поза не так прочна, как половинная поза «лотоса», но она легче для колен. Когда вы к ней привыкнете, вы, возможно, сумеете начать принимать половинную позу «лотоса» – сначала на короткие промежутки времени, а затем станете удерживать ее в течение более длительных периодов.

Другая возможность – это поза «сэйдза», которая несколько похожа на коленопреклонение с той разницей, что задняя часть тела поддерживается дзафу. Некоторые люди, перед тем как сесть на дзафу, поворачивают ее на ребро; это сближает ноги и более удобно. Ваш вес распределяется на седалище, колени, голени и лодыжки. Как и бирманская поза, сэйдза менее прочна, чем половинная поза «лотоса», но ею можно пользоваться в виде промежуточного средства практики, когда с помощью ежедневных упражнений в вытягивании ноги становятся более гибкими. Она также полезна, облегчает сидение во время сэссин.

Самая неудобная, неловкая поза – это сидение по-портновски со скрещенными ногами, когда обе ступни лежат под бедрами. Спина согнута, живот втянут. Голень одной ноги опирается на лодыжку другой, и это неизбежно вызывает сильную боль. Легким приходится совершать усилия, чтобы втягивать воздух; другие органы также оказываются сдавленными. Сидение в таком положении, вероятно, не способствует хорошему здоровью или хорошей практике.

Неполная половинная поза «лотоса», при которой верхняя ступня лежит на икре другой ноги, а не на бедре,

также может некоторое время вызывать болезненность, но не в ногах, а в спине. В этой позе сидеть, полностью выпрямившись, довольно трудно, и в этом случае для сохранения позы необходимы напряженные усилия.

Все эти рекомендации относительно положения ног следует считать руководящими принципами, а не правилами. Делайте все, что в ваших силах, и большего от вас не потребуется. Одна из наших членов в Мауи-дзэндо провела полный семидневный сэссин лежа на спине: она разорвала межпозвоночный диск и не могла даже сидеть без посторонней помощи. У Дайто Кокуси, великого мастера японского дзэн раннего периода, была сухая нога, и он не был в состоянии сидеть в какой-нибудь общепринятой позе.

На идеализированном портрете Дайто Кокуси, написанном Хакуином-дзэндзи, он показан сидящим с подозрительной опухолью под одеянием в том месте, где должна находиться его нога. Я не уверен, что это место изображает его хромоую ступню. Во всяком случае, рассказывают, что он сумел положить эту ногу на ее правильное место на бедре только в конце своей жизни.

«Я повиновался тебе всю жизнь, – сказал он ноге, – теперь ты повинуйся мне!» Мощным рывком он привел ногу в нужное положение, сломал ее – и в тот же момент умер.

Я не рекомендую такой же решительной практики, по крайней мере, пока вы не готовы умереть. Полная поза «лотоса» – наиболее удобный способ сидения; но эта поза, вероятнее всего, вызовет повреждения у чрезмерно энергичного начинающего. Ваши ноги должны быть достаточно гибкими, прежде чем вы попытаетесь ее выполнить; и даже тогда не сидите таким образом в течение долгих периодов, пока не станете чувствовать себя вполне удобно. Вы можете внезапно вывихнуть колено, и вероятным результатом окажется постоянное повреждение.

Один учитель йоги дал мне такой совет: помещая ноги в положение для дзадзэн, практикующие должны осторожно придерживать руками колени; то же необходимо при их

размыкании в конце периода сидения. Это убедительный совет. Сочленения коленных суставов сравнительно слабы.

## Глаза и руки

Глаза необходимо прикрыть на две трети, обратить вниз и направить на точку, расположенную приблизительно в трех футах перед вами. Надобно помнить, что, если ваши глаза закрыты, вы можете погрузиться в сонливость; если же глаза будут открыты широко, вы будете слишком легко отвлекаться. Также не старайтесь удерживать взор на одной точке. Через некоторое время вы обнаружите, что они естественно отклоняются от фокуса, где бы вы ни сидели.

Положите руки на колени в медитационной мудре. Левая кисть с обращенной вверх ладонью должна лежать на правой ладони; большие пальцы соприкасаются, образуя овал. Технически это выражается в том, что должны касаться друг друга кончики ногтей. Руки должны лежать на скрещенных ногах, слегка прикасаясь ладонями к животу; локти нужно немного отставить в стороны. Некоторые учителя дзэн предлагают вам представлять себе, будто вы держите в руках драгоценный камень; другие советуют вам направлять туда свое внимание. Во всяком случае, положение рук имеет исключительную важность, так как оно отражает состояние вашего ума. Если ваш ум подтянут, большие пальцы будут удерживать овал; если же ум становится вялым или блуждает в фантазиях, большие пальцы склонны бессильно опускаться. Обратите внимание на то, что в школе риндзай руки просто охватывают одна другую и правая держит большой палец левой.

## Начало вашей практики

Когда вы сядете, поместите ступни в нужное положение, наклонитесь далеко вперед, отставьте назад нижнюю

часть туловища и сядьте прямо. Затем сделайте глубокий бесшумный вдох и задержите воздух. После этого медленно и бесшумно выдохните его полностью и задержите дыхание. Опять глубоко вдохните и задержите дыхание; еще раз сделайте глубокий выдох. Вы можете проделать это и через рот, однако заметьте, что во всякое другое время вам нужно дышать через нос. Эти два глубоких вдоха и выдоха помогают отсечь вашу непрерывную умственную деятельность и успокоить ум для дзадзэн.

Теперь покачайтесь из стороны в сторону; сначала качания должны быть широкими, затем они уменьшаются. Таким же образом наклонитесь вперед и назад; и вы обнаружите, что хорошо уселись, что вы готовы начать счет дыханий. Следуйте данным мной ранее наставлениям. Считайте «один» при вдохе, «два» при выдохе и так далее до «десяти», затем повторите процесс.

### *Еще о счете дыханий*

Вы обнаружите, что счет дыханий окажется полезным средством в течение всей вашей жизни при обучении дзэн. Какой бы ни стала впоследствии ваша практика, вам нужно в начале каждого нового периода дзадзэн считать свои дыхания от «одного» до «десяти» хотя бы в течение одной или двух последовательностей. Это поможет вам успокоиться и послужит напоминанием о том, что вы здесь не просто сидите, а сидите с особой практикой.

В лучшем случае вы становитесь едины со своим объектом в дзадзэн; поэтому, если вы просто сидите с некоторым фокусом сосредоточения, вы склонны отключить свой потенциал. Вы и ваш объект остаетесь двумя отдельными предметами. Станьте каждой точкой, каждым числом в последовательности счета. Вы, счет и дыхание – все это часть данного момента. Вкладывайте себя в каждое число. Во всей вселенной существует только «один», во всей вселенной есть только «два» – только эта единственная точка; все остальное пребывает во тьме.

Сперва, будучи начинающим, вы осознаете каждый шаг в процедуре, но в конце-концов вы станете самой процедурой. Практика будет практиковать. Для этого требуется время; и, пожалуй, в течение нескольких месяцев вы, вероятно, проведете время скорее в мечтаниях, нежели в счете. Это нормально. Ваш мозг вырабатывает мысли, как желудок вырабатывает пепсин. Не осуждайте себя за это нормальное состояние.

Счет дыханий – только один из многих приемов, которыми вы можете воспользоваться в своей практике. Позднее я подробно рассмотрю с вами и некоторые другие приемы.



## Глава 3

# НАДЛЕЖАЩИЕ СРЕДСТВА

Обучение дзэн-буддизму – это представление; это не просто прием, рассчитанный на то, чтобы вызвать определенный педагогический результат. Учение – это татхагата. Примерами тому могут быть Будда, который вертит в руках цветок перед собранием монахов, не произнося ни слова, не давая никаких пояснений, или Чжу-чжи, поднимающий один палец всякий раз, когда ему задают вопрос.

В этом вопросе существует много непонимания даже среди самих изучающих дзэн. Например, многие полагают, что коаны, или темы дзэн, представляют собой загадки, рассчитанные на то, чтобы ввергнуть вас в дилемму, а это кладет начало психологическому процессу, который приводит к особому рода прорыву, называемому постижением. Верно, что вы можете почувствовать разочарование в работе с коанами и на самом деле ощутите освобождение благодаря постижению; но в то же время в основе своей коан является особым выражением природы будды; и ваша работа над ним – это просто работа над тем, чтобы сделать это выражение ясным для вас и для вашего учителя.

В санскрите элементы учения называются утгая, или «надлежащие средства». В китайско-японской терминологии это понятие передается словом «хобэн». Оба слова относятся к различным представлениям природы будды, которые мы можем принять для руководства в своем странствии. Мы не только находим вдохновение от упая других людей, но и сами, проявляя самообладание,

выступаем с надлежащими средствами, взаимодействуя с семьей и товарищами по работе.

### *Еще кое-что о счете дыханий*

Счет дыханий – это одна такая упая; и к настоящему времени мы узнаем, каким большим вызовом он является. Вы обнаруживаете, как много энергии вы по привычке вливаете в свои мыслительные способности и как охотно втягиваетесь в планирование, воспоминания или фантазирование. И все же большинство людей проживает свою жизнь в работе, в семье, в фантазиях. У них не остается энергии для более глубоких вопросов о своем собственном бытии; и они, возможно, даже пользуются сравнительно поверхностной деятельностью, чтобы такие вопросы затемнить.

Так, вы можете обнаружить, что, будучи уже взрослыми людьми, вы не способны проявить достаточного внимания даже для того, чтобы считать от «одного» до «десяти». Или, возможно, при большом старании вы сумеете сделать это один раз, но собьетесь со счета в следующем ряду. Или вы можете обнаружить, что считаете механически на одном уровне, а на другом при этом мечтаете. Теперь вы способны увидеть важность обучения. Если ваш обезьяний ум не позволяет вам следить за каждым шагом в простой последовательности дыханий, как тогда вы сможете поддерживать внимание, необходимое для прозрения в свою собственную природу?

Вы можете обнаружить, что постоянно теряете счет на «четыре» или на «шесть», или на «восемь». Постарайтесь установить это число в качестве своей главной цели, каким бы оно ни было. Вам, может быть, придется начинать только с «двух». Считайте: «один, два», «один, два», пока не овладеете необходимой для этого сосредоточенностью. Затем постепенно расширяйте свою цель до больших чисел, пока не сможете достичь полного счета до десяти с большим или меньшим постоянством.

Все мы в той или иной степени боимся неудачи и предпочитаем не пытаться делать нечто, кажущееся слишком трудным. Этот прием приспособления своей цели к нашей нынешней возможности оказывается также способом, при помощи которого вы можете избежать ненужного разочарования в самом начале своей практики. Однако важно понять, что обучение дзэн представляет собой и основание для того, чтобы справиться с неудачей. Каждый сначала терпит неудачу, как это было и с Шакьямуни Буддой. Дзадзэн для каждого, кто не обладает полной зрелостью, представляет собой занятие прекращением заблуждений и возвращением к практике; это все новое и новое прекращение заблуждения и возвращение к практике.

Когда ваш ум переходит к какому-то неоконченному делу, возвратитесь к своему счету. Если это дело важно, вы снова вспомните о нем, когда дзадзэн будет закончен. Если вы почувствуете себя счастливыми по какой-то причине, – все в порядке, продолжайте свой счет дыханий в этом счастливом состоянии. Но когда вы пребываете в самом этом счастье, тогда вы теряете счет. Подобным же образом вы можете чувствовать печаль. В этом тоже нет ничего дурного. Просто продолжайте считать с этим печальным чувством. Но если вы выискиваете причину своей печали, счет исчезает. Дзадзэн оказывает лечебное действие, но сам не является лечением.

Прежде всего не говорите себе: «О, что это со мной? Вот я снова погрузился в мечтания, а мне нужно считать!» Такое самообвинение уже само по себе окажется иллюзией. Просто и спокойно прекратите цепь своих мыслей, когда заметите, что отклонились от объекта, и вернитесь к своему счету.

### *Организация центра дзэн*

Организация друзей, которые совместно практикуют дзадзэн, представляет собой надлежащее средство для практики. Если мы отказываемся от учителя, от собратьев по

учению и от своего духовного дома, мы привязаны к пустому месту. Хотя в более широком смысле наш дом – это весь мир, мы нуждаемся в поддерживающем местном окружении, в котором сможем заняться делом. Без поддержки, с одной стороны, и без занятости, с другой, личное проявление по-настоящему невозможно. Дзэн-буддийская организация целиком направлена на то, чтобы дать возможность изучающему (или изучающей) заглянуть в свою истинную природу и применить это прозрение в повседневной жизни. Устройство додзе, его распорядок и правила, стиль поведения его членов – все это предполагается как дао Будды.

В Японии за оградой каждого монастыря риндзай находится вывеска, объявляющая название храма, название горы (даже в городах храмы имеют «гору», название местности), название главного центра и его храма и название подчиненного храма. За всеми этими сведениями следуют слова «сэммон додзе», что означает: «специальный центр обучения». Когда вы определили местонахождение своего специального центра обучения, вы можете соглашаться со своими друзьями, противниками сектантства, что храм может находиться везде. Но до тех пор «везде» означает «нигде».

«Сутра Хуа-Йен» описывает вселенную как «Сеть Индры», многомерную сеть, каждый узел которой представляет собой драгоценный камень: он испускает сияние в одиночестве и в то же время полностью отражает каждый другой драгоценный камень. Сангха, или содружество, – это Сеть Индры в миниатюре. В дзадзэн мы шлифуем собственный драгоценный камень и отражаем драгоценные камни окружающих нас учеников.

### *Ритуал*

Ритуалы и церемонии практики дзэн можно понять многими способами. Для нынешних целей разрешите мне предложить только два основных пояснения.

Во-первых, ритуал помогает нам углубить наш религиозный дух и распространить его силу на нашу жизнь. Во-вторых, ритуал представляет собой раскрытие для переживания самозабвения, когда слова или действия ритуала становятся едины с вами, и более ничего не остается.

Простейшей иллюстрацией первого пункта будет гассе. Это акт сближения рук ладонями одна к другой, так чтобы кончики указательных пальцев находились в дюйме от носа. Мы кланяемся, держа руки в гассе, когда входим в додзе или выходим из него. Перед началом дзадзэн мы кланяемся таким образом дважды своим местам для сидения, один раз своим сестрам и братьям на одной стороне с нами и один раз братьям и сестрам, сидящим на противоположной стороне додзе.

Гассе – это знак совместного соединения в почитании. В Южной и Юго-Восточной Азии гассе является общепринятым приветствием между друзьями. В нашей практике это знак того, что мы почтительно объединяемся со своими братьями и сестрами, с великими фигурами нашей линии и с самим нашим обучением.

Иногда мы также отвешиваем поклоны полу и поднимаем вверх руки на несколько дюймов. Это значит, что мы приподнимаем над своими головами ноги Будды, значит, что мы отбрасываем все или, как описывал это один из моих учеников, мы сливаем все с верхушки головы. Все наши беспокойства о себе, все заботы целиком и полностью отброшены. Таков один лишь этот поклон.

«Только этот поклон» представляет второй пункт. Вы практиковались на своих подушках, чтобы стать едины с чем-то. Затем в некоторый отдельный момент вы забываете себя в связи с каким-то происшествием; это может быть что-то такое, что вы делаете или замечаете за пределами самих себя. Тогда этот звук, это вставание или что-либо другое оказывается всем, что есть. Иначе вся вселенная будет безмолвной и пустой.

Догэн-дзэндзи выразил это переживание самозабвения так: «Тело и ум отпадают; отпадают тело и ум».

Это единственное событие, но в целях объяснения мы можем выделить в нем два аспекта и дать им традиционные названия. Когда вы отпадаете, это будет «Великой Смертью»; и с этим внезапным сбрасыванием вы оказываетесь отпавшей личностью. Когда вы садитесь, смеетесь шутке или выпиваете стакан воды, когда вы свободны от тела и ума, однако функционируете как тело и ум, тогда вы находите «Великую Жизнь».

Таков ритуал додзе – в той же атмосфере благоговения, которая составляет окружение дзадзэн: сигналы колокольчиков и трещоток, порядок принятия пищи, сутры и поклоны – все это способствует переживанию отпадения. Без какой-либо озабоченности по поводу смысла вы, как и некоторые знакомые мне ученики, можете обнаружить, что сутры повторяются сами собой. Здесь – только повторение; «я» по-настоящему забыто; и ваша перспектива по отношению к миру повернута на сто восемьдесят градусов.

## Распорядок

Нашему вниманию вещи представляются в полном беспорядке. Если мы не будем лично организованны, мы окажемся предоставленными на милость обстоятельств и происшествий, толкающих нас в разные стороны день за днем в течение всей жизни. Источник личной дезорганизованности заключается в привычках нашего мышления; и в дзадзэн мы стремимся успокоить свои занятые умы. Но если мы не устраним неорганизованность также и в повседневной рутине, наша практика будет вестись кое-как, и нередко окажется недостаточно сосредоточенной.

Распорядок дня в центре обучения или в жизни изучающего дзэн, который живет в семье, – это состояние времени, сущность времени. Подобно тому как вы бываете свободны для того, чтобы полностью заняться счетом дыханий, когда ваша сидячая поза правильна и вы совершаете дыхание за дыханием, так вы можете свободно

и легко переходить от работы к игре, к дзадзэн, ко сну и так далее, вкладывая себя в каждое действие, когда ваш распорядок уравновешен и устойчив.

Дома вам придется самим устанавливать для себя распорядок дня. Наилучшее устройство – такое, в котором число принятия решений сводится до минимума. Это может показаться отрицанием человеческого достоинства и зрелости; но факт состоит в том, что подобная рационализация вашей жизни позволит вам целиком обратить свою энергию на практику. Только готовить еду, только печатать на машинке, только отдыхать, только сидеть, браться за каждое дело с полным вниманием – это и есть ваша практика, будет ли она происходить на подушках или вне их.

Юнмэн Вэн-ен сказал: «Мир так широк, так обширен. Почему же вы надеваете свое священническое одеяние при звуках колокола?» Колокол дает сигнал о лекции в главном здании монастыря; монахи надевают формальные одеяния и отправляются из своих жилищ, чтобы послушать то, что говорит их учитель. Вопрос Юнмэна – это коан: и он требует основательного ответа; но, в качестве утая, я могу спросить:

«Почему вы не берете полотенце и не идете на берег, когда слышите звук колокола?» Мир очень широк. В нем так много возможностей. Почему вы встаете, когда звонит будильник? Только потому, что знаете, что при опоздании на работу вас уволят?

Можно считать системой сигналов также и дзадзэн. Каждое дыхание оказывается полным и завершенным в самом себе; но когда мы учимся сосредоточиваться, каждое дыхание может служить сигналом для поддержания практики. Первый сигнал – «один», второй – «два». Если вы не обратите внимания на сигналы и скажете себе: «Нет, во время этого дыхания я не хочу считать; я подумую о своих общественных обязанностях», тогда вы отделяете себя от практики и говорите на самом деле: «Я слишком хорош для дзадзэн».

Таким же образом мы воспитываем себя для того, чтобы находить свою истинную природу, не обращая внимания на эгоцентрические капризы, которые говорят нам: «Нет, сегодня утром мне хочется спать» или: «Нет, я не чувствую желания сидеть в дзадзэн именно сейчас». Если мы не вкладываем себя в практику счета дыханий, в печатание на машинке, в мытье посуды или во что-то другое, в свои переходы от одной деятельности к другой, мы обнаруживаем, что оказались отрезаны от самих себя; а такое состояние весьма плачевно.

### *Сидение с другими*

Важно сидеть вместе с другими людьми; но многие практикующие сидят в одиночестве, потому что у них нет иной возможности. В подобных обстоятельствах вы можете приобрести в своей практике силу и независимость; однако согласованность с другими учениками дзэн, равно как и подписка на печатные издания различных центров, приносит нам поощрение и поддержку. Выберите из своих контактов по почте такой центр, который вам больше всего нравится, и постарайтесь освободиться для сэссин, по крайней мере, раз в год.

В департаменте религии ближайшего к вам университета выясните, где в вашем районе находятся группы дзэн; возможно, вы обнаружите, что какие-то люди где-то поблизости совместно практикуют дзадзэн. Если нет, подумайте о том, чтобы начать свою собственную группу для сидения. Если в этом заинтересован даже один друг, вы вдвоем можете стать истинной сангхой. «Алмазная сангха» началась, когда Энн Эйткин и я стали сидеть вместе с двумя друзьями в нашей жилой комнате. В качестве дзафу мы пользовались диванными подушками, а вместо колокольчика стучали деревянной ложкой в чашку из пирексного стекла.

При постижении вы найдете, что другой человек – не кто иной, как вы сами. Вступив в сангху, вы признаете

это с самого начала. Поэтому, если даже вы чувствуете, что предпочитаете сидеть в одиночестве, проведите опыт сидения в группе. Возможно, вы обнаружите, что ваше отражение в других окажется поощрением для вашей практики.

Когда вы сидите в уединении, обратите внимание на совет Сяку Созна-дзэндзи: «Помните, что вы сидите вместе со всеми существами во вселенной». Поставьте эту мысль на первое место в своем сознании, как только усядетесь для практики.

### *Когда сидеть*

Установите для каждого дня время, когда вас не будут беспокоить. Для многих практикующих лучшим временем бывает раннее утро: дом спокоен, а звуки уличного движения минимальны. Возможна практика и в вечернее время: но тут могут появиться гости, у семьи окажутся другие планы.

В действительности хорошо для практики любое время, кроме периода сразу же после еды. Ревностные ученики иногда сидят даже и после еды, не обращая внимания на незначительное неудобство при полном желудке. Матери или отцы маленьких детей, возможно, найдут единственным подходящим временем те часы, когда им удастся вздремнуть; иногда практика удается лишь от случая к случаю. Но если можете, установите одно и то же время каждый день. Такое время может быть связано с определенными обстоятельствами, а не обязательно с определенными часами. Если ваши дела позволяют воспользоваться временем после вставания и умывания, тогда ежедневно располагайтесь в это время на своих подушках. Никогда не позволяйте себе пропусков.

### *Как долго сидеть*

Не пытайтесь с самого начала сидеть слишком долго. Для начала может быть достаточно и пять минут. Если вы

ежедневно будете сидеть по пять минут в религиозном настроении, вы вскоре пожелаете продлить это время до более долгих промежутков. Но если вы попытаетесь сразу начинать с получаса, вы можете оставить практику после первого же дня, вы будете походить на такого человека, который начинает заботиться о своем физическом состоянии и решает бежать трусцой сразу две мили, вероятно, на этом все дело и кончится. Такова ошибка поборника совершенства. Устанавливайте свои мишени поближе, так чтобы вы могли каждый раз попадать в яблочко, а затем постепенно отодвигайте их на более далекое расстояние для больших достижений.

Хотя периоды сидения в разных центрах различаются по длительности, Ясутани-роси выражал мнение, что вы не должны пытаться сидеть без перерыва дольше двадцати пяти минут, даже если вы ветеран дзадзэн. Я согласен с ним. Если вы желаете сидеть более долгое время, сделайте перерыв через двадцать пять минут, потянитесь, сполосните лицо или просто посмотрите на небо, а затем вернитесь на место для сидения. Вы обнаружите, что отдохнули. Неподвижное сидение в течение долгих периодов может оказаться для вас причиной перетренированности; иногда практикующий даже не знает этого.

Иногда полезно пользоваться кухонным таймером, так чтобы вам не приходилось смотреть на часы во время медитации. Прикройте его чем-нибудь, чтобы тиканье не создавало помех. Традиционный способ сидения – сидеть в течение того времени, которое требуется для сгорания благовонной палочки. В коммерческой продаже имеются более короткие палочки: они горят как раз около двадцати пяти минут.

### *Место и его дух*

Ваше место также должно быть постоянным. В большинстве своем мы не можем позволить себе отдельную комнату для дзадзэн, но все мы в состоянии сделать

какой-нибудь уголок священным. Положите там свою подстилку и подушку, поставьте низкий столик или полку для благовоний, цветов и изображения Шакьямуни, Бодхидхармы, Кандззон или одного из великих бодхисаттв или учителей нашей линии. Комната должна быть чистой и опрятной, без излишнего солнечного света, хотя, разумеется, не мрачной. Таким образом, можно пробудить в вашем собственном доме и в вашей повседневной жизни дух религиозной преданности, столь очевидный в атмосфере центра обучения.

С одной стороны, эта религиозная обстановка должна быть скромной, свободной от сентиментального чувства, которое ведет к чрезмерной занятости собой. К примеру, благовония не должны быть приторными. С другой стороны, ваша обстановка для дзадзэн не должна быть настолько сухой, чтобы не пробуждать никаких религиозных ассоциаций. Некоторые люди считают благовония и изображения Будды угрозой их рассудочному духу. Но мы, несомненно, не можем зависеть только от своей рассудочности.

Благовония, картины и цветы помогают нам вступить в соприкосновение с источником универсального духа, привлекающего нас к единству с нашим наследием и с нашими сестрами и братьями, которые, как мы уже знаем интеллектуально, являются фактом нашей практики. Они помогают нам установить смысловой архетип сострадания и постижения в нашем глубочайшем бытии. Без таких вспомогательных средств дзадзэн может стать всего лишь упражнением популярной психологии, стоящим на одном уровне с книгами, посвященными положительному мышлению.

### Одежда

Когда вы садитесь, надевайте чистую одежду. Ясуганироси не советует сидеть в пижамах, так как ассоциации со сном или с небрежной манерой могут быть перенесены

и в дзадзэн. Прикрывайте плечи; выбирайте для одежды цвета, которые не будут отвлекать внимание. В большинстве центров обучения изучающих просят не носить одежду с рисунками, избегать духов и бросающихся в глаза драгоценностей.

Для обеспечения нормального кровообращения в ногах лучше не носить тугих, облегающих штанов или носков. Самой лучшей одеждой будет одеяние для дзадзэн, халат или японские одежды – кимоно и хакама.

### Кинхин

В центре обучения в промежутках между периодами дзадзэн мы практикуем кинхин. Это практика формальной ходьбы в медленном, умеренном или даже быстром темпе в зависимости от обычая центра; при этом продолжается счет дыханий или работа над коаном. В центрах линии Харада-роси мы шагаем, держа правую кисть слегка сжатой вокруг большого пальца и поместив ее у солнечного сплетения; мы покрываем ее левой рукой, локти остаются слегка выставленными в стороны, предплечья параллельны полу. В других традициях эти детали отличаются от описанных.

Когда в конце периода дзадзэн звенит колокольчик, покачайте туловище несколько раз вперед и назад по увеличивающимся дугам, затем повернитесь на подушке в сторону алтаря и медленно встаньте, обратив спину к подстилке, прочно упритесь ступнями в пол. Не становитесь на подстилку: она мягкая; и если ваши ноги онемели, вы можете подвернуть лодыжки. Когда вновь зазвенит колокольчик, поклонитесь, держа руки в гассе, затем обратите руки к груди, повернитесь налево и после мгновенной паузы шагайте вперед.

Можно сказать, что кинхин – это нечто среднее по качеству требуемого внимания между сидением и миром повседневности. Вы практикуете дзадзэн во время ходьбы, но вам необходимо также соблюдать осторожность,

чтобы не отстать от человека, идущего перед вами. Термин «кинхин» означает «ходьба с сутрами»; при этом сутру как бы вышагивают, а не произносят вслух. В древности сутры действительно повторялись во время ходьбы; то же самое все еще делается и сейчас во время специальных церемоний. Кинхин показывает нам, что наши повседневные действия сами являются сутрами.

Вы будете способны до некоторой степени практиковать кинхин в повседневной жизни. Когда вы идете из дома на автобусную остановку, когда вы выходите в сад, вам можно сомкнуть руки и перевести себя в измерение дзадзэн. Священнослужители, монахи, монахини и серьезные миряне многих мировых религий практикуют особую форму формальный или неформальный кинхин. В этих традициях известно, что соприкосновение рук во время ходьбы помогает привести вас к настроению благоговения.

Но не допускайте, чтобы ваша практика привлекала внимание любопытствующих. Нет необходимости выставлять напоказ дзадзэн, кинхин и другие элементы обучения дзэн. Люди, не имеющие особого интереса к постижению, естественно станут задавать разные вопросы, если увидят, что вы как-то странно ходите, если заметят в вашей жилой комнате подушки и уголок для дзадзэн. Вы можете сохранять ум чистым, избегая поверхностных разговоров о дзэн. С другой стороны, лиц, проявляющих искренний интерес к дзэн, можно легко заметить и ободрить.

### *Кесаку*

В центре обучения во время периодов дзадзэн наставник носит узкую плоскую палку. Это кесаку (или в другом произношении кэйсаку), меч Манджушри, отсекающий понятия и заблуждения. Кесаку употребляется для того, чтобы ударять учеников плашмя по плечам; при этом раздается резкий, звонкий шлепок, слышимый во всех углах додзе. По отношению к кесаку существует так

много непонимания, что этот вопрос заслуживает тщательного объяснения.

Некоторые писатели сообщали, что кесаку применяется для того, чтобы пробуждать заснувших учеников и наказывать других за блуждание мыслей. Эти дешевые объяснения имеют малую опытную основу или совсем ее не имеют. В монастыре Рютакудзи, где я много лет назад проходил подготовку, я видел, как наставник торжественно прохаживается по додзе, совершенно не обращая внимания на склоненные фигуры погруженных в сон монахов: они составляли добрую половину присутствующих в помещении. Это был второй день сэссин, все были утомлены и еще не вступили в полный ритм семидневного затворничества. На третий день атмосфера оказалась гораздо более бодрой, а на четвертый тот же самый наставник легонько шлепал каждого, кто начинал дремать.

Что же касается применения кесаку в качестве наказания, то додзе для этого не подходит. При умелом применении кесаку – просто возбуждающее средство. Удар наносят только по плечевым мускулам под таким углом и с такой силой, что он напоминает легкий укус, не более.

Во многих центрах, включая и наш, кесаку применяют только тогда, когда вы этого просите. Если вы чувствуете, что выдохлись, если вы ощущаете сонливость, вы можете, когда наставник пройдет по вашей стороне у вас за спиной, сложить руки в гассе, выражая этим свою просьбу. Когда он (или она) шлепнет вас по плечу, верните руки на колени и наклоните голову влево, а затем вправо, когда вас ударяют по плечам. После этого – опять гассе. Наставник, также сложив руки в гассе, кланяется вам до и после ударов. Процедура в разных храмах различна в деталях.

Согласно традиции, кесаку представляет собой «предостерегающее приспособление», что и является буквальным значением этого слова. В феодальных обществах Дальнего Востока ученики дзэн зачастую были готовы к более суровому обращению, чем мы на Западе



могли бы ожидать. Так, на кесаку, применяемой в нашем дзэндо Коко Ан в Гонолулу, рукой Ямада-роси сделана надпись – цитата из Юн-мэна: «Мне жаль тратить на тебя шестьдесят ударов!» Иными словами: «Какой смысл бить такого, как ты!» Это битье превышает любой удар палкой, однако слова Юн-мэна заключали в себе вызов и привели одного из его учеников к постижению. Я надеюсь, что мы на Западе оставили позади феодализм, и многие из нас смогут высидеть спокойно шестьдесят ударов; но это не является признаком слабости. Я полагаю, что в неподвижности сэссин и в умение справляться с неудачами западные ученики дзэн обладают выдержкой и решимостью, равными выдержке и решимости их китайских и японских предков.

### *Кесаку как напоминание*

Кесаку – важное напоминание о возвращении к практике. Подобным же образом, когда вы слышите звук полученного кем-то удара, вы можете воспользоваться этим переживанием в качестве напоминания о возвращении к счету дыханий или к коану. Когда кто-то кашляет, кто-то двигается, кто-то входит или выходит, когда за окном поет птица, кричит гекко, начинается или кончается дождь, когда среди деревьев шумит ветер, – все эти чувственные переживания могут напомнить вам о возвращении к счету своих дыханий.

Центр обучения дзэн не изолирован от звуков, и в Японии он полностью открыт для окружающей природы. Там холодно, когда стоят холода, а в жару там жарко. Когда прилетают москиты, монахи могут зажечь отпугивающие курения, но москиты все равно кусаются. Каждый небольшим переживанием природных происшествий можно воспользоваться как напоминанием о необходимости остановить болтовню ума, прекратить мечтания, фантазии, планирование – прекратить все и вернуться к практике.

Однако некоторые звуки оказываются сильнейшими помехами. Человеческий голос, даже шепот, пожалуй, особенно шепот, может расстроить наше сосредоточение. Звуки людей, которые беззаботно двигаются в соседней комнате, когда вам известно, что они знают о вашей практике дзадзэн, также могут оказаться отвлекающими. Неприятные помехи создают телевидение и радио. Чем спокойнее место, тем оно лучше; тогда естественные звуки будут действительной помощью для вашей практики.

### *Сама кесаку*

В понятиях практики кесаку и все чувственные переживания оказываются напоминанием о возвращении к теме вашего дзадзэн; но, по существу, эти переживания полны и завершены сами по себе. Каждое прикосновение, каждый звук, каждая ветвь, которую вы видите качающейся на ветру, – это полное и завершенное представление самих себя, где ничто не упущено, ничто не отложено. В использовании переживания в качестве напоминания налицо черта соучастия, смысла. Если бы не Будда, утренняя звезда была бы просто этой звездой самой по себе. А тогда он смог сказать, что все существа и все вещи завершены в самих себе. В чем значение крика гекко? «Чи! Чи! Чи! Чи-чи-чи!» Это – ваша утренняя звезда.

### *Следующий шаг*

Теперь я хочу, чтобы вы проделали эксперимент с другим способом счета дыханий. Вместо того чтобы считать как вдох, так и выдох, считайте только выдохи от «одного» до «десяти». Во время вдохов сохраняйте ум твердым и спокойным.

Это средство практики продемонстрирует вам важность выдоха. Во-первых, вы можете отделаться от выдоха; вы можете считать его чем-то подобным вздоху. С другой стороны, выдох органически связан с действием.

Обратите внимание на то, как учитель кэндо, т.е. фехтования, кричит при нанесении удара. Для наших целей звук не так уж и важен; поучительно единение выдоха и действия. Вероятно, умственная деятельность также связана с выдохом. Ваш умственный акт состоит в том, чтобы успокоить мышление, а физический акт – в том, чтобы устранить телесное напряжение, когда вы проникаете в глубину счета. Сначала это кажется механическим приемом; но скоро все станет естественным.

---

## Глава 4

### ОБМАНЫ И ЛОВУШКИ

«Как на сновидение, иллюзию, отражение (тень) пузыря, как на росу и молнию, так следует смотреть на все деятельные «законы».

Это стихотворение находится в конце «Алмазной Сутры» и относится не только к факту кратковременности жизни, но и к самой ее структуре в каждое данное мгновение. Она не субстанциальна. Фактически, как говорит «Сутра сердца», она пуста.

Поскольку буддийскую доктрину пустоты нельзя понять интеллектуально, она вызывает широкое непонимание. Некоторые буддийские ученые ограничивают ее объяснение просто констатированием крайнего непостоянства: «Когда вы говорите «сейчас», это мгновение уже ушло». Но это – не конечный факт.

Пустота – это просто понятие, которым мы пользуемся, чтобы выразить нечто, не имеющее ни качества, ни временных параметров. Оно полностью пусто – и в то же время вполне мощно. Вы можете называть его «природой будды», природой «я», истинной природой, но такие слова – только ярлыки, указатели.

Форма есть пустота; в «Хридайя-сутре» также говорится, что пустота – это форма. Бесконечная пустота вселенной есть существенная природа нашей повседневной жизни: это работа в магазине, заботы о детях, оплата счетов и другие виды обычной деятельности.

Уяснив себе все это, мы понимаем, как оказываемся всего лишь пучками чувственных восприятий с субстанцией

сновидения или пузыря на поверхности моря. Становится ясной тщетность обычной занятости собой, и мы освобождаемся от эгоистических забот в своем наслаждении вселенной, какова она есть, и своими собственными глубинами, о которых ранее не подозревали.

Ум вполне спокоен. Его не отвлекают никакие понятия или эмоции. В этом месте покоя мы не захвачены калейдоскопом появляющихся мыслей, цветов и форм, а потому не реагируем, исходя из положения эгоцентризма. Мы свободны для того, чтобы соответствующим образом применять свою человечность в контексте данного момента, в соответствии с нуждами окружающих нас людей, животных, растений и предметов. Мы стоим на собственных ногах и решаем: «Я хочу сделать это; я не хочу делать того». Такое ощущение пропорции называется «состраданием»; слово имело первоначальное значение «страдать с другими». Как сказал Уоллес Стивене в одном раннем стихотворении, «Я – то, что меня окружает». Таким образом, вы можете видеть, что просветление и любовь – не два разных предмета.

Дзадзэн – фундаментальный способ культивирования просветления и любви. Каждое дыхание – это сама пустота; каждое дыхание оказывается надлежащим. В периоды дзад-зэн мы целиком и полностью посвящаем себя практике. В этой кристально чистой ситуации мы встречаемся со своими эгоцентрическими заблуждениями в их наиболее навязчивой форме: они не разбавлены обычными условиями жизни. Благодаря возвращению к своей практике всякий раз, когда возникают эти заблуждения, мы приучаемся выбирать то, что является фундаментально уместным, – и тогда ослабляем хватку, в которой нас держат заблуждения.

### *Классификация заблуждения*

В этом разделе мне хотелось бы описать три общих класса заблуждений, с которыми рано или поздно встречается в

своей практике почти каждый практикующий. Не предполагайте, что термин «заблуждение» относится к чему-то вредному или греховному. В этом смысле заблуждение – просто отвлечение от пути просветления и сострадания.

#### **1. Фантазии**

Первый из трех видов заблуждений, который чаще всего досаждаёт практикующему, – это фантазирование, погоня за фантазиями. В действительности, это еще вопрос – кто кого преследует? Фантазия преследует ученика; по крайней мере, часто кажется, что это так.

Будучи захваченными этим заблуждением, вы планируете, проектируете, рассказываете себе всякие истории или вспоминаете что-то из прошлого во всех подробностях. В самом центре этих форм умственной деятельности находится обычное «я». Они имеют соответствующее место в нашей повседневной жизни; но когда мы сидим в дзадзэн, они выпадают из контекста.

Разрушить это заблуждение – нелегкая задача. Вы не добьетесь успеха, пока будете пытаться просто ставить преграду своим мыслям. Вы стремитесь сдерживать себя – и кончите тем, что доведете себя до утомления, а фантазия останется такой же назойливой, какой она была всегда. Когда возникает слабый звук, дайте этому звуку свободный доступ. Заметьте, что когда вы поглощены фантазией, вы замкнуты в себе, вы не слышите слабого звука. Если вы считаете дыхания с чистым умом, вы полностью открыты.

Когда вы захвачены заблуждением, в этот момент заблуждение займет вас полностью. Но когда оно немного ослабеет, вы заметите, что сбились с пути, и будете способны снова подключиться к счету дыханий или к работе над коаном.

Преднамеренное фантазирование – это предмет осуждения в дзадзэн. Вы решаете: «Я только на немного отложу практику и подумаю об этом другом предмете».

Как-то я знал человека, который пользовался спокойным временем дзадзэн для разрешения собственных деловых проблем. И в конце-концов он перестал приходить на собрания. Может быть, он и разрешил все свои проблемы. Если вы последуете по такому же пути и если вам надо успокоить свой ум, вы формируете плохие привычки, и в один прекрасный день их придется разрушать. Но лучше с самого начала их не создавать. Существует время для работы над вашими личными, общественными или финансовыми проблемами, но дзадзэн – не такое время.

## 2. Случайные мысли

Второй вид заблуждения в дзадзэн – случайные мысли. И они также могут в свободное время представлять собой творческий процесс, но на ваших подушках они отделяют вас от практики. Вас уносит вдаль поток образов, музыки, воспоминаний и фантазий; вы плывете по течению и мечтаете. Возможно, вы не вкладываете энергию в эти обрывки умственной деятельности; они могут и не обладать особой навязчивостью. Часто вы можете обнаружить, что считаете дыхания или работаете над своим коаном, в то время как эти мысли праздно болтают на заднем плане. Это тусклый дзадзэн, и вам нужно сознательно привести себя к более резкому усилию.

Когда вы начнете практику, и может быть, долгое время спустя, шум на задворках вашего ума будет довольно надоедливым. Помочь этому нельзя. Мышление есть функция вашего мозга, и вы не пытаетесь подавить эту функцию. Вы стараетесь направить себя в русло своей практики. В таком действии ваши случайные мысли постепенно и естественно умрут.

Как бывало указывал Ясутани-роси, есть люди, которые практиковали дзадзэн несколько лет, и они думают, что их цель состоит в том, чтобы успокоить все мысли. Достичь такого состояния возможно, но это едва ли желательно. Будет успокоено также и наше творческое

начало; откуда же тогда прийти постижению? Мы сделали бы зомби, а это, конечно, не является нашей целью. Эта цель состоит в том, чтобы стать «одним», стать «двумя» и так далее посредством счета дыханий. Эта практика по-настоящему обостряет нашу способность ясно мыслить и способствует скорому постижению.

## 3. Маке

Третий класс заблуждений – маке, или «таинственное зрение». Это переживание глубокого сна, которое может заключать в себе драматические видения, чувство изменения формы тела. Менее обычны ощущения, когда мы слышим или обоняем нечто, не обладающее объективным существованием.

В своей маленькой книжке «Переживание просветления у американки» Флора Куртуа живо описывает несколько маке, одно из которых будет иллюстрацией данного явления: «Появилась сцена, как будто возникшая из неисчислимо удаленных от нас первобытных времен. Казалось, я была членом небольшой семьи обитателей пещер. Стояла тьма; эта мрачная тьма окутывала нашу жизнь и все окружающее. В пещере уже было безопасное место, охранявшее нас от того, что, как я чувствовала, было враждебным миром. Однако постепенно мы целой семьей нашли в себе смелость решиться вместе выбраться наружу и поискать более светлое и открытое место. И вот мы оказались на огромной освещенной солнцем равнине, раскинувшейся во все стороны; горизонт как будто открывал перед нами несказанные возможности».

Для миссис Куртуа это было поворотным пунктом в ее практике. Другие члены ее семьи и большая часть расы людей вернулись в пещеру, оставив ее идущей в одиночестве.

Не все маке так богаты деталями, но все они живы. Одна изучающая рассказала мне, как в ее тело опустилась стая белых голубей. В моем собственном самом

значительном маке я оказался в древнем храме также неизмеримо далекого времени. Его каменные колонны высились до необычайно высокого потолка. Я сидел на каменном полу среди шагавших по кругу высоких монахов в черных одеяниях, повторявших сутру. Как и все глубокие маке, это переживание сопровождалось сильным чувством поддержки.

Ясутани-роси указывает, что некоторые религии придают маке большую важность. Видения и небесные голоса серьезно считаются признаками просветления и спасения. Вещание на чужих языках – также род маке. Астральные странствия со всеми их вариациями – тщательно разработанное маке. Эти явления могут представлять общий интерес, потому что обнаруживают богатый потенциал человеческого опыта; однако они лишь немного раскрывают истинную природу того, кто их переживает.

В дзэн маке – признак того, что вы достигаете прогресса в своей практике. Вы перешли поверхностную ступень мышления о том или этом. Вы более не находитесь в мире повседневных заблуждений, и вас может ободрить чувство того, что при серьезном усилии в практике вы скорее постигнете свою истинную природу. Сам Будда, сидя под деревом бодхи, имел видения прекрасных женщин, ангелов и дьяволов. С другой стороны, некоторые вполне зрелые ученики никогда не имели маке, так что это переживание не является необходимым условием постижения. Однако если вам придется пережить такое явление, вы сможете узнать, что шагаете вблизи своего собственного дома, что, следовательно, важно продолжать усилия с особенным усердием.

Я слышал, как некоторые ученики дзэн, которым на самом деле следовало бы лучше знать это явление, описывают маке как некоторое высочайшее переживание. В каком-то смысле так оно и есть; но, пожалуйста, будьте осторожны. «Глас Божий» – это голос вашей собственной души на ее нынешнем месте. Этот голос может показать, что вы находитесь вблизи; но это и все.

Всегда рассказывайте учителю о своих маке, но не старайтесь культивировать их, потому что они спонтанны и вызывать их нельзя. Когда они действительно появляются, дайте им уйти, как вы дали бы уйти любому другому заблуждению. И всякий раз, когда вы возвращаетесь к практике, вы укрепляете в сознании важность обучения. Не имеет значения, какими интересными и обнадеживающими будут мысли и маке, – они ограничены в самих себе.

### *Состояние ума*

Одно специфическое заблуждение – это озабоченность по поводу своего личного состояния. Тут важный предмет, заслуживающий расширенного рассмотрения. Прежде всего нам нужно отметить, что многие из наших беспокойств как будто являются следствием внешних обстоятельств, но на самом деле их корни находятся внутри нас. Примером будет гнев, выражаемый лицами, страдающими от старости или болезни.

Во время сэссин в центре обучения в любое время наблюдается некоторая доля напряжения. Пища скудная, сон кратковременный, дзадзэн представляет собой тяжелый труд; жить приходится в переполненном помещении. Практикующий чувствует повышенную восприимчивость, почти прозрачность. Внезапно проявляются целые обширные зоны чувств, в иных условиях незаметных или скрытых; и они могут выразиться в большой злобе по поводу разных обстоятельств. Вы можете почувствовать, что кто-то намеренно старается надоедать вам ерзаньем на месте или кашлем. Вы можете испытывать глубокие подозрения по отношению к наставнику или учителю, быть убеждены в том, что они относятся к вам недружелюбно, что они считают вас безнадежными. Вы можете испытывать сильнейшее негодование по поводу обучения и распорядка. Или, может быть, на поверхность внезапно вырвется долго подавлявшийся гнев против

родственников, и, подобно лесному пожару, он поглотит всю вашу энергию.

Вероятно, тот факт, что в сознании возникают такие чувства, представляет собой здоровое явление. Когда вы их заметите, вам, пожалуй, не удастся просто вернуться к счету дыханий: они могут оказаться слишком мощными и преодолеть ваши старания не обращать на них внимания. Вам необходимо справиться с ними; но как это сделать? Один способ – это идти вместе с ними. «Моя проклятая мать» тогда становится вашей медитацией. Это нехорошо. Лучше другой способ – размышлять: «Я зол на свою мать». Когда вы отмечаете свои чувства и признаете их, это будет шагом к тому, чтобы принять за них ответственность и размышлять: «Этот гнев исходит от меня». Когда такое признание сделано от всего сердца, тогда можно вернуться к вашему счету дыханий.

Подобным же образом, если вас сердит бессознательное ерзанье соседа по додзе, вам будет легко вернуться к практике, когда вы поразмыслите об истинном источнике своего гнева. Вашему товарищу по занятиям приходится трудно из-за физической боли или душевной тоски. Почему же вы настолько лишены симпатии? Кроме того, наставник, несомненно, тоже замечает его движения и в надлежащее время делает неугомонному предостережение. Вам нет нужды тревожиться по этому поводу.

Гнев – это один из видов общего состояния. Другой его вид – блаженство; еще другой – чувство прозрачности, еще одно – бессонница и так далее. Эти состояния суть всего лишь волны на поверхности моря вашего ума. Они составляют контекст вашей практики. Когда вы сердитесь, пусть у вас будет гневный дзадзэн. Просто продолжайте считать дыхания, просто продолжайте работать над своим коаном в этом пламени чувства. Когда вы пребываете в блаженном состоянии, пусть у вас будет блаженный дзадзэн. Когда вы поздравляете себя со своим состоянием блаженства, оно немедленно исчезает. Это просто природа той тени, которая является вашим окружением.

Когда вы испытываете сонливость, пусть у вас будет сонный дзадзэн. Сонливость как-то связана с глубоким дзадзэн, потому что оба состояния появляются в такое время, когда кора головного мозга бывает спокойнее обычного. Легко могут появиться маке. Для зрелого ученика время засыпания и время пробуждения могут окантоваться периодами постижения. Не боритесь с этим состоянием. Во время периодов дзадзэн сидите с такой сонливостью. Всякий раз, когда вы клюете носом, возвращайтесь назад легко и невозмутимо.

Иногда вы можете разорвать цикл обстоятельств, вымыв лицо в промежутке между периодами сидения или просто выпив воды. Однако бывает и так, что вам удается сделать не столь уж много; может случиться, что пройдет целое утро или даже целый день во время сэссин, когда какое-то отдельное состояние окажется особенно живым. Но в конце концов оно пройдет. Даже умеренная боль во время сэссин проходит, по мере того как ваше состояние углубляется. Это подобно навязчивому сну ночью: наступает день, и сновидения больше нет.

Мысли также являют собой особое состояние. Сидите в контексте мыслей. Ваши мысли составляют окружение вашего дзадзэн в такой же мере, в какой их составляют ваша комната и телевизор в соседней квартире. Сидите с этими мыслями и не позволяйте им подчинить себя. Считайте «один», «два», «три», и все отвлечения станут неважными. По существу, вы не стремитесь к «хорошему» состоянию спокойствия и не избегаете «плохого» состояния шума.

Обычно учитель дзэн встречается с вопросами, связанными с самадхи, или качеством медитации. Усердно читая литературу дзэн на Западе, вы найдете учителей, которые рекомендуют различные приемы для достижения самадхи – особый способ дыхания, сосредоточение ума на нижней части живота и тому подобное. Разумеется, в одном отношении сам дзадзэн представляет собой прием для достижения самадхи; но необходимо раз и навсегда

ясно понять, что самадхи не является целью нашей практики. Точнее будет сказать, что наша цель – ответить на вопросы Поля Гогена: «Откуда мы приходим? Что мы такое? Куда идем?» Или скажем, что дзадзэн – это своя собственная цель.

Я полагаю, что надлежащий способ ответить на большинство вопросов о самадхи заключается в том, чтобы поощрять изучающего стать единым с практикой, со счетом дыханий или с коаном, так чтобы счет сам вел подсчет дыханий, чтобы над коаном работал сам коан. Нет никакого особого способа направлять мускулы практикующего на выполнение этой задачи, кроме их расслабления в правильной позе, кроме возможности для живота естественно свешиваться. Мой собственный опыт обучения дзэн, который продолжается более тридцати лет, свидетельствует о том, что упор, который учитель делает на самадхи, зачастую обратно пропорционален его упору на понимание.

### Боль

Ямада-роси говорит: «Боль в ногах – это вкус дзэн». Иногда он прибавляет, с улыбкой оглядывая своих учеников: «Интересно, знаете ли вы, что я имею в виду». Это знает каждый. Во время сэссин каждому больно. Боль – это такое состояние, которое заслуживает в этой главе особого раздела.

Первая провозглашенная Буддой истина возвещает, что жизнь – это страдание. Стремление избежать страдания ведет к худшему страданию. Больно видеть непосредственно краткость нашей жизни, и мы в избытке употребляем алкоголь, чтобы избежать этой боли, создавая таким образом еще большую боль. Болезненно отдавать то, что нам принадлежит; и вот мы порождаем нищету и войны, чтобы сохранить удобную нам алчность.

Нам больно вытягивать ноги; но если мы избегаем этой боли, мы страдаем от боли, вызванной неспособностью

практиковать дзадзэн. Каждый обладает различной физической организацией, и некоторые люди никогда не смогут надеяться на то, чтобы сидеть на подушках. Это обычное явление. Сидите на пределе своей физической выносливости, и вы будете практиковать правильный дзадзэн, если бы вы даже сидели на стуле.

Некоторые люди желают нянчиться с собой. Оглядываясь додзе, я вижу учеников, которые уже много времени практикуют дзадзэн, хотя они молоды по возрасту. И вот они все еще пользуются сиденьем в сэйдза в качестве регулярной практики или продолжают перемещаться с подушек на стулья и обратно. В случаях старых, неизлечимых повреждений такое поведение можно понять, но там, где существует физическое противодействие, существует и противодействие духовное.

Разумеется, практика дзэн не рассчитана на то, чтобы создать самурая, не рассчитана на то, чтобы создавать искалеченных героев. Однажды я принимал участие в сэссин, где учитель испытывал учеников на выносливость. Мы сидели в течение таких длительных периодов, как час сорок минут. Двое людей заболели нервными расстройствами в ногах. Это – возмутительный случай.

Найдите срединный путь. Для облегчения боли в начале нового периода дзадзэн смените свою позу на сэйдза или перейдите в такое время на стул. Если во время периода сидения боль станет чрезмерной, опустите ноги из половинной позы «лотоса» в бирманскую позу. Но продолжайте немного подгалкивать себя. Если в половинной позе «лотоса» одно из ваших колен не касается подстилки, подложите под него небольшую подушечку, сделайте ее достаточно тонкой, чтобы вытянуть ноги.

Почувствовав боль, вернитесь к счету дыханий точно так же, как вы поступаете, когда замечаете, что о чем-то думаете. Однако, подобно тому как гнев или эмоциональное страдание могут оказаться настолько острыми, что их игнорирование не окажет действия, так и физическая боль иногда подавляет практику. В таком случае



переживайте эту боль в течение некоторого времени. Признайте ее своей собственной. Расслабьтесь и погрузитесь в нее. Когда она ослабеет, вернитесь к счету дыханий.

Одна из парамит, или совершенств, – это совершенство терпения или выносливости. Все парамиты – отречение, мудрость и т.д. – суть знаки будды. Природа будды дышит и выдыхает, но она всегда спокойна. Спокойствие есть сущность терпения. Культивируйте спокойствие.

### *Больная душа*

Наше следующее пояснение по поводу состояния ума относится к тому, что Уильям Джеймс называл «больной душой», что Сан Хуан де ла Крус понимал под «темной ночью нашей души», а псалмопевец Давид считал «долиной в тени смерти». Это переживание духовной пустыни, где нет влаги, нет питания, самое жестокое нападение «хандры», когда нам кажется, что ни в чем нет какой-либо ценности, не существует никакой цели. Все, что ранее имело смысл, сейчас представляется абсурдным, бессмысленным. Изучающий чувствует пессимизм и разочарование.

Такое состояние может оказаться всего лишь следствием хронического пессимизма: изучающий или изучающая чрезмерно критичны по отношению к себе, чрезмерно идеалистичны по отношению к возможности достижения, может быть, чрезмерно строги в вопросах личной чистоты. Может быть, все эти отрицательные стороны пришли на ум изучающему внезапно. Учителя могут только поощрить изучающих к признанию того факта, что они – люди с определенными способностями точно так же, как все будды и учителя прошлого были индивидами с их собственными уникальными способностями; и нет причины, почему бы все не могли осуществить свои способности. Но человек, или личность, – это действующая сила постижения. В некотором смысле достижение этого понимания есть вопрос о полном уяснении

его движущей силы. Ненависть к себе, отвращение к себе являются тупиками для ученика дзэн.

С другой стороны, больная душа может быть состоянием, непосредственно предшествующим постижению; сама по себе она является видом религиозного переживания. Однако это состояние несчастливо и, как дает понять псалмопевец Давид в двадцать третьем псалме, требуется большое доверие и большая сила, чтобы продолжать свои старания. Христиане и иудеи помещают в это место одиночества веру в Бога. Изучающие дзэн чувствуют себя даже более одинокими, и им приходится с трудом продвигаться вперед; ими движет только доверие к процессу дзадзэн. На самом деле больная душа близка к преображению в великую смерть, в ступень смерти для самого себя, что совпадает с возрождением в постижении. В пустыне больной души важно поддерживать практику, освобождаясь от пустыни, освобождаясь от больной души. Просто продолжайте работу таким же образом, как вы стремились выполнять свой труд в дзэн до настоящего момента. Лучшее, что вы можете сделать, – это вложить себя в практику. Забудьте себя в практике счета дыханий, в слиянии воедино с коаном.

### *Личные проблемы*

Озабоченность личными проблемами – еще один вид заблуждения, с которым приходится иметь дело большинству изучающих дзэн. С подобной озабоченностью можно работать тремя способами. Во-первых, можно вообще не обращать внимания на проблемы. Это, пожалуй, покажется некоторым упрощенчеством. Но верно и то, что, если мы будем питать свои проблемы, обращая на них внимание, они будут расти и расцветать. Часто проблема существует лишь в нашей голове. «Я старый человек, у меня было множество трудностей, и большинство этих трудностей никогда не произошло», – думаю, что эти слова сказаны Джоном Биллингсом. Относитесь к

проблеме так, как вы отнеслись бы к любой помехе в своем дзадзэн: пройдите мимо нее, объединитесь со своей практикой и дайте проблеме уйти прочь.

Однако проблема может оказаться чересчур настойчивой, чтобы ее игнорировать. Может быть, вы сумеете предпринять практические шаги для ее разрешения. Поговорите о ней с надежным другом, напишите необходимое письмо, поговорите о нужных вещах по телефону или попытайтесь поработать с какой-нибудь книгой, подобной «Сосредоточению» Юджина Т.Гендлина (Нью-Йорк, Эверест Хауз, 1978). Посмотрите проблеме прямо в глаза; возможно, ее скрытая природа выйдет наружу и удивит вас.

Иногда проблема не желает уходить, когда вы не обращаете на нее внимания или даже тогда, когда вы предпринимаете практические шаги к ее разрешению. Если она серьезно мешает вашей практике, может потребоваться профессиональный совет. Надеюсь, что советчиком окажется человек, испытывающий симпатию к процессу дзадзэн. Эту психологическую работу, пожалуй, можно вести в тандеме с дзадзэн. Может быть, придется на время приостановить дзадзэн.

### *Сомнения в себе*

Стремление к совершенству может вызвать вопрос: «Достаточно ли я искренен, чтобы практиковать дзадзэн?» На вопрос об искренности Ясутани-роси сказал: «Для начала достаточно пяти процентов искренности. Если бы вы были вполне искренни, вы были бы просветлены в это же самое мгновение». Как и все прочее в нашей практике, искренность строится. Бесплезно порицать себя за то, что мы – люди.

Иногда вы можете почувствовать, что ваш дзадзэн ухудшился по сравнению с тем, каким он был несколько месяцев назад. Это может быть правдой; дзадзэн – это зигзагообразный путь, но лишь тогда, когда о нем судят в

понятиях самадхи спокойного ума или сосредоточенности духа. Вы способны почувствовать, что постоянно становитесь все более зрелыми. Однако более вероятно, что ваша память вас дурачит. Просто энтузиазм, который вы чувствовали в начале своей практики, улетучился, и вы остались наедине с реальностью трудной подготовки. Или вы, возможно, стали более восприимчивы к помехам, и тот шумный ум, который вы едва замечали прежде, сейчас слишком вам мешает. Заботы подобного рода – это лишь другая озабоченность по поводу состояния. Смотрите ее и вернитесь к своей практике.

### *Дзадзэн для супружеских пар*

Если одного из супругов не интересует ни дзадзэн, ни любой другой вид медитационной практики, оба партнера должны проявлять особые старания, чтобы не позволить этой практике стать орудием разделения. Особенно в Соединенных Штатах, где муж и жена хотят даже носить одинаковую одежду и стараются объединяться во многих видах своей деятельности, любое разделение в чем-то таком, что требует личного вклада, может оказаться угрозой. Когда дзэн интересует только одного партнера, ему или ей, возможно, придется пожертвовать небольшим промежутком времени, отведенного для дзадзэн, ради семейных дел.

Супруг, не испытывающий такого интереса, не должен чувствовать, что его подталкивают к чему-то как будто нарушающему его глубокие убеждения. На первый взгляд может показаться, что практика дзэн нарушает доктрины гуманизма, иудаизма или христианства. Могут потребоваться месяцы или даже годы, чтобы понять, что это не так. Мужья и жены, которые через некоторое время приходят к практике дзадзэн, будут теми, кого убедили не настойчивость супруга или супруги, а происшедшие в нем или в ней изменения.

Супругам, не интересующимся дзадзэн, необходим гостеприимный прием во всех социальных отделах сангхи и в местах отдыха. Эти социальные службы покажут, что учитель и другие ученики не так уж отличаются от обычных людей; тогда сомнения и страхи, вероятно, угаснут.

### *Дети*

Дети могут пожелать подражать своим родителям и вместе с ними практиковать дзадзэн. В Японии родители научились не поощрять этой склонности. Детей учат, как делать гассе, как кланяться алтарю; им читают рассказы о Будде. Но во время дзадзэн они или спят, или отправлены играть. Основной смысл здесь в том, что до наступления половой зрелости у них не может существовать фундаментального интереса к дзадзэн. Если ребенок выказывает такой интерес, то его участие допустимо лишь на короткий период.

Длительное сидение в течение двадцати пяти минут может породить противодействие, которое впоследствии окажется способным затруднить интерес к практике.

Поэтому, если ваши дети выказывают интерес к практике, объясните им, что они могут посидеть с вами, если это им хочется, но при этом им не надо чувствовать никакого принуждения, скажите, что можно в любое время войти и сесть и в любое время уйти. Впоследствии устройте игру: попросите детей рассказать, что они думают о сидении. Если они спросят вас о вашей практике, расскажите им о счете дыханий, но не делайте из этого чего-то важного. Они должны чувствовать, что могут по своему желанию пробовать практику или не браться за нее. Если они предпочтут совсем не садиться, оказывайте им особое внимание по окончании своей практики, так чтобы они чувствовали, что в их нежелании сидеть нет ничего дурного. Детей также надо приветствовать в социальных службах и в местах отдыха сангхи.

Дети любят ритуалы, поэтому в дополнение к обучению их гассе и предложению благовоний и цветов религиозное воспитание может включать короткую гатху перед едой, например:

*«Почитаем Три Сокровища  
И благодарим за эту еду,  
Труд многих людей  
И лишения прочих форм жизни».*

(Три Сокровища рассматриваются в главе 6.)

### *Следующий шаг*

Мне хотелось бы попросить вас провести опыт с новым способом счета своих дыханий. Вы считаете вдохи, сохраняя во время выдоха твердость и безмолвие ума. Это менее естественный прием, поскольку ваши умственные и физические действия обычно приспособлены к выдохам. Однако новый прием даст вам новый шанс в медитативной сосредоточенности. В конце концов, вы делаете вдохи в течение половины своей жизни. Итак, сделайте вдох «один», вдохните «два» и так далее, до десяти.

## Глава 5

# УСТАНОВКИ В РЕЛИГИОЗНОЙ ПРАКТИКЕ

Слово «дзэн» – это японское произношение китайского «чань», которое в свою очередь является сокращенной формой китайского слова «чанна», наиболее близкого к санскритскому слову «дхьяна», означающему медитацию. Поэтому мы можем сказать, что «дзэн» означает медитацию, и путь дзэн – это путь медитации. В этом смысле дзэн будет совершенно свободен от любых сектантских ограничений.

Я попытаюсь сказать кое-что об установках, встречающихся в общих случаях религиозной практики. Моя цель, как всегда, заключается в том, чтобы представить дзэн одной из многих возможностей. Если кому-то покажется, что я делаю обидные сравнения, это будет следствием незнания других путей, а не моего желания показать дзэн в столь блестящем виде.

### *Гуманистическая установка*

Во-первых, я хочу рассмотреть такую установку, которую легче всего назвать гуманистической. Она является религиозной, поскольку люди руководствуются ею в своем образе жизни; однако она не связана с какой-нибудь формальной религией. Примером будет сэйдза сики, или «система спокойного сидения». Во второй главе я описал сэйдза как позу сидения на подушке с поджатыми сзади ногами, так чтобы ступни располагались по

обе стороны седалища. Эта поза имеет своим источником обычный способ сидения на татами в Японии; фактически сэйдза имеет другое наименование – нихон-дза, или «сидение по-японски». В позе сэйдза сики люди сидят по-японски на подстилке, но без подушки; ступни поджаты под ягодицы. Такие группы встречаются для совместной практики сэйдза в больших и малых городах по всей Японии. Вы также видите людей в поездах, автобусах и залах ожидания, которые сидят спокойно с опущенными глазами и безмятежным выражением лица. В позе сэйдза сики сидящим советуют замедлять выдохи и сосредоточиваться на дыхании, центрируя дыхание на нижней части живота. Они сидят и сидят. Говорят, что это очень полезно для их здоровья.

Сэйдза представляет собой позу, принимаемую в различных искусствах Японии: в каллиграфии, в чайной церемонии, в искусстве составления букетов и т.п. Фактически в некоторых академиях чайной церемонии изучается сама практика дзадзэн в качестве необходимого предварительного искусства этой церемонии. Многие учителя таких воинских искусств, как каратэ и айкидо, предлагают своим ученикам некоторое время сидеть в сэйдза или в настоящей позе «лотоса» до того, как начнется работа над системой гимнастики. Идея здесь, кажется, та, что если изучающие успокоят ум, они укрепят «ки», или дух, жизненный элемент такой воинской деятельности.

В японской армии поза сэйдза долго использовалась в дисциплинарных целях, как в европейских странах мать может заставить ребенка сидеть в углу, если он или она проявляет непослушание. В последние годы японские психологи разработали систему исправления характера при помощи сэйдза и размышлений на заданные темы о сыновней почтительности.

На своем ограниченном опыте пребывания в дзэн-буддийских монастырях Японии я знал монахов, которые обрили головы и приняли обеты в силу разнообразных

гуманистических причин, которые можно назвать только терапевтическими. Так, я знал монаха, который стремился излечиться от астмы, знал другого, который добивался устранения склонности к клептомании, знал еще одного – учителя каллиграфии, неудовлетворенного характером, обнаруживаемым его собственной каллиграфией. Последний индивид оставил семью, отказался от карьеры и прошел подготовку монаха в монастыре Рютаку в Мисима в течение восьми лет. Когда же он остался доволен своей зрелостью, он вернулся к семье и вновь занял высокое положение в школе.

Что делать! Так бывает только в Японии. На Западе люди приходят к дзэн со многими установками и целями, значительная часть которых оказывается не слишком близка к религии. Различие между гуманистической и религиозной установками в основе своей ложно. Более точно проводить различие между «поверхностным» и «глубоким»; во всяком случае, никто из нас не начинает практику на очень глубоком уровне.

### *Эсхатологическая установка*

Эсхатология имеет дело со смертью и посмертными состояниями. Эсхатологическая установка занята будущим временем и практикой, необходимой для того, чтобы обеспечить себе награду в будущем. В зависимости от традиции будущее время может иметь бесконечную протяженность, жизнь за жизнью.

Однажды я встретился с учителем тибетского буддизма, только что прибывшим на Запад. Он слышал о дзэн и задавал о нем множество вопросов. Он спросил меня: «Какого рода упражнения в визуализации вы практикуете в дзэн?»

Я объяснил ему, что в медитации дзэн мы начинаем со счета дыханий, а затем в соответствующих случаях переходим к исследованию коана.

– А что это такое – коан? – спросил он.

Я сказал:

– Когда Будда достиг просветления, он воскликнул: «Теперь я вижу, что все существа – это татхагата!» Что он хотел сказать?

– Он хотел сказать, что во всех существах имеется семя состояния будды.

Обладать семенем состояния будды – это не то же самое, что быть с самого начала буддой. В тибетской традиции этого учителя практикующий культивирует развитие состояния будды. В дзэн мы практикуем постижение того, что уже есть истина. Мы стираем понятия в причины беспокойства, заблуждения и привязанности; но, как говорит Хакуин-дзэндзи, «нирвана находится именно здесь, у нас перед глазами» Иногда, чтобы подчеркнуть важность практики, идущей шаг за шагом, учитель дзэн скажет о «семени состояния будды», но это бросает тень на дополнительный характер, подразумеваемый в словах Будды: «Все существа суть татхагата, и их дело – осуществить то, что всегда было истинным». Достижение состояния будды – нелепая идея. Воду нельзя сделать более мокрой. Оба пути требуют времени и усилий; но их установки и цели весьма различны.

Другой пример эсхатологической установки можно найти в учении Дзедо-синсю, одного из течений буддизма Чистой Земли в Японии. Обычный последователь синсю произносит нараспев формулу поклонения будде Амиабхе, будде Бесконечного Света и Жизни. Повторяя «наму амида буцу», он верит, что Амида, или Амиабха, благодаря этому приведет своего последователя в Чистую Землю после его смерти. Многие христиане могут увидеть в этом сходство со своим собственным путем.

### *Идеал архата*

В буддизме Южной и Юго-Восточной Азии архат представляет собой предельный идеал человека: это просветленный отшельник, который, по словам Умэна, «шагает по вселенной в одиночестве».

Монах спросил Бай-Чжана Хуай-хая: «В чем причина особого изумления?»

Бай-Чжан ответил: «Уединенное сидение на вершине Да-сюнь».

Вершина Да-сюнь была местопребыванием монастыря Бай-Чжана. В своем комментарии на этот рассказ Ясутани-роси указывает, что Бай-Чжан всегда оставался одиноким. Он ходил в одиночестве, ел в одиночестве, смеялся в одиночестве. В противоположность этой установке существует другой аспект глубочайшего переживания – полное единство со всей вселенной, представленное бодхисаттвой, идеалом северного буддизма, который приносит собственное просветление в жертву благу других живых существ. Бай-Чжан выразил также и свой дух бодхисаттвы в поучительном ответе монаху, в ответе, который может принести нам всем просветление.

Мы не должны смешивать состояние архата с обычным заблуждением. Конечно, архат знает, что он (или она) пребывает в единстве со всем. Его (или ее) состояние – всего лишь одна часть истины, как и состояние бодхисаттвы – другая ее часть. В своей глубокой основе оба аспекта составляют единство, а не равны единице.

Обычное заблуждение представляет собой положение эгоцентризма, где я пользуюсь вами. Предприниматель говорит: «Я хочу использовать этого человека». Служащий говорит: «Я хочу воспользоваться этой компанией». И таким образом система оказывается увековеченной. Человек, обратившийся в центр подготовки, может сказать: «Я хочу найти хорошее место для практики дзадзэн». Это естественное, невинное заявление; однако оно выражает эгоцентрическую озабоченность. Однако после подготовки этот же индивид может сказать: «Я хочу помочь сделать это место пригодным для дзадзэн».

Буддизм, идеализирующий архата, буддизм Шри Ланки, Бирмы, Таиланда и других стран Юго-Восточной Азии, получил название «хинаяны», или «меньшей повозки». Его доктрина была неправильно понята в том смысле, что вы должны заботиться всего лишь о своем

собственном освобождении. Затем эта идея оказалась противопоставленной маха-яне, или «большой повозке», где люди заботятся об освобождении каждого существа во вселенной. Такие обидные разграничения в понятиях были придуманы последователями маха-яны, которые этим фактом иллюстрируют, каким низким бывает хвастовство собственным великодушием.

Как мы видели, архат очень хорошо знает, что он (или она) един со всем существующим. Этот пункт понимают в странах южного буддизма, например, в Шри-Ланке, где в числе главных университетов страны два находятся под полным руководством буддийских монахов. Буддийскими являются также сиротские приюты и больницы. Всенародное движение за развитие деревни, сарводаяшрамадана, основывается на принципах буддизма. Сходные буддийские движения мы находим в Таиланде, тогда как в Японии, в стране махаяны, буддийские программы общественного благополучия почти не существуют, буддийские университеты, в общем, слабы, исключая лишь их особые сектантские области; общественная деятельность традиционных буддистов как будто ограничена оборонительными заявлениями, расчитанными на сохранение статуса школы. Заметным исключением являются подразделения буддизма Нитирэн, такие как «нитихондзан-меходзи», активно действующие в движениях за мир и социальную справедливость.

Термины «хинаяна» и «махаяна» удобны для ученых; они похожи на пренебрежительное отношение к категории женского рода, удобное для тех, кто пишет по-английски. Важно, чтобы мы приучились избегать оскорбительной терминологии и в то же время сохраняли верность требованиям риторики и истины.

### *Идеал бодхисаттвы*

Хотя идеал бодхисаттвы представляет собой результат развития северного буддизма, на самом деле жизнь,

посвященная благу других, в мировой истории не была свойственна какой-то школе. Мать Тереза, Махатма Ганди, Э.Т.Арьяратне – бодхисаттвы появляются на всех религиозных и культуральных линиях. Мой первый учитель сэнсэй Сэндзаки Негэн, бывало обращался к нам как к «бодхисаттвам» в тех случаях, когда другой оратор мог бы обратиться к «леди и джентльменам». Он не принимал понятия, а обращался к природе бодхисаттвы каждого из нас.

Если бы не Сэндзаки-сэ debate, мирно живший с небольшой группой учеников сначала в Сан-Франциско, а затем в Лос-Анджелесе в течение первых пятидесяти лет нашего века, не было бы у нас американского дзэн, каким мы знаем его сегодня, включая и «Алмазную Сангху». Сэндзаки-сэ debate отдавал нам всю свою жизнь. Он был истинным бодхисаттвой; и до него существовали бесчисленные бодхисаттвы, посвящавшие нам всю свою энергию. Если мы не будем так же развиваться, как бодхисаттвы, не будет существовать никакая дхарма Будды здесь и сейчас – она станет только поверхностным воспоминанием, сохранившимся в книгах для будущих времен.

Вселенная едина. Как можете вы быть просветлены, если все другие существа не будут тоже просветлены? Святой Павел говорил: «Знаем, что вся тварь совокупно стенает и мучится донныне» (Римл., VIII, 22). Слово «мучится» означает родовые муки. Все мы и каждый из нас вовлечены в великие родовые муки вселенной. Таков путь, установленный нами в наших обетах:

«Хотя бесчисленно множество живых существ, Я даю обет спасти их всех;

Хотя без конца возникают алчность, ненависть, неведение, Я даю обет отсечь их все;

Хотя обширна и бездонна дхарма, Я даю обет постичь ее;

Хотя путь будды превыше достижимого, Я даю обет вполне претворить его в жизнь».

Я слышал, как некоторые люди говорили: «Я не могу повторять эти обеты, потому что не могу надеяться на их исполнение». Как это ни странно, Кандзаон, воплощение милосердия и сострадания, плачет, потому что не может спасти все существа. Никто не исполняет эти «Всеобщие Великие Обеты», но мы даем обет выполнять их по мере своих сил. Они составляют наш путь.

Когда мы начинаем практику, мы можем быть слишком озабочены личными проблемами, отношением к нам других людей, личными желаниями религиозного переживания и руководящей деятельности. Но по мере того как продолжается обучение, наша мотивация может углубляться, и мы оказываемся способными отбросить личные помыслы и прилагать усилия вместе со своими сестрами и братьями.

По мере движения мира вперед идеал бодхисаттвы остается нашей единственной надеждой на выживание, фактически на выживание любого вида. Наше природное и культурное наследие разрушают три яда – алчность, ненависть и неведение. Я полагаю, что если мы, как граждане мира, не сможем принять радикальную позицию бодхисаттвы, мы даже не умрем в состоянии целостности.

### *Внутренняя завершенность*

Установка на то, что все обладает завершенностью уже с самого начала, – это осуществление возможности идеалов архата и бодхисаттвы. Здесь объяснен тот факт, что глубокий мир совершенства и есть этот самый мир приобретения и утраты, рождения и смерти, причины и следствия. Мы занимаемся практикой как архаты или бодхисаттвы, чтобы постичь то, что всегда было истинным. Когда Догэн-дзэндзи говорил: «Дзадзэн – это само просветление», – он говорил, исходя из этой фундаментальной точки зрения.

Считая дыхания, мы практикуем внутреннюю завершенность всех вещей. «Один» есть полное проявление



всей вселенной. Точно так же «два» являет собой полное проявление всей вселенной. И так далее, для каждой точки последовательности.

Любой шаг на этой дороге – это татхагата, ступающий вперед. С каждым шагом вы оказываетесь бодхисаттвой Кандззон с одиннадцатью головами и тысячью рук, спасающим все живые существа. Кто-то спросил корейского учителя Сэунг Сана: «Как могу я спасти все живые существа?» Он ответил: «Они уже спасены». Наши «Великие Всеобщие Обеты» уже исполнены.

Музыка Моцарта – уже небесная музыка. Мы играем ее, сначала неуверенно, затем все лучше и лучше. Но каждая нота оказывается шагом вперед, полным и завершенным в своем совершенстве.

Подобным же образом во время счета дыханий нас отвлекают праздные мысли, и мы снова и снова возвращаемся к «одному». Что такое это действие возвращения, как не полный и законченный пункт «один»? Здесь вы можете проявить большой ум и спросить: «А разве соблазнительные мечты не полны и не закончены?» Конечно, это так! Ничто не упущено! Ничто не оставлено! Всеми средствами продолжайте сидеть и мечтать о соблазнах. Вы будете последовательны в своей философии. А я хочу быть последовательным в практике.

Практика дзэн – не единственный путь внутренней завершенности. В традиции «Дзедо-синсю» существуют меконины, «люди тонкой чистоты», которые с повторением «наму амида буцу» постигают, что они не просто уверены в возрождении в Чистой Земле после смерти, но уверены в том, что Чистая Земля – это почва, на которой они стоят, что Амиабха – это их собственное существо; здесь мы видим прямой отзвук «Песни о дзадзэн» Хакуина-дзэндзи:

*«Это самое место – Земля Лотоса,  
Это самое тело есть будда».*

Учение о том, что небеса находятся здесь и сейчас, мы обнаруживаем в некоторых западных и ближневосточных

традициях, а также в дзэн-буддизме. Это таинственные, или внутренние, или гностические учения, иногда даже запрещаемые ортодоксальными эсхатологами. Однако они продолжают существовать; мы находим, что проповеди мистера Экхарта, поэзия Руми и Кабира откликаются на слова Хакуина-дзэндзи.

Существуют проблемы, связанные с эсхатологической установкой. Могут возникнуть склонности к чрезмерной озабоченности грехом и человеческими недостатками, к отсрочке постижения на какое-то будущее время, когда окажется достигнутым совершенство.

Существуют также и проблемы, связанные со словами Хакуина-дзэндзи. Может возникнуть склонность не обращать внимания на личные неудачи и занять антиномичное положение: «Я просветлен, а потому могу поступать, как хочу». Из этих двух серий проблем я считаю самонадеянность наиболее пагубной, ибо она предполагает духовное достижение. Мне гораздо ближе скромные религиозные люди, которые днем трудятся на полях, а по ночам заняты молитвами и никогда не сомневаются в том, что их ожидает слава Божия.

### *Виды дзэн-буддизма*

Установки в религиозной практике естественно переходят в сектантские пути. Внутри японского дзэн их три: это риндзай, сото и обаку. Риндзай и сото были принесены в Японию в конце двенадцатого и в тринадцатом столетиях; обаку представляет собой вторично внедренную в Японию школу риндзай, после того как она в Китае смешалась с пиэтизмом Амиабхи. Школа обаку довольно невелика и изолирована от двух других направлений.

В течение нескольких веков после своего расцвета в период Камакура и вскоре после него как риндзай, так и сото постепенно пришли в упадок. В XVIII столетии Хакуин-дзэндзи реорганизовал и оживил школу риндзай; и ныне все учителя этой школы прослеживают свою линию

через него, тогда как другие линии риндзай дзэн вымерли. Хотя школа риндзай за последние сто лет опять пришла в упадок и некоторые ее главные храмы функционируют большей частью в качестве музеев, она тем не менее и в наше время продолжает процветать во многих монастырях.

Школа сото дзэн основана в Японии Догэном-дзэндзи, учителем огромной важности как для буддизма вообще, так и для собственной традиции дзэн. Однако, начиная с его времени, мы можем проследить устойчивый упадок школы в течение последующих столетий. Однако и до сих пор появляются отдельные исключительные учителя, такие как покойный роси Судзуки Сюнрю из центра дзэн в Сан-Франциско. Среди преданных учеников сото дзэн мы находим ту скромность характера, которая возникает благодаря практике сикан тадза, или «чистого сидения». Современный сото дзэн не пользуется изучением коанов и редко упоминает о постижении. Вместо этого делается упор на «просто сидение», внимательность, служение другим.

### *Санбо Кедан*

В первые годы нынешнего столетия монахи сото в стремлении пройти подготовку дзэн испытывали разочарование, обнаружив, что в их школе она практически недоступна. Такие монахи, как Ватанабэ Гэнсю, Кохо Тисан и Харада Дайун, учились у учителей риндзай: Ватанабэ и Кохо соответственно у Мияги Сокай-дзэндзи и у Сяку Соэна в Камакуре, а Харада – у Тосты Докутан-дзэндзи в Киото. Все эти трое монахов вернулись в круг сото по окончании своей подготовки в школах риндзай: но только Харада-роси предпринял шаги к реорганизации обучения в своем монастыре с использованием в практике коанов.

Курс обучения дзадзэн у Харада-роси, предназначенный для учеников, проявляющих интерес к постижению природы «я», обычно начинается с коана «му», хотя иногда

может быть использован и другой предварительный коан. За этим коаном следует целая серия избранных коанов, рассчитанных на установление перспективы в практике; далее изучаются четыре антологии коанов: две книги, обычно связанные со школой риндзай, и две, связанные с сото. Пятое собрание коанов обеспечивает суммирование прозрений, установленных в изучении коанов, и дает понимание глубинной основы буддийских предписаний.

Линия учителей Харада, Ясутани, Хакууна и Ямада Коуна возникла как движение мирян, называемое санбо кедан, или «Орден Трех Сокровищ». Это независимая школа дзэн-буддизма, задуманная как оживление линии Догэна-дзэндзи. Ее главная квартира находится в Камакуре, в Санун-дзэндо. Другие центры расположены в Осаке, на Хокайдо, в префектуре Вакаяма, на Кюсю, в Мюнхене, на Гавайях и в Маниле.

«Алмазная Сангха» – центр на Гавайях; она, в свою очередь, имеет связь с центрами в Сиднее (Австралия), с Сидней-дзэндо, а также с центром в Невада-сити в Калифорнии, с дзэндо «Кольцо из костей». Центр дзэн, находящийся в Лос-Анджелесе, связан с Санбо Кедан через своего учителя Маэдзуми Хакую-роси, который был учителем Ясутани-роси и также продолжает передачу по традиционным линиям риндзай и сото.

### *Следующий шаг*

Теперь мне хотелось бы, чтобы вы попробовали еще один способ медитации. Не считайте дыхания, а просто следите за ними, вдыхайте, выдыхайте. Пусть все ваши мысли проходят мимо, пока не останется только дыхание. Как бывало говорил роси Судзуки Сюнрю, это подобно двери, качающейся на ветру: ничто не входит, ничто не выходит.

## Глава 6

# ТРИ СОКРОВИЩА

Три Сокровища – это Будда, Дхарма Сангха. Церемония признания их нашим домом занимает центральное место в религиозной жизни дзэн-буддиста – приблизительно в такой же степени, в какой Святое Причастие оказывается центральным пунктом религиозной жизни христианина-католика. Эта церемония – «Ти Сарана Гамана», или «Принятие Трех Сокровищ», – важна для всех буддистов, а не только для учеников дзэн. Вы найдете ее в любом буддийском храме Южной и Юго-Восточной Азии, в храмах диаспоры тибетских буддистов, на Тайване и в Гонконге, в Корее и в Японии.

### Будда

Первое сокровище – Будда. Это, конечно, относится к Шакьямуни, историческому основателю буддизма; но само понятие также имеет гораздо более широкий смысл. Оно включает в себя мифические персонажи предшественников Шакьямуни и десятки архетипических фигур буддийского пантеона, охватывает всех великих учителей нашей линии: Бодхидхарму, Хуэй-нэна, Ма-цзу, Байчжана, Чжао-чжу, Юн-мэна и далее, через таких видных японских персонажей, как Догэн и Хакуин, достигает наших собственных учителей. Оно охватывает не только эти выдающиеся фигуры, но также любого человека, постигшего свою природу, – все эти сотни тысяч монахов, монахинь и мирян буддийской истории, потрясших древо жизни и смерти.

В более глубоком и все же в более обычном измерении все мы представляем собой будду. Пока мы, пожалуй,

не осуществили его; но это обстоятельство не является отрицанием самого акта. Шакьямуни воскликнул: «Все существа во вселенной – это татхагата!» Буддийские высказывания часто возвышенны; но их сфера охватывает смиренные области червей и медуз. Вся вселенная – это просветление.

На данной ступени мировой эволюции человеческому существу представляется случай осуществить татхагату. Это чудесная возможность; но она просто означает, что мы можем постичь вещи такими, каковы они есть.

Когда Хакуин-дзэндзи в своей «Песне о дзадзэн» писал: «Все существа по природе – будда», – он употребил японский перевод слова «будда» – «хотокэ». Есть также и японский термин «буцу», транслитерация слова «будда»; он обозначает особые технические или сектантские частности. Слово «хотокэ» означает «будду», но также и нечто близкое к западному слову «божество», как оно употребляется в греческом или римском пантеоне. Сибаяма Дзэнкэй-роси в своей книге «Цветок не говорит» указывает, что Хакуин был радикален в своем утверждении, потому что, употребив слово «хотокэ» вместо «буцу» или одного из сложных слов, пользующегося элементом «буцу», он этим выразил ту мысль, что на самом деле все существа суть божества. По-истине, возвышенно!

В то время как все существа действительно являют собой татхагату, высочайшего и наилучшего, утверждать это, даже думать об этом, было бы своеобразным заблуждением. Постигший знает об этом; но он не привязан к таким обманчивым словам, как «состояние будды». Таким образом, слова обычного человека и человека постигшего часто могут оказаться одинаковыми.

В Японии есть поговорка «Обычный человек – это будда». Действительно, Нань-чжуан Пу-юань, один из великих персонажей периода Тан, говорил: «Обычный ум – это Путь». Последователи дзэн в большинстве своем продолжают жить внешне обычной жизнью и стараются не выделяться из общей массы, не пересыпать речь

специальными выражениями дзэн, не допускать какой-либо исключительности в поведении. Они не делают вид, что совершают какой-то разумный или благородный поступок. Но они понимают, что все вещи, в том числе и они сами, полностью пусты – и в то же время насыщены энергией. Это понимание и есть будда. Оно требует трудной практики.

## Дхарма

Второе сокровище – Дхарма. Это безбрежная и бездонная вселенная, с одной стороны, пустая, с другой, – полная и завершенная. Эти аспекты установлены просто в целях понятности; в действительности же дхарма одновременно и пуста, и переполнена существами и предметами.

Из могущественной пустоты, как таковой, исходят в изобилии элементы нашей вселенной. Таким образом, другое значение слова «дхарма» – «явления». Даже факты и мысли, выводимые о нашем мире, представляют собой дхарму.

Дхарма Будды – это буддийское учение о вселенной. В этом смысле дхарму составляют тысячи книг и миллионы слов. Дхарма также означает «истину буддизма». Мы говорим, что, когда Шакьямуни проповедовал, он приводил в движение колесо дхармы.

Следовательно, дхарма – это Путь; действительно, это слово часто переводится на китайский язык словом «дао». «Дао» – понятие, обладающее собственным богатством. Основная книга даосизма «Дао-дэ-цзин» говорит: «Путь, которому можно следовать, не есть постоянный путь». Мы не следуем Будде; мы практикуем открытый им путь, практикуем дхарму.

Слово «дхарма» на китайском и японском языках пишется идеограммой, обозначающей «закон», этимологически точно отображающей первоначальное санскритское понятие. Под этим мы можем понимать смысл слова «дхарма» – это закон вселенной, способ существования

вещей и их поведение. Для буддиста не существует различия между дхармой Будды и обычной дхармой. Обе являются собой дхарму, излагаемую то буддийским учителем, то астрономом или поэтом, то камнем или птицей. Выразимся проще всего: то, как ведут себя вещи, – это способ их движения. Фактически мы можем сказать, что предметы и явления – это не более чем их поведение; они всегда действуют вместе со всеми другими вещами и реагируют на них. Камень скрыт в земле, и любое качество статичности существует только в глазах нетерпеливого наблюдателя – человека, потому что камень устойчиво действует вместе с почвой, ветром, солнечным светом и дождем и реагирует на них. Явления – это не существительные, а глаголы. Все существующее активно проявляет закон вселенной и индивидуального бытия. Что такое закон? Это действие и неизбежность его последствий. То, что я здесь говорил, может быть, не столь глубоко или важно, но сказанное мной будет многократно отражаться подобно звуку доведенного до совершенства колокола, будет создавать изменение за изменением.

Это – карма, действие дхармы. Многие понимают карму в виде суеверия: волей-неволей мне приходится расплачиваться за все дурные действия, которые я совершил в прошлом, включая и предыдущие жизни. Это было бы верно, если бы я представлял собой особый автомат, реагирующий на предустановленный контроль моего окружения. Такой взгляд на карму не принимает во внимание индивида, проявляющегося в виде основной природы. Вы и я взаимодействуем с каждым происшествием данного момента. В это взаимодействие вовлечены все явления прошлого, настоящего и будущего, так что индивидуальное действие оказывается творческим проявлением вселенной.

Со всеми своими заблуждениями и привязанностями мы, возможно, не будем в состоянии действовать, исходя из нашей пустой и могучей природы. Привязанность, – как это понятие употреблялось Буддой, – представляет

собой слепую реакцию на какое-то действие в прошлом. Если меня оскорбили, я оскорбляю в ответ. Если родители бьют меня, тогда я бью своих детей. «Свобода от кармы» – это не какое-то таинственное стирание нашего прошлого, а скорее свобода от слепых реакций на него. Если меня оскорбили, мне нет необходимости возвращать оскорбления. Я могу вызвать из вселенной надлежащий ответ, потому что мой ум спокоен и пуст. В «Чжэнь-дао-го» сказано: «Пробудившись, мы находим, что кармические препятствия в основе своей пусты. Но когда мы еще не пробуждены, нам приходится платить все наши долги».

Разумеется, это не значит, что мне нужно ожидать полного просветления и только после него я смогу освободиться от слепого реагирования; не значит это и того, что мне нет необходимости извиняться за свою грубость только потому, что я практикую дзадзэн. Это значит, что я по существу не отягощен горем и печалью, которые создал в мире. Я признаю эти горе и печаль и свою ответственность за них, признаю их не только перед самим собой, но признаю открыто перед каждым человеком. В начале службы чтения сутр в «Алмазной Сангхе» мы повторяем «Гатху очищения»:

*«Открыто и полностью  
Признаю я ныне всю дурную карму,  
Созданную мной с давних времен,  
Порожденную телом, устами и мыслью  
По причине моих безначальных жадности,  
ненависти и неведения».*

Для некоторых людей эта гатха представляет трудность, сходную с «Великими Всеобщими Обетами». Как могу я раскаяться во всем мусоре, который создал раньше, всего лишь в четырех простых строках? Не могу. Но это покаяние пробуждает ум, не загрязненный и не чистый, всегда спокойный и неподвижный.

Когда эта гатха повторяется от всего сердца, слепая реакция невозможна. В буддийской литературе мы находим

много историй об ужасных преступлениях, которые при серьезной практике совершивших эти преступления лиц становились пусты от кармических препятствий, мешавших пониманию и спокойному состоянию ума.

И еще одно замечание о карме: это только слово. Однажды я слышал, как кто-то говорил: «Я нахожусь здесь в силу закона кармы». Это не так. Яблоко упало около Ньютона не вследствие закона тяготения. Закон – всего лишь какие-то слова, которые мы говорим о данном предмете. Многие люди обвиняют в своих неудачах то, что они называют кармой.

Понимание того обстоятельства, что карма – всего лишь слово, помогает нам понять и то, что не существует такого явления, как отдельные причина и следствие. Все есть причина; все есть следствие. Действие Чжу-чжи, поднявшего один палец, было полным и завершенным действием, в нем не было ни прошлого, ни будущего. И все-таки оно также пришло из огромных просторов прошлого и распространилось в непостижимых просторах будущего.

Сейчас вы читаете эту книгу; будет ли это чтение следствием? Да, это результат восьмидесяти четырех тысяч влияний. Будет ли оно причиной? Да, будет причиной лучшего или худшего. Является ли оно полным и завершенным в самом себе? Да; но, может быть, не стоит говорить об этом так прямо.

Подобен этому и наш дзадзэн – полный и завершенный в каждом дыхании. В каждом дыхании ничто не пропущено, ничто не оставлено. Но существует также и движение вперед: постепенно ваша практика становится все более чистой, пока вы не сможете узреть свою истинную природу. В конце концов вы окажетесь способны слить свое постижение воедино с повседневной жизнью, и тогда исчезнут все следы просветления как особого явления. Это кармический аспект, аспект постепенности дзадзэн.

Так что карму можно понимать как слово, описывающее дхарму, а в дхарме можно видеть слово с бесконечным

множеством значений. В глубинной основе своей дхарма – это сама чистая и ясная природа; и она проявляется как форма этой бесконечной пустоты. Как говорится в «Сутре сердца», «Пустота – не что иное, как форма... Пустота есть форма». Учение Будды, закон кармы и сами явления – все это драгоценные камни пустой бесконечности, бесконечной пустоты. Давид Псалмопевец выразил эту мысль так:

*«Небеса проповедуют славу Божию,  
И о делах Его вещает твердь» (XVIII, 21)*

### Сангха

Первоначальное значение слова «сангха» взято от санскритского корня, означающего «совокупность, целостность»; оно относилось к ученикам исторического Будды. Впоследствии, когда появилась буддийская религия, оно стало означать «жречество». В некоторых течениях современного буддизма это слово относится только к монахам и монахиням как к группе; но в дзэн сангха всегда была чем-то большим, нежели просто сообщество буддистов, нежели группа верующих. Фактически сангха – это родство всех вещей, всех существ этой вселенной и всех вселенных, прошлых, настоящих и будущих, существующих в бесконечных измерениях. И в своих обетах мы посвящаем себя просветлению этой всеобщей сангхи.

Однажды мы с Энн Эйткин показывали Накагавароси долину Озай в Калифорнии. При виде поросшей травой правой стороны холма, на поверхности которого во множестве выступали камни, он воскликнул: «Как здесь много членов!» Каждый валун – член сангхи, каждое дерево, каждая мышь, каждый человек.

Как-то мне задали вопрос: «Что такое существо?» «Квадратное уравнение», – отвечал я. Позже спрашивающий вернулся к теме и спросил: «Как же я могу спасти квадратное уравнение?» Я ответил: «Включив его в себя».

Мы спасаем все существа, включая их в себя. Шестой великий патриарх Хуэй-нэн следующим образом объяснял

первый из Великих Обетов: «Хотя живых существ бесчисленное множество, я даю обет спасти их всех».

Мой ум и ваш уже включают в себя все живые существа. Они уже спасены. Наша задача, как сангхи, – осуществить этот факт в своих сердцах и в сердцах всех живых существ.

Внутри вселенской Сангхи существует множество сангх. Сангха Будды – одна из них. Это родство всех буддистов. Сангха дзэн-буддистов – другая сангха. Еще одна – наша ближайшая сангха в центре обучения. Мы из семьи переходим в мир; из семьи центра обучения мы переходим к возделыванию более обширного сада.

В центре обучения у нас есть выбор между организационными возможностями. Наш образец – Сеть Индр, каждый узел которой представляет собой какую-то индивидуальную личность; это целиком и полностью его или ее собственный драгоценный камень, непохожий на какой-либо другой. В то же время любой такой камень является отражением всякого другого камня. Если мы соберем воедино все наши деньги, время и энергию, мы пренебрежем индивидом. Если мы просто соглашаемся жить в одном доме с каждым человеком, независимо друг от друга, тогда мы пренебрегаем сообществом. Какую-то сумму необходимо внести в программу храма, какую-то нужно сохранить для личного пользования. Какое-то время и какая-то энергия входят в план совместных мероприятий, что-то должно оставаться свободным для индивидуальных нужд. Разработка всего этого требует гибкости и сострадания; должны быть ясными конечные установки.

Применяя некоторый особый стиль, мы рискуем сделаться сектантами. Тогда нашими руководящими принципами могут стать три яда – алчность, ненависть и неведение, – и у нас может возникнуть склонность к тому, чтобы стать такими же замкнутыми, как любой класс, раса или национальность. Весь наш мир находится в опасности, потому что нации не могут преодолеть национализм.

Некоторые люди спрашивают меня, почему я периодически провожу сэссин для христиан. Я отвечаю: «Для того, чтобы помочь им стать лучшими христианами»; но мне не всегда удается довести свою точку зрения до понимания слушателей.

Расскажу еще одну историю о Накагава-роси. Однажды Энн и я находились в доме его матери в Рютакудзи и слушали григорианские песнопения в грамзаписи. Прежде чем поставить пластинку, роси объяснил одному из сопровождавших его монахов: «Вот так западные монахи повторяют свои сутры». За его словами скрывалось признание того акта, что Восток есть Восток, а Запад есть Запад; у нас есть наша сангха, у них есть своя сангха; но все мы в своей практике исходим из того, что нужно выявить глубинную природу, свойственную всем живым существам. Все мы составляем одну сангху. Или, как выразился Накагава-роси в другом случае: «Все мы – члены общества одной и той же ноздри».

Наконец важно признать в сангхе гармонию Будды и дхармы. Бесконечная пустота, полная потенциальных возможностей, проявляется в формах в виде явлений, когда они приходят и уходят. Такова фундаментальная истина буддизма: «форма – это пустота, пустота – это форма». Эту истину, по-своему, усложненно готовится понять современная физика. Сангха представляет собой наше осуществление этой гармонии, этой общности, недифференцированной мощи неизведанного и непознанного и его выражение в песне китайского дрозда. Все мы – вы, я, татхагата, – показываем гармонию в любом своем действии: когда встаем, одеваемся, садимся за еду. Все содружество, все обычное значение духа сангхи возникает из этой близости.

### *Три убежища*

В начале службы чтения сутр мы произносим нараспев на пали «Ти Сарану»:

*«Буддхам саранам гаччами,  
Дхаммам саранам гаччами,  
Сангхам саранам гаччами».*

Употребляя для этой гатхи литургический язык южного буддизма, мы следуем примеру сэнсэя Сэндзаки Негэна, который всегда стремился показать, что буддизм является собой единый поток, который не делится на различные школы.

Обычно «Ти Сарана» переводится так:

*«Я обретаю убежище в Будде,  
Я обретаю убежище в Дхарме,  
Я обретаю убежище в Сангхе».*

Возможно, лучшим переводом будет такой, когда все это сказано и сделано; но важно внимательно рассмотреть эти слова пали, так чтобы нам можно было оценить уровни значения, которые не обнаруживаются при переводах на европейские языки.

Перые слова каждой из трех строк – это грамматически измененные формы Будды, Дхармы и Сангхи. «Саранам» – измененная форма слова «сарана», которое означает «охрана, убежище, укрытие, пристанище, желанное или избранное прибежище». «Гаччами» – глагольная форма, значение которой – «иду к...», «беру на себя». Таким образом, перевод первой строки «Ти Сарана» означает: «Я собираюсь найти свой дом в Будде»; и эти три строки более сходны с обетом, а не с молитвой. Здесь имеется в виду тот факт, что, найдя свой дом в Будде, дхарме и сангхе, я могу освободиться от слепой обусловленности и осуществить истинную природу. Произносимые в начале службы наступающего дня дзадзэн, строки «Ти Сарана» возобновляют приверженность пути просветления, практики и сострадания.

В китайско-японском переводе «саранам гаччами» передается словами «киэ», что значит «обратиться и положиться». Слово «ки», или «возвращение», также означает «перейти к..., иметь результатом..., принадлежать...».

Этот перевод ясно выражает тот факт, что Будда, дхарма и сангха уже являются моим домом и я предан им. С ними, как со своей обителью, я освобожден от циклов кармы, привязывающей меня к повторным действиям и реакциям.

Постичь самую суть глубинной природы значит обрести убежище в Будде. Возделывать сад постижения значит обрести убежище в сангхе. Ясутани-роси говорит: «Ти Сарана Гамана» – основа и целостность дао Будды.

### *Три Сокровища в центре обучения*

В основе своей все просветлено с самого начала, и наша задача в центре обучения дзэн состоит в том, чтобы все более глубоко и ясно постигать этот факт. В своей «Песне о дзадзэн» Хакуин-дзэндзи говорит, что все парамиты – освобожденность, добродетельное поведение, терпение, усердие, медитативная сосредоточенность и мудрость, – все они находят свою родину в дзадзэн. Как я указывал ранее, слово «парамита» означает «совершенство» и подразумевает осуществление состояния будды благодаря практике глубокого дзадзэн, личным собеседованиям, беседам о дхарме, изучению доктрины, чтению, социальному взаимодействию, работам по дому, благодаря всем аспектам жизни в центре обучения и у себя дома. Так мы находим свою обитель в Будде.

Некоторые люди приходят в центр для встреч и для эссин; другие могут жить в центре. Они или остаются здесь на все время для дзадзэн и работы по дому, или днем уходят на работу или в колледж, посвящая дзадзэн вечер и раннее утро. Но кем бы вы ни были – членом сообщества или постоянным обитателем центра обучения, – вы можете вместе со своими сестрами и братьями культивировать каждое мгновение как сокровище дхармы.

В «Энмэй дзикку каннон ге» (т.е. в «Сутре Вечной Жизни Десяти Стихов Кандзэон») мы читаем:

«Нэн нэн дзю син ки  
Нэн нэн фу ри син», т.е.

*«Мысль за мыслью возникают в уме,  
Мысль за мыслью неотделимы от ума».*

«Мысль за мыслью» – это сама природа нашего ума. Когда эти «мысль за мыслью» гармонично работают вместе с другими людьми, с животными, с растениями и вещами, мы едины с непосредственной задачей и с переходом от одной задачи к другой. Мы едины с дхармой нашего дня. Мы придаем энергию этой дхарме; мы служим каналом энергии из неизвестных источников в этой дхарме. Мы находим свой дом в дхарме и присоединяемся к труду всего мира.

Ясутани-роси бывало говорил: «Фундаментальное заблуждение человечества – предполагать, что я существую здесь, а вы существуете там». При слове «здесь» он указывал на себя, а при слове «там» – на своих слушателей, мимикой изображая разделение, предполагаемое эгоцентричными людьми. Именно благодаря совместной жизни в центре обучения или благодаря жизни в доме и обучению в центре вместе с его обитателями мы учимся корректировать подобную чрезмерную занятость собой. Конечно, повседневный мир также предоставляет полную возможность исправить такое неведение; но под спудом нашего стяжательского общества скрывается грязная тайна: мы сговариваемся работать совместно с алчностью других, чтобы содействовать собственной алчности. В большинстве повседневных ситуаций, в силу неписаной идеологии и ярких примеров, от нас требуется, чтобы мы не слишком беспокоились о других. И наши жизни в более обширном сообществе находятся в любящем противодействии таким эгоцентрическим установкам.

В центре обучения дзэн, а также в других религиозных центрах и в гуманистических центрах письменно и устно ясно излагается идеология, противостоящая господствующим



повсюду алчности, ненависти и невежеству. Мы по-настоящему понимаем, что составляем единый организм со всеми существами. Вместе мы обогащаем это понимание индивидуально и, как содружество, внутри себя, среди своих соседей и во всем мире. Так мы находим в сангхе свой дом.

### *Следующий шаг*

Теперь я хочу, чтобы вы провели эксперимент с еще одним способом дзадзэн. Это – «сикан тадза», или просто сидение. Таков зрелый способ сидения, обычно пригодный лишь для самых опытных учеников. Однако и всем ученикам важно ощутить, что это такое. Более того, есть некоторые люди, для которых сикан тадза с самого начала практики оказывается наилучшим способом.

После того как вы считали дыхания в течение одной или двух последовательностей, просто сидите, взирая на пустую сцену вашего ума. Проникните в свои кости и в живот. Совсем нет мыслей, нет никаких чисел, никаких тем. Отдавайте этому упражнению наибольшие старания, по крайней мере, в течение немногих периодов практики.

## Глава 7

# ДЕСЯТЬ СЕРЬЕЗНЫХ ПРЕДПИСАНИЙ

Содружество в центре дзэн – это микрокосм содружества всех живых существ, всех неодушевленных предметов, всех невидимых элементов в неизвестных измерениях. В нашей гармонии с братьями и сестрами, с которыми мы занимаемся практикой, достигается глубокое чувство сангхи. Эту гармонию в ее общих чертах можно видеть в Десяти Серьезных Предписаниях дочерям и сыновьям Будды.

### *Предписания выражают любовь*

Сначала может показаться, что Десять Предписаний представляют собой выраженные в отрицаниях повеления, подобные Десяти Заповедям христианства и иудаизма. Однако они не говорят: «Ты не должен»; там скорее сказано: «Нет...» Иначе говоря, внутри ума нет убийства, нет воровства и так далее. Это не значит, что вам просто нужно достичь такого состояния, где вы будете чисты. Дело в том, что в уме, который являет собой вселенную, в уме будды, нет убийства, нет воровства и тому подобного, нет с самого начала. Некоторые комментарии Догэна-дзэндзи на Десять Предписаний содержат глагол «не должен», но это сделано в понятных целях обучения. Для того чтобы постичь тот факт, что в глубинной основе ума нет убийства, вы, в качестве рабочего приема, не должны убивать.

Даже в своих повелительных значениях моральные повеления оказываются выражениями любви. Иногда слова «не делай этого!» будут актом любви. Так или иначе, в качестве проявления единства со всеми существами или корректирующего приема, Предписания являются выражением сострадания, потому что мы можем сказать, что Десять Предписаний представляют собой просто десять разных способов показать любовь.

Десять Предписаний формулируют осуществление внутреннего добра. Это добро не противоположно злу. Это природа «я», природа будды. Все существа по природе суть будда – только их заблуждения и привязанности препятствуют им в засвидетельствовании этого факта. Предписания – это руководство, ведущее от эгоцентрического заблуждения и привязанностей к собственному полному и совершенному постижению истины и сострадания будды. Они указывают путь к осуществлению вашей собственной природы будды.

### *Применение Предписаний*

Исторически Десять Предписаний, Восьмеричный Путь и другие заповеди буддизма были предложены ученикам Шакьямуни Будды. Они предназначены для индивидуального применения, чтобы таким образом в конце концов спасти все живые существа. Фактически все существа были спасены с переживанием просветления каждого ученика. Однако Будда в самом деле осуждал кастовую систему. Мы находим, что в его учениях подразумевается тщетность подавления преступлений при помощи наказаний, содержатся упоминания о связи между бедностью и преступлением, о важности всеобщего экономического благополучия. Он жил не в такое время, как наше, когда опасные соревнования между народами угрожают взорвать весь мир; он не встречался вплотную с возможностью полного биологического уничтожения, не встречался со справедливыми требованиями феминисток. Интересно, что он говорил бы сейчас.

Мы на Западе обладаем ясным чувством личной и групповой ответственности за правительство, за благосостояние каждого члена общества. Это чувство было сформулировано в конце восемнадцатого столетия Локком, Руссо и другими мыслителями и получило развитие в последующие двести лет в демократических обществах Европы и Америки. Как западные буддисты, мы строим свое здание не только на одной традиции социальной ответственности, развивающейся со времени Моисея, Иисуса и Платона, но и на другой традиции, которая культивировалась в монашеских общинах йогинов, даосов и буддистов равно как и в институтах конфуцианства, где стремились к высочайшей честности. При таком синтезе традиций буддизм на Западе, несомненно, будет применять Предписания по-новому.

Также и на Востоке мы можем видеть зачатки нового буддийского общественного договора. Например, движение Сарводая Шрамадана на Шри-Ланке берет начало в буддийских идеалах. Оно стремится построить в деревнях органы самообслуживания, занимающиеся здравоохранением, общественными работами, искусствами и ремеслами. С другой стороны, монашеский буддизм явно приходит в упадок. А реформированный буддизм ослабляет подлинные истины учителей-основателей, позволяя ядам потребительского общества вливаться в систему кровообращения самой дхармы Будды. Важно, чтобы мы понимали эти перемены.

### *Десять серьезных Предписаний*

#### **1. Никакого убийства**

По существу, нет ни рождения, ни смерти, так как мы умираем и рождаемся. Когда мы убиваем дух, способный постичь этот факт, мы нарушаем предписание. Мы убиваем этот дух в себе и в других, когда доводим человеческий потенциал, животный потенциал, потенциал земли

до звероподобного состояния. Мы превращаемся в зверей при случайном слове, а иногда и при случайном взгляде; для этого не нужна дубина или бомба.

Войны и другие действия организованного насилия, включая социальные репрессии, представляют собой массовое нарушение этого предписания. Иронический факт: иногда человек способен проявлять внимательность к чувствам друзей и знакомых, занимаясь в то же время такой работой, которая непосредственно способствует распространению страдания.

А на другом конце шкалы мы находим джайнских монахов, которые фильтруют воду, стараясь не повредить населяющим ее микроскопическим созданиям. Недавние исследования предполагают, что морковь и капуста реагируют на срезывание или выдергивания из земли. Что мы можем сделать? Я думаю, ответ состоит в том, чтобы есть и пить в духе благодарности и совместного пользования. Я слышал, как однажды Аллана Уоттса спросили, почему он остается вегетарианцем. Он ответил: «Потому что коровы кричат громче моркови». Вот такой ответ может служить руководящим принципом. Некоторые люди откажутся от говядины и баранины, другие от молока; некоторые будут есть то, что им предлагают, но ограничат собственные покупки животных продуктов. Вам надобно наметить собственную линию, принимая во внимание как свое здоровье, так и здоровье других существ.

## 2. Никакого воровства

Нет никакого воровства, нет ничего, что стоило бы красть. Мыслить в понятиях обладания значит нарушать это предписание. Лицо, совершающее воровство, ошибочно направляет свою любовь и ощущает потребность получить что-то от других. Такому человеку приходится строить оправдание для воровства, создавать структуру невинности, даже несмотря на то, что каждый человек

невиновен с самого начала. Будьте верны этой первоначальной невинности!

Мы живем в обществе стяжателей, где невозможно выжить, не принимая участия в воровстве, хотя бы частично. С этим ничего не поделаешь. Мы можем начать только с себя, выражая сострадание ко всем живым существам и к предметам. Хотя даже сорвать цветок значит совершить своеобразное воровство: мы срываем его – так же, как и принимаем пищу для своего стола.

Подобно предписанию «никакого убийства», принцип «никакого воровства» имеет свое применение как в ближайшей сфере сангхи Будды, так и вне ее, в мире повседневности. Заповеди Будды в «Восьмеричном Пути» относительно «правильного образа жизни», «правильного занятия» призывают к жизни минимальной эксплуатации. Но наши привычки к потреблению поддерживают массовую и невообразимую эксплуатацию людей, животных, деревьев, земли, воды и воздуха. В поддержании этого предписания, когда люди соединяются в сообществе и соглашаются сохранять энергию вселенной и охранять все живые существа и элементы, порождается огромная сила.

## 3. Никакого злоупотребления половой жизнью

Ум, вселенский ум, который являет собой глубинную основу человеческого ума, – это чистая, пустая бесконечность; там нет ничего такого, что можно было бы назвать сексуальной эксплуатацией. Мы затемняем эту чистоту облаками жадности и коварства. Пол бескорыстен; но когда он становится средством использования, он превращается в извращение; здесь не только нарушается данное предписание, но нарушаются также и два предыдущие, потому что в нарушении третьего предписания заключены озверение и присвоение чужого. Подобно вору, лицо, позволяющее себе случайные половые связи, вероятно стремится что-то получить извне. Случайные половые

связи другого рода из-из вследствие отсутствия доверия к себе как к действующей силе дхармы; это проституция, вид ложного бескорыстия.

Люди, обусловленные чересчур буквальным пониманием католического учения, бывшие последователи Йогананды или некоторых других индуистских учителей могут прийти к дзэн-буддизму с идеалами чистоты, которые помешают практике. У человека, для которого сексуальная чистота оказывается психологической проблемой, остается мало энергии для практики дзадзэн. Половая жизнь не бывает чистой или нечистой. Наше отношение к ней может быть или разрушительным, или способствующим глубокой практике. Если двое людей чувствуют преданность друг другу, их сексуальные проявления во взаимных отношениях могут быть положительной опорой для их практики дзадзэн.

#### 4. Никакой лжи

При всех обстоятельствах быть правдивыми – это первое и важнейшее условие лояльности по отношению к уму, к пустоте, к равенству и своеобразию всех вещей. Этот ум, глубокий и тонкий, проявляется в мире явлений в своем богатстве и многообразии. Попытки отрицать какое-либо явление, манипулировать явлениями или затемнять их сущность нарушают это предписание, поскольку они устанавливают структуру оправдания, завесу из слов и мыслей; при этом нигде нельзя увидеть дхарму Будды.

Но если какой-нибудь душевнобольной приходит к двери в погоне за тем, кто скрывается внутри, я могу и солгать, сказав преследователю, что человека, которого тот ищет, нет дома. Такой поступок послужит поддержкой этого предписания, потому что окажется поддержкой главного намерения всех предписаний – спасти все живые существа, растворить яды, постичь дхарму и достичь Пути Будды.

#### 5. Никаких дел с наркотиками

Это предписание первоначально относилось к алкогольным напиткам, но сейчас, разумеется, относится ко всему, что омрачает наши восприятия. Злоупотребления телевидением или глупыми разговорами также будут нарушением этого предписания. Для большинства людей практика дзадзэн невозможна даже после одного стакана пива или одной затяжки сигаретой с марихуаной. Поэтому во всех центрах обучения «Алмазной Сангхи» мы запрещаем алкоголь и наркотики. Правила таковы: «Не держать, не продавать, не давать, не употреблять». Исключения возникают в отдельных случаях, когда можно распить бутылку вина в компании при встрече какого-нибудь почетного гостя. В результате долгих наблюдений я пришел к заключению, что злоупотребление марихуаной в качестве отдыха, в дни отсутствия в центре обучения может оказаться разрушительным для практики; поэтому сейчас я требую полного воздержания от этого наркотика.

Курение табака может создать затруднения в центре обучения. Курильщики рассеяны по привычке; а некурящих отвлекают запах и собственная изоляция от курильщиков. По существу все пусто и все есть одно; но мы должны также принимать во внимание настоятельную необходимость постижения этой глубинной чистоты.

#### 6. Никаких разговоров о недостатках других

Каждый индивид находится в процессе эволюции, и недостаток может быть тем самым местом, где личность способна расти. Можно поощрять этот рост многими способами; но сплетня ведет к стереотипу, к насмешке, отделяя несовершенного человека от нас остальных. Она ослепляет нас по отношению к развитию зрелости, возможно, культивируемой нашим сотоварищем благодаря той самой слабости, которую мы осуждаем.

Если, например, один из друзей сердится по малейшему поводу, эта гневная страсть при достижении зрелости может быть изменена в надлежащее противодействие социальной несправедливости. Но стереотипное представление о такой личности как о «сердитом» человеке может воспрепятствовать созреванию нашего друга, побуждая его к защитному оправданию. Если необходимо осуществление татхагаты, нам нужно дать ему или ей возможность.

### 7. Никакого самовосхваления, не оскорблять других

Это расширение предыдущего предписания указывает на вредоносное средство затемнения той реальности, что вы и я, каждый из нас, вполне индивидуальны и в то же время составляем неразделимое единство в организме вселенной. Откуда же появляется нарушение этого предписания? Его источником опять-таки оказывается недоверие к себе как к действующей силе дхармы. Мы стремимся предстать в хорошем свете и защитить себя за счет других.

Это предписание не препятствует исправлению других. Если во время тишины кто-то шумит, мы напоминаем ему о культивировании дхармы и этим оказываем помощь. Предписания – не узкие запреты. Они всегда включают в себе хорошо развитое чувство соразмерности.

Шестое и седьмое предписания нарушить легче всего... «Весь мир одурел, кроме нас с тобой; и даже ты немало дураковат!» Так мы отделяем себя от других людей, впадая в фундаментальное заблуждение человечества.

### 8. Никакой скупости на достойные дхармы

Здесь понятие «дхармы» включает в себя и учение Будды, и все прочее. Истина в изобилии проявляется вокруг нас. Затемнение этого факта эгоцентричными разговорами и поведением будет нарушением указанного предписания.

Быть свободным от эгоцентризма значит быть наполненным духом широты и великодушия, который делится

сокровищами из чаши Будды и другими вещами, временно попадающими в наши руки. Маэдзуми-роси так передает это предписание: «Не будьте жадными».

Все же и вы считаетесь одним из живых существ, как одним из них считаюсь и я. Возможно, я помогу вам купить пишущую машинку; но вам нельзя брать ту, которая стоит в моем кабинете: она нужна мне для работы.

### 9. Никакого потворства гневу

На самом деле нет никакого гнева, нет никакого объема гнева. Но в довольно стесненных обстоятельствах обучения дзэн мы обнаруживаем, что старые травмы вспыхивают вновь, так что иногда гнев оказывается нашим общим окружением. Гнев – одна из эмоций, а эмоция – это природа жизненности. Если мы признаем, что наши чувства возникают внутри, а не обязательно оправдываются тем, что происходит вне нас, мы можем измениться благодаря сознанию: «Это моя ошибка».

Но иногда мы поднимаем голос и принимаем строгий вид. При особых обстоятельствах, где это может способствовать усиленной практике других, нарушение предписания не будет иметь места. Однако потворствовать своему гневу, давать ему волю значит разделять людей, а не сближать их.

В тесной связи с гневом находится ненависть или постоянное недоброжелательство. Увековечивая гнев, ненависть как-то питает самомнение – так же, как и алчность может питать чрезмерную поглощенность своим «я», а упорство в ошибке может охранять образ самого себя.

Ненависть. Этот яд постоянно разделяет людей, создает и оправдывает нарушение всех предписаний, заглушает любую возможность сострадания.

### 10. Никакого злословия Трех Сокровищ

Конечно, Будда, Дхарма и Сангха стоят выше всякого злословия; само злословие – это Три Сокровища. Но чтобы

увидеть это, нужны открытые глаза. Беспричинное злословие по адресу достижения, Пути и Содружества может разрушить энтузиазм серьезных изучающих и стать преградой на их пути к постижению.

Сплетни могут повредить самую ткань сангхи. Поведение, не свойственное буддистам, также может оказаться вредным. Каждый изучающий дзэн-буддизм – это руководитель сангхи, оказывающий влияние на всех других изучающих, но старшие члены сангхи в особенности несут огромную ответственность. Их действия задают тон в центре обучения, и в зависимости от ума всех нас Три Сокровища оказываются яркими или затуманенными.

### Доверительность

В дополнение к этим классическим предписаниям мне хотелось бы добавить еще одно: предписание молчать о личной практике. Это предостережение настоятельно выражается во всех центрах обучения, тем не менее оно часто нарушается.

Для учеников дзэн нет большей помехи, чем слышать: «Роси сказал мне то-то и то-то». Эти слова были обращены к одному лишь этому ученику и могут оказаться неподходящими для другого лица. Если они выражали одобрение, тогда в их повторении подразумевается принижение других. Будьте внимательны к другим, и пусть практика остается вашим личным делом.

Хранить молчание о своей практике значит не дать сангхе стать элитарной, проникнутой духом соревнования. Нет необходимости говорить о данных вам коанах, чтобы подтвердить тот факт, что вы – ученик дзэн. Храните все подобные темы как ваше личное дело и личное дело вашего учителя.

Разумеется, дух «совершенной секретности» может быть утрирован, и это в значительной степени будет содействовать отвлекающим спекуляциям. То обстоятельство, что кто-то имеет успех в практике, очевидно для

каждого; нет необходимости его отрицать. Культивируйте чувство соразмерности.

### Дзэн и этика

Я слышал, как некоторые люди говорили, что из утверждения дзэн о необходимости для нас основываться на том пункте, где нет ни правильного, ни неправильно-го, следует, что дзэн не имеет применения в этике. Но если бы наше переживание единства и индивидуальности всех существ не имело бы применения, тогда дзэн был бы всего лишь банальным упражнением в обстановке единения, был бы путем смерти. Ямада-роси говорит: «Цель дзэн – совершенство характера». Это путь к постижению собственной природы, и применение постижения заключается в практике гармонии в мире повседневности. В центре обучения налицо все условия нашего мира; и если вы способны выдержать его социальные условия, вы поступаете очень хорошо.

Вспоминаю рассказ о «роси из птичьего гнезда». Это был учитель периода Тан; он практиковал дзэндзэн на дереве. Правитель провинции Бо Цзюй-и услышал о «роси из птичьего гнезда» и отправился повидать его. Бо Цзюй-и не был ординарным политиком; это один из величайших поэтов Китая, хорошо известный своим выражением дзэн-буддизма.

И вот Бо Цзюй-и увидел, как «роси из птичьего гнезда» сидит на своем дереве в дзадзэн. Бо Цзюй-и обратился к нему со словами: «О мастер птичьего гнезда, мне кажется, что ваше положение там, наверху, очень ненадежно».

«Роси из птичьего гнезда» взглянул вниз, на Бо Цзюй-и, и ответил: «О правитель, а мне кажется, что ваше положение внизу очень ненадежно». Все вещи подвластны закону изменения, и положение государственно-го деятеля – самое ненадежное. Бо Цзюй-и очень хорошо понял, о чем говорит «роси из птичьего гнезда». Поэтому он решил испытать его по-иному.

«Скажите мне, – спросил он, – что это такое, чему учат все будды».

«Роси из птичьего гнезда» ответил цитатой из «Джамма-пады»:

«Неделанье зла, достижение добра, очищение своего ума – вот учение будд».

Бо Цзюй-и сказал: «Всегда делать добро, никогда не делать зла, держать ум в чистоте – я знал это, когда мне было три года».

«Да, – сказал «роси из птичьего гнезда», – эти слова может знать трехлетний ребенок; но даже восьмидесятилетний старец не в состоянии осуществить их на практике».

Совершенство характера приходит с практикой вместе с постижением чистоты ума, но, как сказал Хуэй-нэн, с обычным мышлением вы опять остаетесь ординарной личностью. Практика в повседневной жизни – то же самое, что практика на ваших подушках: отмечайте свои обычные мысли жадности, ненависти и невежества – и возвращайтесь к своему первоначальному чистому уму. Вообще изменение характера, как и изучение дзэн, – это работа всей жизни. И тут мы возвращаемся к словам Ямада-роси: изучение дзэн – это изменение характера.

## Глава 8

# УТВЕРЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

Практика дзэн – это дело изменения – от незнания природы будды до ее постижения. В него включено освобождение от «я» и единение с объектом внимания. В истории дзэн только его основатель, сам Шакьямуни Будда, достиг полной зрелости без малейшего прикосновения к учителю. Шестой Великий Патриарх Хуэй-нэн и некоторые другие гении появились в окружении культуры, среди энергии, ведущей к просветлению; им требовалось только подтверждение со стороны учителя, который удостоверял бы их собственное постижение. Но мы, все остальные, нуждаемся в руководстве. Я нахожу, что человек, утверждающий отсутствие необходимости в каком-либо учителе, обычно не готов к практике дзадзэн.

### Роль роси

Важно с самого начала понять функцию роси. Начать с того, что титул «роси» означает просто «старый учитель». Это столько же выражение симпатии, сколько и официальный титул. Он не означает то же, что и «гуру», и здесь – важное различие.

Роси – проводник через неизведанные страны. Точно так же, как проводник в тропических джунглях должен быть твердым в требовании определенного поведения, так и роси будет настаивать на некоторых путях к практике. Поскольку цель дзадзэн – это отпадение ординарной личности в акте единения со счетом дыханий или с коаном, роси стоит в стороне и поощряет ученика пережить

это отпадение. Когда «я» действительно полностью отпадает, это может быть чудесным переживанием. Тогда роси побуждает ученика понять это переживание, научиться тому, как проявлять его при всех обстоятельствах.

Гуру также поощряет подобное отпадение, но в акте отождествления с гуру. Гуру всемогущ, и хотя он (или она) может стараться побудить ученика обрести независимость, дхарма будет иметь специфическое имя и лицо; изучающий не сможет быть по-настоящему свободным.

Возможно, я неточно представляю читателям взаимоотношения между гуру и учеником, и мое представление применимо не ко всем случаям. Но я хочу показать, как роси желает, чтобы каждый человек развился до своего высочайшего потенциала. Роси не заинтересован в том, чтобы его обожествляли, и он откажется от такого положения.

### *Доверие к роси*

Подобно тому, как для путешествия по незнакомому лесу, требуется доверие к проводнику, так и доверие к роси существенно важно. Дело не в том, чтобы возвеличить личность роси; это предмет величайшей важности для изучающего. Без такого доверия дзадзэн становится лишь бесплодной практикой сосредоточения без какого бы то ни было продвижения к познанию и далее него. Изучающий (или изучающая) не может по-настоящему полагаться на себя в практике освобождения.

Это похоже на обучение новичка прыжкам в воду. Тренер говорит: «Вперед! Прыгай!» Если атлет доверяет тренеру, тогда возможно освобождение, по крайней мере, в этом измерении. Если доверия нет, остается только отступление. Роси, как и любой другой человек, будет иметь свои недостатки. Но доверять роси не значит ожидать совершенства.

Роси не заинтересован в прозелитизме и будет только рад, если изучающий найдет свой истинный дом и другого учителя дзэн. Однако, если вы утвердились в числе

его учеников, смена учителя включает в себе известные правила этикета. Посетите по этому поводу роси и попросите у него направления. Фактически это будет соглашением, заключенным ради ученика. Нет необходимости в извинениях; не будет никаких упреков. С самых ранних времен ученики улаживали дела именно таким образом, иногда это делалось по предложениям своих первых учителей.

Это совсем не означает «прыганья с одного сэссин на другой». Легкий переход от одного учителя к другому представляет собой пустую трату времени и энергии, потому что изучающий не может достичь устойчивости; а ведь, в конце-концов, дзадзэн заключается именно в том, чтобы эту устойчивость обрести.

Взаимоотношения между роси и учеником – это вопрос о взаимном вложении. Если вы предвидите изменения в своей жизни, которые окажут действие на вашу практику, например, выход из сангхи, обязательно заранее сообщите об этом учителю.

### *Установление связи*

Когда я вел уроки в классе, то всегда чувствовал, что ученик, бросивший в меня кусок мела, когда я повернулся к нему спиной, подает больше надежд, чем тот, который сидит за партой, опустив голову. Этот кусок мела давал мне возможность что-то сделать, что-то сказать. Но что можно сделать, если нет никакой реакции? При встрече с роси важно, чтобы вы ясно выразили себя и что-то показали. Однако не старайтесь придумывать вопрос. Если вам нечего сказать, просто придите и скажите: «Мне сказать нечего». Это и есть полное проявление.

Самая суть дзэн-буддизма, – а на самом деле и суть других религий, – заключается в диалоге. Такой диалог задуман в целях пробуждения ученика и не рассчитан на поддержание самоуважения какой-либо из сторон.

Монах сказал Юэ Шаню Вэй-эну: «У меня есть проблема. Не разрешите ли вы ее для меня?»



«Я решу ее тебе вечером», – ответил Юэ Шань.

В тот же вечер Юэ Шань поднялся на возвышение и сказал: «Пусть выйдет вперед монах, у которого есть проблема».

Монах шагнул вперед. Юэ Шань спустился со своего сидения, схватил монаха за отвороты его одеяния, толкнул его и воскликнул: «О монахи, у этого парня есть проблема!» – затем оттолкнул его и вышел.

Не поймите этот рассказ неправильно. Роси отвечал на просьбу монаха прямо и милосердно. Содержание рассказа – это сознание роси; именно это сознание вы должны показать своему собственному роси, когда работаете над ним в виде коана. Но Юэ-Шань сказал также нечто о проблемах вообще. Если нет проблемы, нет озабоченности; а если нет озабоченности, откуда вы найдете энергию для своей практики?

У вас может возникнуть и какая-то практическая проблема, например: «Больна моя мать; что мне делать: отправиться домой и повидаться с ней или остаться здесь, в центре обучения?» О таком предмете можно поговорить с роси на совсем ином уровне. Тогда роси выступает в другой роли: он дает совет. В этой роли может выступить также какой-нибудь облеченный доверием старший член сангхи.

### *Секэн и докусан*

После того как вы завершили ориентировочный курс и слышали тэйсе, т.е. беседу роси о дхарме, или даже после неформальной встречи с роси у вас будет достаточно опыта для того, чтобы решить, желаете ли вы, чтобы этот роси был вашим учителем дзэн. Если ваше решение окажется положительным, для вас будет создана возможность получить секэн, первое формальное собеседование. В различных центрах эти собеседования значительно отличаются друг от друга.

В традиции «Алмазной Сангхи» в течение обычного докусана, или собеседования, отдаются три низких поклона.

Однако во время секэн вы отдаете девять низких поклонов и подносите деньги на благовония в знак вашего вклада в роси как в своего учителя.

Роси спросит вас, почему вы хотите практиковать дзадзэн. Это важный вопрос, и вы должны быть заранее подготовлены к ответу на него. Однако, если у вас нет ответа, это ничего не значит. Просто скажите об этом; таков ответ.

Суть здесь в том, что роси хочет соотнести свой способ обучения с вашими нуждами. Он (или она) спросит вас о возрасте, о семейном положении, о занятии и тому подобном, как бы знакомясь с вами. Но главным вопросом будет такой: «Что ведет вас сюда?»

Однажды несколько человек проезжали мимо Мауди-дзэндо, и на дороге перед храмом у них спустила шина. Они зашли в дзэндо, чтобы позвонить по телефону, – и оставались там шесть месяцев. В каждой встрече людей имеется свое значение; поэтому вам нет надобности измышлять какую-то глубокую причину для прихода.

Роси хочет обеспечить вас надлежащим учением. Бесплезно кормить карри человека с язвой желудка. Найдите собственный способ показать, на чем вы стоите. И после того как вы представились, роси предложит вам практику – один из видов дзадзэн, уже вами испытанный, или коан «Му». А в конце собеседования остается время для вопросов, но вам разрешается также в любой момент прервать разговор и задать вопрос. Вопросы придут вам на ум позднее, и вы можете вернуться с ними на докусан.

Ясутани-роси говорил: «Может быть, в помещении для докусана не стоит задавать вопросы о буддийской философии или о том, какая книга будет наилучшей для изучения дзэн». Далее он продолжал: «Если вы захотите узнать, почему во время дзадзэн у вас болят зубы или урчит в животе, я с радостью буду обсуждать с вами эти вопросы». Мой собственный способ состоит в том, что любой вопрос позволителен; а для обсуждения предмета, требующего долгих разговоров, отводится время в более

удобные часы. Во время докусана мы располагаем для взаимодействия только несколькими минутами, потому что в течение сравнительно короткого периода времени один за другим приходят многие люди.

Существуют некоторые простые процедуры, которым следуют в комнате для докусана; вы должны заранее отрепетировать их со старшими членами сангхи. Общий их смысл – открытость и уважение. Вы должны быть готовы измениться. Поклоны, в которых вы отбрасываете все, будут вашими актами готовности.

### Заключение

В центрах нашей «Алмазной Сангхи» вы можете по своему выбору приходить на собрания даже без того, чтобы получить секэн или докусан. Единственное ограничение состоит в том, что вам нельзя принимать участие в эссин, если вы не начали работу с роси. Другие центры дзэн могут оказаться в данном вопросе более строгими.

Теперь я хочу напомнить, чтобы вы в своем дзадзэн вернулись к счету дыхания. Вы можете по выбору считать только выдохи или как вдохи, так и выдохи.

Отправляясь самостоятельно в лес практики дзэн, вы пускаетесь в предприятие, требующее большой смелости. Как и наш основатель Шакьямуни Будда, вы будете переживать и разочарование, и прозрение. И, подобно Шакьямуни и его продолжателям, вы можете однажды узреть свою собственную глубинную природу и глубинную природу всех существ и всех вещей.

Первый шаг по своему содержанию то же, что и последний шаг. Каждое дыхание, каждая точка в последовательности вашего счета – это сама беспредельность.

## Глава 9

### КОАН «МУ»

Итак, вы были ознакомлены с логическим обоснованием и методом практики дзэн. Теперь я предлагаю вам коан «Му». Изучающие, особенно заинтересованные в постижении, могут взяться за него под руководством роси после того, как утвердятся в счете дыханий. Коан взят из «У Мэн Гуань», сборника, составленного в начале двенадцатого столетия У Мэн Хуэй-каем и содержащего классические случаи дзэн с комментариями.

*Случай:* Некий монах спросил Чжао-чжу: «Обладает ли пес природой будды?»

«Му», – отвечал Чжао-чжу.

*Комментарий У Мэна:* «Для практики дзэн настоятельно необходимо, чтобы ты преодолел преграду, поставленную древними учителями. Для тонкого понимания чрезвычайно важно, чтобы ты отсекал дорогу ума. Если ты не преодолеешь преграды древних, если не отсечешь дороги ума, – тогда ты просто призрак, привязанный к кустам и травам.

«Что ясе это за преграда древних учителей? Всего лишь одно слово «Му», единственная преграда для нашей веры. Мы называем его «преградой без врат школы дзэн». Когда ты пройдешь через эту преграду, ты не только будешь беседовать с глазу на глаз с Чжао-чжу, но и пойдешь рука об руку со всеми древними учителями сменявшихся поколений нашей линии, волосы твоих бровей сплетутся с волосами их бровей; ты будешь видеть теми же глазами, что и они, слышать теми же ушами. Разве это не принесет радость? Найдется ли хоть один человек, которому не хотелось бы преодолеть эту преграду?»

И вот тогда сделай все свое тело грудой сомнения и сосредоточься на одном этом слове «Му» своими тремястами шестьюдесятью костями и суставами и восемьдесятю четырьмя тысячами волосяных мешочков. Днем и ночью продолжай докапываться до него. Не считай его пустяком. Не думай о нем в понятиях «обладает» или «не обладает». Это подобно тому, как если бы ты проглотил раскаленный докрасна железный шарик – ты стараешься извергнуть его, но не можешь. Постепенно ты очищаешься, устраняешь ошибочное знание и установки, которые удерживал из прошлого. То, что внутри, и то, что снаружи, становятся одним; ты подобен немому, который увидел сон: ты знаешь его только сам.

Внезапно «Му» вырывается наружу. Изумлены небеса, потрясена земля. Это как если бы ты схватил большой меч полководца Гуаня. Когда ты встречаешь Будду, ты убиваешь Будду, когда ты встречаешь Бодхидхарму, ты убиваешь Бодхидхарму. На самом гребне утеса рождения и смерти ты находишь Великую Свободу. В шести мирах и в четырех способах рождения ты сможешь наслаждаться самадхи веселья и игры.

Так как же тебе работать с этим? Истощи всю свою жизненную энергию на одно это слово «Му». Если ты не поколеблешься, дело сделано! Единственная искра зажигает свечу твоей дхармы».

### Стихотворение У Мэна

*«Пес! Природа будды!*

*Совершенное проявление целого.*

*С малой частицей «обладает» или «не обладает»,*

*Тело утрачено, жизнь утрачена».*

### Чжао-чжу Цунь-шэн

Чжао-чжу (японск. Дзесю) был замечательным учителем замечательной эпохи. Он прожил почти сто двадцать лет (с 778 по 897 г.) в период Тан – это было золотое

время дзэн. Учителя дзэн славились своим долголетием. Многие из них в прошлом доживали до девятого и десятого десятка – и это в то время, когда продолжительность жизни человека считалась равной пятидесяти годам. Может быть, вы скажете, что подобное долголетие представляет собой физиологическое явление, сочетание хороших генов, правильной диеты и тому подобного. Не буду оспаривать этого; но воздержитесь от суждения и посмотрите на историю его жизни.

Чжао-чжу получил посвящение в юношеском возрасте. Восемнадцати лет он пришел учиться к Нань-чжуан Пу-юаню. В то время Нань-чжуан плохо себя чувствовал, поэтому их первое собеседование происходило в спальне; Нань-чжуан лежал на кровати.

– Где ты был недавно? – спросил Нань-чжуан.

– У Шуй-Сяна, – отвечал Чжао-чжу. («Шуй-сянь» – букв. «Благосклонный Образ»).

– Видел ли ты этот Благосклонный Образ? – спросил Нань-чжуан.

– Я не видал Образа, но видел лежавшего татхагату, – отвечал Чжао-чжу.

Диалог продолжался; но Нань-чжуан уже распознал перспективу молодого человека. Чжао-чжу оставался с Нань-чжуаном до его смерти, происшедшей через сорок лет. После необходимых двух лет траура Чжао-чжу отправился в паломничество; он посетил выдающихся учителей того времени, чтобы углубить и прояснить свое прозрение в диалоги дхармы.

Отправляясь в паломничество, Чжао-чжу заявил: «Если я встречу семилетнего мальчика, который сможет научить меня дхарме, я останусь там и буду учеником этого ребенка. Если я встречу столетнего старца, который ищет моего руководства, я буду его учителем». На фоне конфуцианского почитания старших и опеки над детьми можно оценить скромность Чжао-чжу и его решимость стать достойным учеником Будды.

Наконец в восьмидесятилетнем возрасте он поселился в определенном месте, принял учеников и учил их еще сорок лет. Таким образом, даже в начале своей учительской деятельности Чжао-чжу был очень стар и не имел сил кричать на учеников или бить их. Его способ учения назывался «устным дзэн». Рассказывали, что, когда он говорил, на его устах появлялся свет. Догэн-дзэндзи, строгий в критике своих предшественников, выражал по адресу Чжао-чжу только высшую похвалу и говорил о нем как о «Чжао-чжу, старом будде».

### Диалог

Мы можем быть уверены в том, что монах, спросивший о наличии природы будды у пса, очень хорошо знал, что все существа по своей природе – будда. Это ясно выражено в сутрах, и некоторые из них монах, вероятно, распевал ежедневно. Но он еще не пережил данный факт. Он думал, что в действительности природа будды – нечто такое, что должно быть достигнуто. Может быть, он размышлял таким образом: «Будда Шакьямуни сидел под деревом бодхи шесть лет, прежде чем достиг природы будды. Мой учитель Чжао-чжу учился у своего учителя сорок лет, а затем еще двадцать лет странствовал, прежде чем уверился в своей природе будды. Да и я не думаю, что сейчас обладаю природой будды». В порядке представления своего сомнения наиболее конкретным возможным способом он спросил Чжао-чжу: «Обладает ли пес природой будды?», т.е. «Вы хотите сказать мне, что этот жалкий пес с самого начала есть будда?»

Вместо слов «природа будды» можно говорить о «существенной природе», об «истинной природе», о «собственной природе». В действительности монах спрашивает: «Что такое природа будды?» – это самый фундаментальный вопрос.

Чжао-чжу ответил: «Му» (прим. «Му» – современное японское и кантонское произношение. Современный

стандартный китайский язык пользуется произношением «у»). «Му» означает «нет» или «не имеет», «не обладает». Но Чжао-чжу отвечал не на уровне ординарного смысла. Он показывал природу будды своим кратким ответом: и он показывал, как следует заниматься практикой. «Му-у-у-у-у» – мягко в произношении, безмолвно на подушках – вдыхайте и выдыхайте «му». Или только выдыхайте «му», а во время вдоха поддерживайте ум устойчивым и спокойным.

Когда вы сядете впервые, считайте свои дыхания обычным способом от «одного» до «десяти». Сделайте это в течение одной или нескольких последовательностей, пока ваш ум не станет более или менее спокойным; затем возьмитесь за «му». Помните: не вы фокусируетесь на «му», это было бы двумя фактами. Пусть «му» дышит «му». Вы должны полностью погрузиться в «му».

### Комментарий

Хотя коан «Му», несомненно, был популярен до опубликования «У Мэн Гуаня» (сам У Мэн работал над ним шесть лет), именно «Комментарий У Мэна» утвердил это слово в качестве важной первой преграды для всех изучающих, заинтересованных в постижении. Ямада-роси указывает, что этот комментарий является единственным в своем роде среди всех писаний дзэн, потому что в нем в конденсированной форме предлагается объяснение того, как нужно практиковать дзадзэн, – объяснение, которого не найдешь в другом месте. Таким образом, комментарий имеет большую ценность и заслуживает нашего тщательного изучения.

*«Для практики дзэн действительно необходимо, чтобы ты преодолел преграду, поставленную древними учителями».*

Эта фраза суммирует дух того, что можно назвать «коаном дзэн», т.е. дух такого дзэн, который практикует

постижение при помощи сосредоточенности на каком-то одном слове, или на фразе или на действии, установленном старым учителем. Вы можете достичь глубокого и спокойного самадхи, можете усвоить все трудные формулировки буддийской философии, можете обладать широким и великодушным характером; но вам все еще необходимо увидеть смысл «Му», смысл поднятого пальца Чжу-чжи, смысл ухода Юэ-шаня.

*«Для тонкого понимания чрезвычайно важно, чтобы ты отсекал дорогу ума».*

Слово, которое я здесь перевожу словом «тонкое», можно также перевести и словом «чудесное». Для такого переживания глубинной природы вы должны рассечь цепь своих мыслей.

«Монах спросил Чжао-чжу: «Как мне воспользоваться двадцатью четырьмя часами?»

Чжао-чжу сказал: «Двадцать четыре часа пользуются тобой. Я пользуюсь двадцатью четырьмя часами».

Двадцать четыре часа пользуются вами, потому что вами пользуются ваши мысли. Через вашу голову двадцать четыре часа в сутки проходит поток мыслей, и он манипулирует вами. Полностью измените это условие и культивируйте спокойный ум, который может вызывать мысли, соответствующие обстоятельствам.

Процесс такого полного поворота – это дзадзэн, в котором вы вступаете в теснейшую связь с «Му», а все случайные мысли исчезают сами по себе. Здесь не имеет места искоренение источника мыслей. Это культивирование состояния мира, превышающего всякое понимание, дающего начало истинному чувству соразмерности.

Одна старая знакомая по дзэн писала мне о переживании отсечения от главной дороги:

«Теперь события протекают для меня весьма гладко. С одной стороны, я так занята, что не могу думать о чем-нибудь большем, чем завтрашний обед или способ избавиться от всех этих неоконченных дел; но важно и то,

что я впервые могу по-настоящему ощутить движение в своей практике. В последней книге Дон Хуана я прочла о том, что ключом ко всему является «останавливание внутреннего диалога»; это чем-то поразило меня, и я начала практиковать такую остановку. Немедленно у меня возникло это живое переживание того, что я остаюсь единственной создательницей всех своих мыслей и чувств, а потому они находятся у меня в полном подчинении. Все, что мне приходится делать в любое время, – это отключать внутренний диалог; и голоса более не существуют. Не то чтобы они оставались спокойными, а я «не собиралась об этом думать», – их действительно нет, если нет меня. Внезапно все те ситуации, с которыми я не считала возможным справиться, более не являются трудными ситуациями, хотя на самом деле ничто не изменилось».

Моя знакомая научилась пользоваться двадцатью четырьмя часами после многих лет дзадзэн. Не всегда для этого требуется так много времени.

*«Если ты не преодолеешь преграды древних, не отсекаешь дороги ума, тогда ты, просто призрак, привязанный к кустам и травам».*

Когда ваши мысли пользуются вами, ваши ноги не стоят прочно на земле; фактически у вас совсем нет ног. Вы – только тень человека, колеблемая обстоятельствами, привязанная к понятиям рождения и смерти, причины и следствия, священного и мирского, внутреннего и внешнего. И вот тут вашу нечужую рубашку пронизывает ветер – что будет вашим первоначальным лицом?

*«Что же это за преграда древних учителей?»*

Не предполагайте, что «преграда» – это какое-то «заграждение». Посмотрите в словарь. Здесь смысл слова «преграда» – «пункт проверки», как это бывает на границе. Путь полностью открыт. «Покажи мне, каковы твои отношения с самим собой; покажи, каковы твои отношения со вселенной. Хорошо, проходи!» Вот такова эта преграда.

Вы можете сказать: тогда все оказывается такой преградой. Когда ваша жена кричит на вас, это преграда. Когда ваш автомобиль разбился на скоростной автостраде, это преграда. Поэтому некоторые ученики дзэн говорят, что все есть коан. Это верно. Но мы встречаемся с таким множеством коанов в повседневной жизни, что не имеем возможности справляться с ними. В высшей степени важно, чтобы мы на своих подушках оборвали эту цепь и погрузились в «Му». Тогда мы сможем обнаружить, что наши будничные коаны на самом деле призрачны и несубстанциальны.

*«Всего лишь одно слово «Му», единственная преграда для нашей веры».*

Это «единственное слово из одного слога», которое анонимный автор «Облака незнания» советует вам рассматривать в своей медитации. Правда, он предлагает такие слова, как «Бог», «любовь» или «грех»; но они отягощены значением, а значение может иметь склонность к тому, чтобы удерживать вас в предположениях. Как говорит Ямада-роси: «Му» не имеет никакого смысла». Эта преграда свойственна только пути дзэн.

Не ошибитесь – «Му» многозначно. Его можно называть, на него можно указать, его можно воплотить. Оно подобно плаванию. Вы можете сказать, что такое плавание, можете изобразить плавание мимикой. Но имеет ли оно смысл? Однажды я прошел курс плавания в Гавайском университете; каждую неделю мы проводили три часа в бассейне и час в классе. В бассейне мы плавали, и это было плаваньем. В классе мы изучали мускулатуру и диаграммы с изображениями рыб. Я чувствовал, что все это не имеет ничего общего с плаванием. Точно так же эта книга не имеет ничего общего с дзэн.

*«Мы называем его «Преградой без врат школы дзэн».*

«Преграда без врат» – также перевод самого заглавия книги «У Мэн Гуань»; да и имя У Мэна означает «без

прохода». У Мэн говорил, что он не располагал свои случаи, приведенные в «У Мэн Гуане», согласно какому-то особому порядку; но «пса Чжао-чжу» он поместил первым, провозглашая этим, что «Му» представляет собой единственную преграду на пути дзэн. Бесчисленные ученики дзэн проверили это на собственном опыте.

Когда я начал свою практику, я думал, что выражение «без врат» означает «непроницаемый». Какая огромная ошибка! Рано утром громко и ясно поет китайский дрозд. Вот оно! В середине ночи на нашу крышу шлепается спелый плод хлебного дерева – «хлоп!» Вот оно!

*«Когда ты пройдешь через эту преграду, ты не только будешь беседовать с глазу на глаз с Чжао-чжу, но и пойдешь рука об руку со всеми древними учителями сменявшихся поколений нашей линии: волосы твоих бровей сплетутся с волосами их бровей: ты будешь видеть теми же глазами, что и они, слышать теми же ушами.»*

Итак, вы не только получите докусан Чжао-чжу с глазу на глаз, но и сплететесь бровями со всеми достойными людьми древности. Это не означает такой близости, что ваши брови будут тереться об их брови; это значит, что ваши брови и их брови будут совершенно одинаковыми.

Но вы обнаружите не только тесную связь с древними учителями. Вы обнаружите, что горы, реки и сама великая земля неотделимы от вашего действия, когда вы скатываетесь с кровати. В японских комнатах для докусана ученики представляются роси вместе с коаном: «Пусть танцует Фудзи!» Что происходит в это время в окружающих деревьях!

*«И вот тогда сделай все свое тело грудой сомнения и сосредоточься на одном этом слове «Му» своими тремястами шестьюдесятью костями и суставами и во семьюдесятью четырьмя тысячами волосяных мешочков».*

В литературе дзэн вы найдете упоминания о трех необходимых условиях практики дзэн: это великое сомнение,

великая вера, великое усердие. Хорошо! Я согласен с тем, что эти качества важны; но обычно их объясняют только на уровне постепенного обучения. У многих людей возникают с ними проблемы; они раздумывают: «Достаточно ли силен мой дух исследований, достаточно ли сильно мое сомнение? Обладаю ли я достаточной верой? Достаточно ли я серьезен?» Помните слова Ясутани-роси: «Хватит пяти процентов искренности». Достаточен уже тот факт, что вы оказались настолько серьезны, чтобы прийти в центр и сидеть вместе с нами; на этом вам можно построить свою искренность.

Ямада-роси говорит, что «великое сомнение» – это «стать единым с «Му». Я сказал бы еще, что «великая вера» – это акт поклона у двери додзе, а «великое усердие» – акт качания взад и вперед по уменьшающимся дугам, перед тем как приняться за счет дыханий. Не драматизируйте чрезмерно свою практику, не ставьте перед собой слишком большие цели.

Тем не менее настоятельно необходимо, чтобы вы прошли через эту преграду. Воспользуйтесь для такой задачи всей своей энергией. Это не значит, что вам нужно напрягать силы; просто не тратьте энергию на что-либо другое, кроме «Му».

*«Днем и ночью продолжай докапываться до него».*

Это совет для сэссин. Вы встаете в четыре часа утра и ложитесь спать в девять часов вечера, сохраняя «Му» на переднем плане своего ума во время дзадзэн, во время кинхин, во время еды и отдыха. Однако даже во время сэссин вам могут предложить выполнение задачи, требующей всего вашего внимания. Если вы сосредоточитесь на «Му», когда крошите морковь, вы можете порезаться. Сосредоточивайтесь в такое время на том, чтобы крошить морковь; это и будет вашей практикой.

Подобным же образом в повседневной жизни у вас будут минисэссин рано утром и поздно вечером, а в остальное время вы заняты своей работой и семьей. Один

из методов работы над «Му» учит нас, как заниматься практикой в такое время: «Объясните «Му» так, чтобы это мог понять маленький ребенок». Мычание «му-у-у-у» не будет правильным ответом.

Когда вы ведете автомашину, только ведите ее, оставайтесь бдительными по отношению ко всем неожиданностям. Когда вы отвечаете на телефонный звонок, посвятите себя телефонной трубке. Подобным же образом двигайтесь от одного обстоятельства к другому с таким же качеством внимания. Практикуйте осознание.

Однако бывают такие времена, когда у вас есть краткий перерыв. Вы ждете автобуса, вы шагаете по залу, ждете очередного клиента. В такое время вы можете спокойно дышать с «Му», не обращая на себя внимания. Даже в самой середине своей задачи вы найдете пространство для того, что Кацуки Сэкида называл «Му» одного дыхания». Единственный вдох «Му-у-у-у-у-у» – и вы возвращаетесь к работе отдохнувшими и бдительными.

*«Не считай его пустяком, не думай о нем в понятиях «обладает» или «не обладает».*

К настоящему времени вы понимаете это, но скрытый смысл этих предостережений выходит за пределы коана. Существуют люди, которые попадают в ловушку пустоты и все время повторяют: «Это неважно» или «Все равно». Во время революции наркоманов в конце шестидесятых и начале семидесятых годов я встречал многих молодых мужчин и женщин, попавших в эту ловушку. Иногда вас приведет к такому состоянию религиозное переживание. Это состояние «больной души», и оно может быть очень убедительным. Я согласен с тем, что все является пустым; но в то же время оно также является полным. Иногда оно высоко, иногда низко, иногда сильно, иногда слабо, иногда светло, а иногда темно. Не позволяйте себе застрять в упрощенческих взглядах.

Учителя дзэн любят рассказывать историю о Яджнядате, который всегда восхищался своим лицом, глядя в

зеркало. Однажды он взглянул в зеркало и не смог увидеть себя. Он подумал, что потерял голову и стал метаться вокруг, восклицая: «У меня нет головы! У меня нет головы!» Друзья поймали его и, удерживая, старались убедить в том, что у него действительно есть голова. И вот в конце концов один из них хлопнул его по голове. Почувствовав боль, он внезапно убедился, что голова прочно сидит на месте. Опять рванувшись с места, он закричал: «Все же у меня есть голова!» Обычная мораль этой истории такова: вы с самого начала обладаете глубинной природой, но не знаете ее; вам нужно сесть, послушать тэйсе и получить от росы встряску, чтобы понять то, что всегда было истинным. А сказать: «У меня нет глубинной природы» – или: «Все же у меня есть глубинная природа» – будет здесь для наших целей одинаково неверным.

«Это подобно тому, как если бы ты проглотил раскаленный докрасна железный шарик – ты стараешься извергнуть его, но не можешь». Тут У Мэн описывает определенный пункт в процессе исследования коана. «Му» сидит там, внутри вас. Вы более не вдыхаете и не выдыхаете «Му»; это «Му» производит вдохи и выдохи. В этом пункте вы знаете, что не можете избавиться от «Му», да. Во всяком случае, вам этого и не хочется. Вы просто сидите с «Му», стоите с «Му», ходите с «Му». Вы чувствуете, что «Му» обладает своим собственным императивом. Что же такое «Му»?

*«Постепенно ты очищаешься, устраняешь ошибочные знания и установки, которые удерживал из прошлого».*

Что это за ошибочное знание и что за установки, которые вы удерживаете из прошлого? Догэн-дзэндзи сказал: «То, что «я» устремляется к десяти тысячам вещей и поддерживает их, называется заблуждением». Мы предполагаем, что люди, животные и предметы укладываются в категории и понятия, забывая, что эти категории и понятия создаем мы сами. В действительности они существуют не иначе, как в коре головного мозга. Когда мы

действуем так, как если бы соседняя шайка или соседняя страна были опасны, они на самом деле становятся опасными. Когда люди навязывают друг другу какие-то роли, тогда от этого уклоняются только самые решительные. Таким образом, мы разделяем вселенную на части и ограничиваем ее потенциал.

Вместе с дзадзэн, сосредоточенным только на «Му», в сердце вступает пустая единичность, которая лежит в основе всех вещей и проникает их. Когда вы слышите слово «русский», вы не обязательно видите красный цвет. Когда кто-то говорит: «Дамы, пожалуйста!», – вы можете хорошо посмеяться. Ваши навязчивые идеи начинают таять.

*«То, что внутри, и то, что снаружи, становятся одним».*

Один из моих учеников сообщил мне, что он, сидя на подушках, чувствует себя плетеным мячом. Возможно, это представляется странным, но то было подлинным маке, глубоким сном о самом себе как о непрочной оболочке плетеной корзинки с пустотой снаружи и внутри. Возможно, у вас есть такое специфическое переживание, возможно, его и нет; но ваше ощущение пустой единичности будет ясным.

*«Ты подобен немому, который увидел сон, ты знаешь его только сам».*

Мистер Сэкида бывало говорил нам о том времени, когда он и его друг сидели на веранде монастыря как раз на восходе солнца. Был последний день особенно глубокого и спокойного сэссин. Конечно, во время сэссин не разговаривают, но друг все же заговорил: «О, – сказал он озабоченно, – взошло солнце!» Это неясное состояние забывчивости, может быть, оказалось еще одной ступенью на пути. Иногда во время докусана мне хочется сказать ученику: «Покажите мне «Му!» Ученик, полностью поглощенный коаном, может ответить: «Муууу!» – весьма многообещающее состояние.



*«Внезапно «Му» вырывается наружу, изумлены небеса, потрясена земля».*

Ух ты! Плод хлебного дерева шлепается на жестяную крышу! Вот оно! Наконец вы видите, в чем дело. Огромная неожиданность! Вселенная говорит: «Привет!»

Некоторые люди думают, что изучение коана – это вопрос о том, чтобы достичь какого-то мнения о «Му» и последующих этапах практики. Это немного похоже на то, как если бы сказать, что вы достигли собственного мнения о содержании какой-то шутки. Коаны – не то же, что шутки; но здесь есть одно общее качество: в каждом из них имеется своя «соль». «Соль» коана «Му» одинакова для вас и для меня, и для Ямада-роси, и для его японских учеников, и для всех изучающих дзэн везде и всюду. Совершенно одинакова! Все мы – члены общества той же самой ноздри. Глубинная природа – не дело мнения.

Распространив нашу сомнительную шутливую аналогию несколько дальше, мы увидим, что иногда смех бывает гогогом, а иногда – только хихиканьем. Некоторые переживания постижения глубоки, а некоторые оказываются лишь прикосновениями. Ясутани-роси говорил, что кэнсе, или переживание прозрения в истинную природу, подобно тому, что происходит, когда мы трем замерзшее стекло, чтобы расчистить небольшое отверстие: мы с трудом глядим сквозь него – и этого достаточно, чтобы уловить проблеск глубинной природы. Но вам все еще необходимо счищать со стекла всякую нечистоту, а в конце концов вы его полностью выдавливаете.

После этого начального короткого взгляда вам предстоит работа на всю оставшуюся жизнь. В понятиях традиции Санбо кедан вас ждут более пятисот коанов; вам предстоит овладеть ими. В действительности же на церемонии в честь кого-нибудь, кто завершил свое изучение коана, Ясутани-роси делал замечание: «Его практика только началась».

В возрасте восьмидесяти шести лет роси Ямамото Гэмю возобновил практику чтения вслух «Алмазной Сутры». В одном таком случае он указал на отрывок из текста и заметил своему прислужнику: «Теперь я наконец понимаю это место». Последователи дзэн, пользуясь популярным языком, читают его следующим образом: «Будда Шакьямуни все еще занят практикой, он находится только на полпути».

Решение коана «Му» – важная веха на пути. Можно сказать, что есть два вида коанов – первый и все остальные. Когда пройдена первая веха, пройти другие несколько легче, потому что вы знаете основной их дух. Если практикующий находит подлинный резонанс с так называемым продвинутым коаном на одном-единственном докусане, это не будет чем-то необычным, хотя чаще здесь требуется больше времени; а иногда ученик задерживается на коане и должен на некоторое время остановиться на нем.

*«Это как если бы ты схватил большой меч полководца Гуаня».*

Здесь У Мэн немного шутит: полководец Гуань – известная военная фигура в китайской истории, но его имя передается той же самой идеограммой «гуань», которая означает «преграду». Итак, вы захватили саму преграду. Теперь вы – повелитель или повелительница горы. Вы восседаете в одиночестве на вершине Да Сюнь. Говорят, что, родившись, младенец Будда поднял одну руку, указывая вверх, а другую опустил, указывая вниз, и провозгласил:

«Превыше небес, и под небесами, только я, единственный и священный». Это переживание архата, одинокого и устойчивого в бесконечной вселенной.

*«Когда ты встречаешь Будду, ты убиваешь Будду, когда ты встречаешь Бодхидхарму, ты убиваешь Бодхидхарму».*

Это место вызывает широкое непонимание. В контексте оно имеет два правильных толкования. С кармической точки зрения, оно означает, что вы стираете мысль о Будде или каком-нибудь древнем учителе. Что ты делаешь здесь, старый Бодхидхарма? Пошел прочь!

С точки зрения глубинной сущности, совсем нет ни будд, ни древних учителей.

«Прислуживающий спросил Дэ Шаня Сюаньчаня:

«Куда ушли все будды и древние учителя?» «Что ты сказал?» – спросил Дэ Шань. Прислуживающий сказал:

«Я послал скакать превосходного скакуна, но появилась только хромая черепаха». Дэ Шань ничего не сказал.

Чем отличается прозрение Дэ Шаня от прозрения его прислужника? Я думаю, что прислужник обладал очень хорошими знаниями кармической и глубинной точек зрения; но Дэ Шань совершенно забыл о них.

*«На самом гребне утеса рождения и смерти ты находишь Великую Свободу».*

Однажды ко мне пришел ученик и сказал, что испытывает подавленность, так как уяснил себе: не существует ничего, создающего нашу зависимость. Я засмеялся. Он спросил, почему я смеюсь. Я сказал: «Как вы думаете, почему почтенные старцы дзэн всегда дурачились?» Он засмеялся. Самая большая шутка во вселенной в том и заключается, что там нет ничего, что держало бы нас в зависимости. Когда вы видите эту шутку, тогда вы свободны, вы можете вставать, когда звонит будильник.

*«В шести мирах и в четырех видах рождения ты наслаждаешься самадхи веселья и игры».*

Шесть миров общепринятого буддизма – это обитатели ада, голодных духов, животных, демонов, человеческих существ и небес. Четырьмя видами рождения в старой буддийской физиологии считались: рождение из утробы, рождение из яйца, рождение из сырости и рождение из метаморфозы. Где угодно! Когда угодно!

Хакуин-дзэндзи сказал: «Пение и танцы – это голос дхармы». У Мэн повернул это выражение на сто восемьдесят градусов: «Голос дхармы поет и танцует». Ура композиторам и поварам!

*«Так как же тебе работать с этим? Истоци всю свою жизненную энергию на одно это слово «Му».*

Вы должны воспринять совет буквально. Один из моих друзей по дзэн в Японии пользуется выражением: «сто-процентное сгорание». Сожгите все свое топливо в этом пламени «Му». Однако напряжение – совсем другое дело. Когда вы совершаете усилие, вы выдыхаетесь. И все же некоторым людям приходится сначала идти таким путем: совершить усилие, остановиться, снова совершить усилие, остановиться. Пройдите эту ступень, если сможете, и достигните постоянной силы сосредоточения и распознавания. Только «Му». Только «Му». Существует только «Му», только «Му» внутри и «Му» извне, только «Му» во всей вселенной.

*«Если ты не поколеблешься, дело сделано!»*

Некоторые люди читают это послание в обратном порядке: «Если дело не сделано, должно быть, я нерешителен». Это неправильно. Вы культивируете свое додзэ, свои тело и ум, как святое место просветления. Однажды, когда я почувствовал разочарование в своей практике, Накагава-роси процитировал мне Чжао-чжу: «Если ты будешь тщательно следовать моим наставлениям и ничего не постигнешь за двадцать лет, можешь выкопать мой череп и употреблять его как черпак для нечистот». Имелись в виду человеческие экскременты: их собирают как удобрение. Оставим же твои кости покоиться с миром, старый Чжао-чжу!

«Единственная искра зажигает свечу твоей дхармы». Что же это за искра? Крик гекко: «Чи! Чи! Чи! Чи-чи-чи-чи!» Глухой стук упавшего плода хлебного дерева. Дымок благовония. Готовы ли вы? «Готовность – это все».

Стихотворение:

*«Пес! Природа будды!  
Совершенное проявление целого!»*

Когда вы и «Му» станете по-настоящему большими друзьями, тогда вы сможете рассмотреть эти строки со своим роси. Что это за совершенное проявление? Покажите его мне! И тут должна выступить вся вселенная!

*«С малой частицей «обладает» или «не обладает»  
Тело утрачено, жизнь утрачена».*

Прочтите стихотворение в обратном порядке. Когда утеряны тело и жизнь, нет ни малейшей частицы «обладает» или «не обладает». Когда вы действительно переживаете Великую Смерть, вы найдете Великую Жизнь, не ограниченную такими дихотомиями как «обладает» и «не обладает», причина и следствие, даже смерть и жизнь.

## *Сутра сердца*

(МАХА-ПРАДЖНЯПАРАМИТА-ХРИДАЙЯ-СУТРА)

Бодхисаттва Авалокитешвара, практикуя глубокую праджняпарамиру,

Отчетливо увидел, что все пять скандх пусты и в своих видоизменениях создают все страдания и горе.

Шарипутра, форма – не что иное, как пустота, пустота – не что иное, как форма; форма – это и есть пустота, пустота – это и есть форма;

Подобны этому также ощущение, мысль, импульс, сознание.

Шарипутра, все вещи отмечены пустотой – они не рождены, не разрушены,

Не загрязнены, не чисты; без приобретения, без потери.

Поэтому в пустоте нет формы, нет ощущения, нет мысли, нет импульса, нет сознания;

Нет глаза, уха, носа, языка, тела, ума,

Нет цвета, звука, запаха, вкуса, прикосновения, объекта мысли;

Нет сферы зрения – и далее, до сферы мысли;

Нет неведения – а также нет и окончания неведения – до старости и смерти, а также нет и окончания старости и смерти;

Нет страдания, а также источника страдания, нет его уничтожения, нет пути;

Нет мудрости, а также и достижения. Не имея предмета достижения,

Бодхисаттва живет в праджняпарамите

Без препятствий в уме. Если нет препятствия, тогда нет и страха.

Пребывая далеко за пределами заблуждающегося мышления, они достигают совершенной нирваны.

Все будды настоящего, прошлого и будущего живут в праджняпарамите

И таким образом достигают ануттара самъяк самбодхи.

Знай поэтому, что праджняпарамита –

Это великая мантра, мантра мудрости,

Непревзойденная и высочайшая мантра,

Которая полностью устраняет все страдания.

Это истина, это не обман.

Поэтому формулируйте мантру праджняпарамиты, утвердите ее и скажите: «Гатэ, гатэ, парагатэ, парасангатэ, бодхи, сваха!»

## ПЕСНЬ О ДЗАДЗЭН ХАКУИНА-ДЗЭНДЗИ

Все живые существа по природе суть будда,

Как лед по природе – это вода:

Нет льда без воды.

Нет будды без живых существ.

Как это печально:

люди не обращают внимания на самое близкое

И ищут истину вдалеке –

Как если бы кто-то среди воды

Вопил от жажды,  
 Как если бы ребенок из богатого дома  
 Скитался среди бедняков.  
 Затерянные на глухих тропах неведения,  
 Мы скитаемся по Шести мирам,  
 От одной глухой тропы к другой..  
 Когда же мы освободимся от рождения и смерти?  
 О дзадзэн махаяны!  
 Высочайшая ему хвала!  
 Преданность, покаяние, обучение –  
 Многие парамиты –  
 Все имеют источником дзадзэн.  
 Те, кто даже один раз пробуют дзадзэн,  
 Стирают грехи, не имеющие начала.  
 Где же тогда все эти глухие тропы?  
 Сама Чистая Земля около тебя.  
 Услышавшие эту истину даже один раз,  
 Слушающие ее с благодарным сердцем,  
 Бережно хранящие ее и почитающие,  
 Приобретают бесконечные блага.  
 Но гораздо больше обретают те, кто обратились,  
 И свидетельствуют о собственной природе,  
 О собственной природе, которая не есть природа, –  
 Они идут далеко за пределы всего лишь учения.  
 Здесь действие и причина – одно и то же;  
 Путь – не два и не три.  
 С формой, которая не есть форма,  
 Которая приходит и уходит,  
     мы никогда не сбиваемся с пути.  
 С мыслью, которая не есть мысль,  
 Даже пение и танцы – это голос Закона.  
 Как безграничны, как свободны небеса самадхи!  
 Как ярка полная луна мудрости!  
 Поистине, разве сейчас чего-то не хватает?  
 Нирвана здесь, у нас перед глазами;  
 Это самое место – Земля Лотоса,  
 Это самое место есть будда.

## Дзэн поневоле

Я подготовил эту запись по просьбе Ямида-роси в ноябре 1971 года. Она представлена здесь после очень небольшого редактирования, со сносками и послесловием, добавленными для незначительных пояснений и уточнений, соответствующих настоящему времени. Термины, не получившие определения ранее, можно найти в словаре.

Все началось с одного знакомого: он заметил, что мои писания напоминают ему восточную поэзию. Я взял в библиотеке переводы из японской и китайской поэзии, встретился с Басе и Бо-Цзюй-и.

Затем наступила вторая мировая война; я оказался в плену на острове Гуам как гражданское лицо. Меня увезли в Японию и интернировали в Кобе. Стражники нашего лагеря обнаружили мой интерес к хайку, и когда в конце 1942 года вышла в свет книга Р.Х.Блайта «Дзэн в английской литературе», один из них одолжил мне ее экземпляр.

Я был очарован точкой зрения, выраженной в книге. Я перечитывал ее еще и еще раз, раз десять, пожалуй, и испытал многие странные переживания, давшие мне возможность как бы впервые прочесть Шекспира, Басе и других глубоких писателей. Мир казался прозрачным, и я чувствовал абсурдное счастье, несмотря на наши горестные обстоятельства.

В Кобе был интернирован также и доктор Блайт; и когда в мае 1944 года все лагеря этого города были объединены, нас вместе со ста семьюдесятью пятью представителями враждебных национальностей держали под стражей за городской чертой. В течение следующих четырнадцати месяцев до самого конца войны я узнал от этого творческого учителя многое о дзэн. Тогда же я решил, что стану практиковать дзадзэн под руководством какого-нибудь роси, когда найду для этого возможность.

Возвратившись в Соединенные Штаты, я возобновил учебу в Гавайском университете и окончил его в 1947 году со степенью по английской литературе. В том же году я женился и вместе с женой отправился в Беркли для изучения японского языка и литературы.

Один из моих друзей заинтересовался Кришнамурти, индийским учителем, чьи взгляды сравнимы с дзэн. Он уговорил меня отправиться вместе с ним во время рождественских каникул 1947 года в Южную Калифорнию и попытаться найти там этого учителя. Мы посетили Охай, городок к югу от Лос-Анджелеса, где Кришнамурги живет, когда бывает в Соединенных Штатах; но в то время он находился в Индии.

Мы продолжили путешествие дальше, на юг. Как-то в Южной Пасадене я остановился у магазина восточной книги П.Д. и А.Перкинса. Там я встретил Ричарда Э.Гарда, ныне хорошо известного ученого-буддолога. Тогда он был старшим клерком этого магазина и зарабатывал средства на подготовку к докторской диссертации в Клэйрмонтском колледже. Мы знали друг друга, так как до войны оба были студентами Гавайского университета.

Я с интересом просмотрел большую коллекцию книг по дзэн, главным образом трудов доктора Д.Т.Судзуки, продававшихся в магазине, и спросил мистера Гарда, не знает ли он в Южной Калифорнии какого-нибудь учителя по дзэн. Он сказал, что мне надо встретиться с монахом Негэном Сэндзаки. Он дал мне его адрес. Сэндзаки роси жил в японской части Лос-Анджелеса, в отеле Мияко.

Немедленно я отправился встретиться с Сэндзаки и был поражен его замечательной личностью. Я решил учиться у него и вернулся в Северную Калифорнию за женой. Мы вдвоем начали практиковать дзадзэн под его руководством.

Сэндзаки-сэнсэй никогда не называл себя роси. Он прилагал усилия к тому, чтобы вызвать из Японии настоящего роси для встречи с его учениками, однако все его усилия не имели успеха. Поэтому он сам, по мере своих сил, сохранял живую дхарму.

Мы сидели на стульях, получая лишь очень немного наставлений, кроме тех, которые могли приобрести на его тайсе. Больше всего мы учились дзэн под влиянием его чудесных манер, доброты и скромности. Он дал нам буддийские имена; моим именем было «Тетан», т.е. «глубокий пруд».

Сэндзаки-сэнсэй был широко начитан в западной литературе. Он особенно высоко ценил Мейстера Экхарта, немецкого мистика XIII-XIV веков. Как-то он процитировал мне Экхарта:

*«Глаз, которым я вижу Бога, –  
тот же самый глаз, которым Бог видит меня».*

«Покажи мне этот глаз», – сказал Сэндзаки-сэнсэй. Я очень упорно трудился над этим коаном и однажды отправился к нему с ответом. Усевшись перед ним, я просто закрыл глаза.

«Ох-хо!– вскричал он. – Ну хорошо, а куда же он денется, когда ты заснешь?» Я не мог ответить. Я очень упорно работал также и над этим вторым коаном; и когда спустя годы я работал над «Му» с другими учителями, мне внезапно пришел на ум этот старый вопрос.

В то время, изучая японскую литературу в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, я готовился к получению степени магистра; но в Южной Калифорнии жена чувствовала себя неважно, и мы решили прекратить дзадзэн с Сэндзаки-сэнсэем и вернуться на Гавайи, где она могла бы находиться поблизости от своей семьи. Вернувшись в Гонолулу, я взялся за программу подготовки к экзамену на степень магистра по японской литературе при Гавайском университете. Работа была завершена в 1950 году, когда я написал диссертацию на тему: «Басе его хайку и дзэн». В это же время родился наш сын Томас.

Мне очень хотелось вернуться в Японию для практики дзадзэн, и с помощью доктора Д.Т.Судзуки, преподававшего в Гавайском университете летом 1949 года, я

добился годичной стипендии для обучения в Японии. Приехав туда, я прожил пять месяцев в Дзэнке Ан. Кэн-тедзи, Китакамакура, и в то же время посещал занятия в Токийском университете в качестве вольнослушателя. Был конец 1950 года.

Доктора Секин Фурута и Блайт помогли мне найти жилье в Дзэнке Ан, а также принять участие в сэссии в Энгакудзи. Это был мой первый опыт подлинного сэссин. Мне было уже тридцать три года, суставы оказались весьма тугоподвижными. Дзадзэн столь жестоко повредил мои колени, что я мог сделать только несколько шагов. Когда через три недели после окончания этого сэссин я вернулся в Энгакудзи для «рохацу сэссин», колени все еще оставались распухшими после ноябрьского опыта. Это было истинным мучением; я пребывал в полном отчаянии.

Асахина Согэн-роси и его монахи были очень добры. Но в те дни европейцы были редкими гостями в монастыре дзэн, и у учителей было мало опыта общения с ними. Я знал, что Сэндзаки-сэнсэй находится в приятельских отношениях с монахом Накагава Соэн в Рютакудзи, в Мисима. Поэтому я написал письмо в Накагава-осе, и он пригласил меня посетить его монастырь (прим. Накагава Соэн – поэт, он пишет стихи как в современном, так и в классическом стиле). Благодаря моему интересу к хайку мы немедленно стали друзьями, и я принял участие в январском сэссин в Рютакудзи, все еще испытывая сильную боль в коленях. Мне было разрешено пользоваться позами агура и никондза, что дало возможность выдержать сэссин до конца. Асахина-роси попытался преобразовать мой коан «Глаз Бога» в коан Хуэй-нэна «Первоначальное лицо и Глаз». Но старый мастер Рютакудзи Ямамото Гэмпо-роси нашел такой прием чересчур сложным для меня, поэтому он велел мне работать над «Му». В комнате для докусана я почувствовал небольшое противодействие этой перемене, но, вернувшись на подушки, открыл, что такое подлинный дзадзэн.

Более я не замечал, какой причудливый узор образуют трещины на кафельном полу; я наконец смог погрузиться глубже в свой ум, проникнуть ниже его поверхности.

После январского сэссин я переехал в Рютакудзи и жил там до следующего августа, когда вернулся на Гавайи. Связанные с этим переживания вызывали смешанные чувства. Я с радостью обучался у Накагава-роси; он побуждал меня писать хайку, и мы совершили с ним памятную поездку в Киото, Нару и Ига-Уэно в связи с его предстоящим утверждением на месте роси в Рютакудзи. Однако я также чувствовал себя очень несчастным в разлуке с женой и маленьким сыном Томом. В конце концов я истощил свои силы напряжением, необходимым для следования распорядку жизни монастыря. Во время такухацу, сбора подаяния, в городе Намадзу я заболел дизентерией и с этой ужасной болезнью просидел июньский сэссин 1951 года; я был действительно очень болен. Когда я теперь смотрю на свои фотографии того периода, я едва узнаю черты своего лица в том, что представляется почти посмертной маской.

Накагава-осе, ныне уже роси, отвел меня к врачу в Мисима, который ничем мне не помог; и потому я обратился за помощью к доктору Блайту, жившему тогда в комплексе школы Пирса в Токио. Он привел меня к своему врачу, тот дал мне антибиотики и вылечил от дизентерии. Однако я все еще был очень слаб и, по предложению Накагава-роси, сделал перерыв для отдыха в отеле на полуострове Идзу. Но отдых не был настоящим отдыхом: по мере того как кончался год моего пребывания в Японии, я чувствовал все большую подавленность вследствие неудачи, несмотря на доброту всех моих учителей и друзей.

Перед самым моим отъездом в Соединенные Штаты мы с Накагава-роси гуляли по Хонго вблизи Токийского университета. В окне известного буддийского книжного магазина Моризэ Сетэн мы случайно увидели статуэтку Бодхидхармы. Роси настоял, чтобы я купил эту фигурку,

что я и сделал с большой охотой, поскольку это было самое необычное, истинно художественное произведение искусства. Он смутил меня, объявив нашим друзьям, что этот Бодхидхарма будет центральной фигурой в храме, который я создам, приехав в Соединенные Штаты. Такая перспектива превосходила все мои мечты. Однако Бодхидхарма сопровождал меня в Гонолулу, позднее – в Лос-Анджелес, а затем – снова в Гонолулу.

Опять очутившись вместе с женой и сыном, я обнаружил, что средства, выданные мне правительством в качестве компенсации за испытания войны, оказались исчерпаны; и для того, чтобы содержать семью, я устроился на работу сотрудником одной из общественных организаций в городке около Гонолулу. Взаимоотношения с женой за время моего пребывания в Японии ухудшились, и после еще двух лет совместной жизни мы решили расстаться. К счастью, с течением времени мы с женой смогли стать добрыми друзьями, и я глубоко счастлив в проникновенных взаимоотношениях с нашим сыном Томом. Сейчас ему двадцать один год, он – студент выпускного курса колледжа.

В 1953 году я снова уехал на континент и возобновил свое учение у Сэндзаки-сэнсэя. Но сочетание напряжения последних двух лет и плохого здоровья, с которым я вернулся из Японии, вызвало резкий упадок сил. На время я попал в больницу, затем много месяцев восстанавливал здоровье.

Следующий год я проработал у П.Д. и А.Перкинсов, азиатских книготорговцев, где я впервые узнал о Сэндзаки-сэнсее. Затем один из учеников сэнсэя помог мне найти место в школе «Счастливая Долина» в Охае, где я несколько лет назад напрасно разыскивал Кришнамурти.

В течение этого периода я продолжал свой дзадзэн с Сэндзаки-сэнсэем. Но обнаружилось, что мои взаимоотношения с людьми совершенно заморожены; я чувствовал себя изолированным и неспособным к общению. В 1951 году Накагава-роси на несколько месяцев уехал

в Лос-Анджелес. Наша повторная встреча была прекрасной. Но в общем этот период был бесплодным.

В течение года я консультировался с психологом, а затем, после переезда в Охай и с психиатром. В особенности благодаря помощи этого последнего врача я смог немного расслабиться и разобраться в своих чувствах. В феврале 1957 года Энни Хопкинс, заместитель директора школы «Счастливая Долина» и я стали мужем и женой. Мы получили жилище в прекрасном кирпичном доме с огромными окнами, выходящими на ореховые сады Охая.

А летом того же года Энни и я предприняли поездку на Гавайи и в Японию. В Гонолулу мы встретили Тома; тогда ему было семь лет. Мальчик в какой-то мере чувствовал себя одиноким вдали от отца, поэтому мы решили в следующем году переселиться на Гавайи.

Прибыв в Японию, мы провели два месяца в Рютакудзи, где встретились с монахом Эйдо Симано (Тай-сан). Он произвел на нас впечатление серьезного и достойного молодого человека; он хорошо говорил по-английски. Было очевидно, что это любимец Накагава-роси. Он выразил сильное желание поехать в Соединенные Штаты, и мы согласились помочь ему.

Я участвовал в сэссин в Рютакудзи. Энни и я поднялись с Накагава-роси на гору Фудзи. Затем роси взял нас в Токородзава, где мы в течение семи дней сидели в составе исторического сэссин августа 1957 года с Ясутани-роси, где Акира Кубота и Тацуо Хияма пережили свои кэнсе.

Этот сэссин был для Энни первым: она отмечает его как первую ступень своей практики дзэн. Для меня Ясутани-роси был откровением, потому что он казался самой сущностью чистой энергии. Когда закончился сэссин, среди общего волнения, вызванного двумя кэнсе, я расстроился до слез из-за того, что сам не достиг этого переживания, несмотря на такую благоприятную возможность.

Мы вернулись в школу «Счастливая Долина» на свой последний год, составив план переезда на Гавайи. В мае

1958 года в преклонном возрасте скончался Сэндзаки-сэнсэй. Приехавший в Калифорнию Накагава-роси провел два памятных сэссин с последователями сэнсэя. Я служил для первого из этих сэссин в качестве дзися, тогда как роси исполнял две роли как дзикидзицу. Полагаю, это был первый семидневный сэссин, проведенный в Соединенных Штатах по всем правилам.

Эманюэл Шерман, который позже должен был отправиться в Японию, чтобы стать учеником дзэн, выполнял функции дзися на втором сэссин, так как Энни и я уехали на Гавайи до его начала. Паулина Оффнер, также впоследствии уехавшая в Японию и ставшая ученицей дзэн, наблюдала за обоими этими сэссин.

Во время этого приезда Накагава-роси в Лос-Анжелес Энни и я советовались с ним о том, как помочь Тай-сану приехать в Соединенные Штаты. Роси согласился разрешить ему приезд в следующем году. Мы были в восторге – и потому, что сумели сдержать данное Тай-сану обещание, и потому, что его пребывание у нас могло бы побудить Накагава-роси к регулярным посещениям Соединенных Штатов.

Приехав в Гонолулу, мы с Энни стали подыскивать какие-нибудь средства к существованию. В конце концов мы открыли магазин подержанной книги по темам азиатских религий и материалов о Гавайях. У меня имелась запись всех заказчиков книг по азиатским религиям, так что в случае приезда Тай-сана у нас был бы список людей, возможно, заинтересованных в учреждении группы.

Однако Тай-сан заболел, и его поездку отложили. Я решил так или иначе начать дзадзэнкай и обратился за разрешением к Накагава-роси. Паулина Оффнер, к тому времени оказавшаяся в Японии, неожиданно вернулась домой через Гонолулу по неотложным семейным делам; и она привезла с собой согласие Накагава-роси на наши планы. В соответствии с этим мы в октябре 1959 года провели свою первую встречу в жилой комнате нашего дома; присутствовало четыре человека, включая нас самих. Наконец был установлен и мой Бодхидхарма.

Мы встречались каждую неделю до приезда Накагава-роси в начале следующего, 1960 года; он приехал, чтобы провести сэссин. С того времени мы встречались два раза в неделю; этот распорядок никогда не нарушался и все еще сохраняется в Гонолулу-дзэндо.

Накагава-роси, продолжая свой визит, уехал весной 1960 года в Калифорнию и сыграл там важную роль в оживлении старой группы Сэндзаки-сэнсэя, замершей после его смерти. Возвращаясь в Японию через Гавайи, он провел еще один сэссин, и мы почувствовали, что положение нашей группы упрочилось. В августе того же года Тай-сан смог приехать и стать руководителем нашего дзадзэн.

В то время мы встречались в нашем доме у «Головы Коко» – кратера, чье гавайское имя частично явилось причиной названия, которое дал нашему дзэндо Накагава-роси – «Коко Ан» (прим. По-японски «Коко Ан» означает: «маленький храм именно здесь»). Однако место было неподходящим для встреч; и мы продали свой участок, а затем купили другой, более обширный, около Гавайского университета, нынешний Коко Ан. Оттуда открывался вид на другой кратер – на «Алмазную Голову». Этот кратер представляет собой береговой ориентир пляжа Вайкики. Место также частично повлияло на выбор названия нашей организации – «Алмазная Сангха».

Накагава-роси вернулся к нам в 1961 году и снова провел с нами два сэссин, первый – в старом Коко Ан, а второй – на новом месте. На этом первом весеннем сэссин я ощутил особенную решимость. Я просидел часть времени длительностью в несколько ночей и обнаружил, что достиг довольно глубокого состояния. Я пережил маке, в котором сидел на полу огромного старого каменного храма с гигантскими колоннами, тянувшимися к высокому потолку. Очень высокие монахи, облаченные в черные одеяния, медленно ходили кругами около меня, низкими голосами распевая сутры. В целом переживание имело привкус сцены из далекого прошлого.



На пятый день после полудня Накагава-роси громко крикнул в дзэндо: «Кацу!» Я обнаружил, что мой голос сливается с его «Аааахх!» На следующем докусане он спросил меня, что я теперь признаю проверочным вопросом. Я не смог дать ответа, и он просто закончил собеседование. На более позднем докусане он сказал мне, что я пережил небольшую долю света и должен быть очень осторожным.

В своей заключительной беседе после сэссин роси сказал: « Кто-то увидел немного света». Я знал, что он намекает на мое переживание, но отнесся к этому не очень серьезно. Однако я нашел, что потолок моего ума бесконечно обширен. Все было ярким и новым; я почувствовал, что у меня был хороший сэссин.

В промежутке между двумя сэссин на Гавайях в 1961 году Накагава-роси посетил Лос-Анджелес и Нью-Йорк. В Нью-Йорке он провел свой первый сэссин на Восточном побережье с помощью доктора и миссис Поул Вайсэ, а также других своих последователей. Это послужило фундаментом для будущих сэссин на Восточном побережье и для некоторых организаций дзэн, процветающих там и поныне.

Вслед за вторым сэссин 1961 года мы учредили информационный бюллетень «Алмазной Сангхи», который ныне вступил в своей одиннадцатый год. Этот бюллетень из года в год печатал серьезные статьи по дзэн и сыграл особенно важную роль в координировании ранних поездок двух роси Созна Накагава и Хакууна Ясутани, а впоследствии – в публикации статей о практике дзэн нашего советника Кацуки Сэкида.

Летом 1961 года Энни и я решили, что нам лучше было бы получить более серьезную подготовку в Японии. Мы продали свой книжный магазин, оставили дзэндо на попечение Тай-сана и приехали в Японию – сперва в Рютакудзи, а затем, по совету Накагава-роси, в Тайхэй Ан в Сэкимати, чтобы работать с Ясутани-роси. Ясутани-роси принял нас с большой добротой и дал возможность

почувствовать себя почти как дома. Мы пользовались ранними утренними посещениями дзэндо для докусана и периодических сэссин. Мы научились тонко чувствовать жизнь в ее японском измерении, включая ежедневные посещения общественной бани. Оба мы получили многое от своей интенсивной практики и завели тесную дружбу с членами общины в Сэкимати и Камакура-дзадзэнкай. К сожалению, в это время у меня часто бывали приступы астмы вследствие повышенной чувствительности к татами, на которых мы спали; но я старался не обращать внимания на эти помехи и, насколько мне помнится, пропустил только часть одного сэссин.

К концу нашего пребывания Филип Капло заговорил со мной о готовности Ясутани-роси поехать в Соединенные Штаты для проведения там сэссин. Я обсудил этот вопрос с Ясутани-роси. Он подтвердил свое желание и сказал, что хочет уйти от дел и поселиться на Гавайях. Мы пришли в восторг от подобной перспективы и уверили его в том, что сделаем все возможное для оказания ему помощи.

Накагава-роси должен был снова приехать в Соединенные Штаты в 1962 году; но умерла его мать, и он отменил свою поездку, попросив Ясутани-роси поехать вместо него. Я полагаю, что он также поручил в то время Ясутани-роси обучение Тай-сана.

Так началась длительная серия поездок Ясутани-роси в Соединенные Штаты, окончившаяся только в 1969 году. Когда я возвращаюсь мыслью к тем затратам времени и сил, которые отдал нам наш старый учитель, я чувствую себя глубоко недостойным всей его самоотверженной и сосредоточенной работы.

Предвидя я испытывал напряженное ожидание, надеясь, что смогу достичь того же уровня духа, которого достиг на первом сэссин в 1961 году; но я никогда его не достигал. Роси был добр и ободрял меня, но на докусане мне нечего было сказать, и втайне я чувствовал глубокое разочарование. В своей практике я как бы застрял на одном месте.

В предвидении удаления Ясутани-роси на Гавайи, мы купили земельный участок в Пупукеа, в сельском районе Оаху. Наши члены проводили там каждый уикэнд, занимаясь починкой и окраской старого дома, чтобы создать удобства для роси и Сатоми-сан, прислуживающей ему пожилой монахини. Нам хотелось доставить им удовольствие. Мы также расчищали землю, разбили сад и посадили фруктовые деревья.

В 1964 году Тай-сан принял предложение переехать в Нью-Йорк, где ему впоследствии удалось основать нью-йоркское дзэндо в Обществе изучения дзэн. В более позднее время он сыграл ведущую роль в учреждении горного центра дзэн в северной части штата Нью-Йорк. Ясутани-роси столкнулся с перспективой после ухода от дел поселиться в чужой стране без хорошего переводчика. Тем временем ученики роси в Японии уговаривали его отложить свой уход; поэтому он решил отказаться от плана Пупукеа. Мы отнеслись к ситуации с пониманием и продали участок.

Но Ясутани-роси продолжал приезжать для ежегодного сэссин. Мы сохраняли свой дзадзэнкай без старшего члена из Японии до 1965 года, когда по предложению Накагава-роси в Коко Ан приехал мистер Сэкида, ученик-мирянин из Рютакудзи. С тех пор мистер Сэкида все время оставался с нами, хотя сейчас, когда пишется эта книга, он временно находится в Лондоне, где существует ответвление Рютакудзи.

С 1962 года я работал на административных должностях в Гавайском университете, большей частью в его центре Востока и Запада. Эта работа дала мне возможность побывать в Азии, но для посещения Японии у меня нашлось лишь несколько дней. Однако благодаря посещениям буддийских стран Южной и Юго-Восточной Азии я стал видеть буддизм в его более широком аспекте.

Должно быть, около 1966 или 1967 года я стал замечать, что могу улавливать смысл некоторых коанов. В особенности мне вспоминается случай: «Ен Гуань и хвост носорога».

Ен Гуань сказал: «Принеси мне хвост носорога».

Прислужник: «Он сломан».

Ен Гуань: «Тогда принеси мне носорога».

Прислужник не смог ответить.

Мне казалось, что умный пятилетний ребенок мог бы принести Ен Гуаню этого уродливого старого зверя. В то время, однако, я не оценил начальный ответ слуги: «Он сломан».

В этот период беседы, записи и личные советы мистера Сэкида оказались мне особенно полезны. По мере того как я стал ценить обучение дзэн и его аспект самадхи, мой дзадзэн приобрел большую глубину.

В 1967 году Энни и я обсудили свой будущий уход от дел. Мы обдумывали несколько возможностей приобретения земельного участка на Оаху. Одна из наших учениц переехала на остров Мауи. И вот, посетив ее, мы случайно нашли в отдаленной части острова земельный участок, который показался нам очень хорошим – площадью в два акра с маленьким коттеджем. Мы приобрели этот участок и скоро узнали, что у коттеджа есть своя история. Его снимали молодые люди, выпавшие из основного направления традиционного общества. Мы продолжили практику сдачи внаем и во время периодических посещений познакомились с этими молодыми людьми, с их ценностями, почувствовали озабоченность их проблемами.

Я не помню, когда именно мы решили устроить на этом участке на Мауи центр дзэн. Полагаю, что такое решение пришло постепенно в следующем году, когда стало более очевидным то обстоятельство, что число разочарованных молодых людей, переселяющихся с материковой части Соединенных Штатов на Мауи, все увеличивается и может составить достаточно большое сообщество потенциальных членов центра и, далее, что их искренние интересы можно без труда направить в сторону дзэн.

В июне 1968 года один из наших членов, окончивший Гавайский университет, сделал нам предложение: он поселится в доме, находящемся на Мауи, отремонтирует

его и установит там распорядок дзэн. Мы согласились с его планом. В течение следующего года атмосфера дома на Мауи приобрела аромат дзэн. Среди молодежи дом получил известность как «Дзэндо хайку». В данном случае «хайку» – гавайское название района. Я не возражал против этого названия отчасти и потому, что в Калифорнии, в Лос-Альтосе, уже существовало «Дзэндо хайку», названное так потому, что имело помещения на семнадцать человек (Классическое японское стихотворение хайку состоит из семнадцати слогов). Когда мы переехали на Мауи, мы изменили название на «Мауи-дзэндо», сохранившееся и поныне.

Наконец 1 июля 1969 года я смог оставить работу в Гавайском университете и переехать на Мауи. Брайэн Бэрн, один из наших давних посетителей Коко Ан, уехал вместе со мной как старший распорядитель работ; еще двое посетителей Коко Ан на время приехали с нами. Энни и мистер Сэкида присоединились к нам в сентябре, покинув Коко Ан. Установленный в то время порядок дня за два с половиной года подвергся незначительным изменениям и ныне представляется в следующем виде:

- 05-00 ... Подъем и умывание.
- 05-10 ... Дзадзэн.
- 05-50 ... Период обучения.
- 06-30 ... Завтрак.
- 07-00 ... Рабочая встреча, уборка, рабочий период.
- 09-30 ... Перерыв для отдыха.
- 10-50 ... Конец рабочего периода.
- 11-10 ... Дзадзэн.
- 11-50 ... Окончание дзадзэн.
- 12-00 ... Обед, короткий отдых.
- 13-00 ... Рабочий период.
- 14-00 ... Конец рабочего периода, отдых, покой.
- 16-30 ... Дзадзэн.
- 17-10 ... Окончание дзадзэн.

- 17-20 ... Ужин; отдых в безмолвии.
- 19-10 ... Дзадзэн (дважды в неделю – беседа)
- 21-00 ... Гасят свет.

Тем временем, вернувшись в Коко Ан, мы сдали дом трем съемщикам, которые согласились держать его открытым для встреч, происходивших два раза в неделю. Год спустя, члены Коко Ан достигли независимого положения и достаточно окрепли, так что некоторые из них смогли взять содержание дома на себя, а прежние съемщики съехали. Таким образом, Коко Ан является также жилым центром дзэн. Члены сообщества придерживаются определенного ежедневного распорядка практики дзадзэн, а днем уходят на работу или в колледж.

Мое здоровье, никогда не бывшее очень крепким, после переезда на Мауи совсем испортилось. Я обнаружил, что установить регулярный монастырский распорядок с людьми, мало знающими подобные предметы и привыкшими к более гедонистическому образу жизни, очень трудно. Мое собственное отсутствие энергии в вопросах руководства стало для меня до боли очевидным. По всей вероятности, я также слишком усердно работал, помогая при основных ремонтных работах и при расширении коттеджа. Во всяком случае, в течение почти восемнадцати месяцев я время от времени оказывался совершенно больным. Тем не менее с помощью Энни, мистера Сэкида и мистера Барона в Мауи-дзэндо непрерывно продолжал гореть свет дхармы.

Мистер Сэкида очень ободрял меня. По его мнению, у меня было кэнсе; и он высказал это мнение Ясутани-роси во время его последнего приезда в Мауи-дзэндо. Роси выразил готовность проверить меня в работе над коанами. Но я не испытывал большой уверенности и решил только два смешанных коана во время этого сэссин. Мне было неясно, как держаться на докусане в этом новом измерении, особенно в вопросе о том, что подразумевается под словами: «показать свое мнение».

Накагава-роси приехал в октябре 1970 года для короткого сэссин. Но это время было особенно трудным, и я не припоминаю, чтобы у меня с ним был сколько-нибудь серьезный докусан. Он наметил сроки двух приездов для сэссин в октябре 1971 года; но его собственная болезнь заставила отложить поездку, и более он вообще не смог приехать на Гавайи. Однако я присутствовал на сэссин, который он провел вместе с Тайсаном в Калифорнии в августе 1971 года. На этом сэссин Накагава-роси предложил мне несколько проверочных вопросов и окончательно подтвердил мнение Сэкида-сэнсэя и Ясутани-роси относительно моего кэнсе. Мы также тщательно разобрали пару коанов из «У Мэн Гуаня», и я начал понимать процедуру докусана вне пределов «Му».

После докусана и сэссин Накагава-роси, и я согласились в том, что мне следует попросить наследника дхармы Ясутани-роси Ямада Коун-роси регулярно посещать Гавайи. Энни и я знали Ямада-роси в связи с нашим участием в дзадзэнкай в Камакуре десять лет назад, поэтому такой план был для нас чрезвычайно приятен.

Теперь, когда пишутся эти строки, мы завершили два сэссин с Ямада-роси в октябре 1971 года, один в Коко Ан, другой – на Мауи. Один из членов группы Мауи достиг кэнсе, а другие в обеих группах добились превосходного прогресса. Я чувствую прочное подтверждение моего собственного кэнсе и продолжаю изучение коанов со всей возможной тщательностью.

Мы нашли в Ямада-роси своего настоящего учителя, лично заинтересованного в каждом ученике. Он называет каждого из них по имени, пробуждая доверие к себе. Но в то же время он требует ясной очевидности достижений. Его тэйсе для всех оказываются откровениями. Мы едва способны поверить своей редкой удаче, тому, что мы приняты в число его учеников, тому, что он и впредь сможет регулярно посещать нас для проведения сэссин.

Оглядываясь на свой путь дзэн поневоле, я понимаю, что учителя, друзья и семья требовали от меня силы и

направленности, которых, как мне думалось, я не имел, следуя по этому пути. Сначала были Блайт-сэнсэй и Сэндзаки-сэнсэй, затем Накагава-роси, Ясутани-роси и Сэкида-сэнсэй, а теперь, наконец, появился Ямада-роси, вдохновивший меня на совершенно новую жизнь.

Члены Коко Ан и недавние члены Мауи-дзэндо, с которыми мы с Энни живем как старшие сестра и брат, потребовали такого качества руководства, которое мы наконец начали устанавливать. Ответом со стороны наших десяти постоянных жителей Мауи стали теплота и ответственность, проявляемые в течение многих месяцев и даже нескольких лет. Ныне Мауи-дзэндо стало почти самоуправляющимся центром, где каждый вносит свою долю во многие хозяйственные задачи, в уход за садом и за дзэндо. Мы составляем настоящую семью дзэн, члены которой доставляют друг другу глубокую радость в общении в жизненно важном совместном постижении глубинной природы.

В течение этих двенадцати лет со времени основания «Алмазной Сангхи» в 1959 году Энни была для меня постоянным источником поддержки и утешения. Без ее одобрения не удалось бы ничего сделать. Она несла на себе основную тяжесть ответственности во время моей болезни. Даже во время самых трудных периодов она никогда не показывала, что все эти усилия, возможно, являются ненужными.

Я полагаю, что мое нездоровье сейчас на некоторое время меня оставило. Может быть, оно частично было своеобразной болезнью дзэн, как бы нагноением некоторого непроявленного потенциала. Благодаря вере Ямада-роси в мою способность продвижения в дзэн я счастлив и чувствую уверенность в себе. Я глубоко благодарен ему – и стремлюсь только оправдать его доверие.

*Мауи-дзэндо, 1971 г.*

## Послесловие

Теперь, по прошествии почти одиннадцати лет, я перечитываю эти воспоминания со смешанными чувствами. Сейчас я не стал бы их писать таким образом (несомненно, я не употреблял бы так часто слово «кэнсе»). Но тогда написанное имело свой смысл, и я убедился в том, что оно сейчас могло бы оказаться полезным для новых учеников.

Оглядываясь назад, я понимаю свою «темную ночь» с 1961 по 1971 год гораздо лучше, чем понимал ее десятилетие назад. Мое переживание с Накагава-роси во время первого сэссин в 1961 году не было достаточно глубоким, чтобы дать мне значительное прозрение, и мне потребовалось еще несколько лет дзадзэн, чтобы подготовиться к подлинному началу практики дзэн. Хронология подобного рода нелогична; но я действительно иногда встречаю других практикующих со сходными историями.

В годы, следовавшие за окончанием этой записи, я довольно быстро продвигался вперед в изучении коанов. Ямада-роси часто проводил сэссин на Гавайях, и мы с Энни навещали его в Санун-дзэндо в Камакуре в течение долгих периодов 1971-1975 годов. Роси великодушно жертвовал своим временем; я видел его, по крайней мере, раз в день во время докусана и, конечно, чаще во время сэссин. Энни в этот период своей практике также достигла превосходных результатов.

В декабре 1974 года Ямада-роси счел меня готовым для того, чтобы учить самостоятельно. С того времени и поныне это остается моим единственным занятием в Мауи-дзэндо и в дзэндо Коко Ан. Периодически я совершаю поездки для посещения дзэндо Сиднея, дзэндо «Кольца Кости» и Такомы шт. Вашингтон для случайных сэссин с друзьями-католиками. Как я писал одиннадцать лет назад, я чувствую глубокую благодарность Ямада-роси, и мой мотив – просто оправдать его доверие.

*Тудо Нисидзима, Джо Лэнгдон*  
**КАК ПРАКТИКОВАТЬ  
ДЗАДЗЭН**

## Биографии авторов

Гу до Нисидзима родился в Японии, в Иокогаме, в 1919 году, окончил Токийский университет, получив специальность юриста. Сейчас занимает должность ревизора одной из японских страховых компаний, а также является священником школы сото. В настоящее время преподает буддизм и дзадзэн для Ассоциации буддийской молодежи при Токийском университете, ведет семинар дзэн на английском языке в храме Эйхэйдзи – Бэцуин в Токио.

Главные работы на японском языке:

*«Буддизм как высочайшее мировоззрение».*

*«Себо-гэндзо на современном японском языке».*

*«Как практиковать дзадзэн?»*

Джо Лэнгдон родился в гор. Колумбусе штат Огайо в 1942 году. Получил степень бакалавра психологии в университете Северной Каролины; по окончании военной службы получил степень магистра психологии в Международном университете Соединенных Штатов в 1971 году. Вскоре после этого поселился в Японии, чтобы изучить игру го и буддизм.

Эта книга является плодом его дружбы с автором.

---

## Предисловие

Мы живем в окружении высокоразвитой мировой цивилизации; разумеется, ее быстрый рост принес нам многие блага; с другой же стороны, скорость развития и его размах оставляют нам мало времени для того, чтобы найти свое место в мире. И вот теперь мы замечаем повсюду вокруг себя признаки хаоса. Иными словами, мы все еще не нашли ответа на вопрос о жизни и смерти, о том, какой должна быть наша жизнь и какой должна быть смерть.

Такая же обстановка преобладает и в Японии. Около ста лет назад японцы имели только освященную временем традицию. Но во время реформы Мэйдзи и после нее мы намеренно отбросили свои традиции и обычаи для того, чтобы получить европейское развитие.

Та же судьба постигла и религии, так что ныне большинство японцев религии не имеет. Это обстоятельство может показаться иностранцам необычным, но так оно и есть. Как вам, вероятно, известно, у нас существовала национальная религия, называвшаяся «тэнно сэй» или «поклонение императору»; однако эта религия представляла собой политическое и фанатическое верование, не имевшее универсальной религиозной обязанности; и она погибла в 1945 году. Поэтому и ныне большинство японцев страдает от отсутствия религии.

Я родился в 1919 году и, таким образом, тоже вырос в безрелигиозное время. В ранней юности это обстоятельство заставило меня ощутить беспокойство. Я задавал себе вопросы: «Что такое истина? Что такое религия? В чем заключается смысл жизни и смерти?» Я обращался к синтоизму, христианству; марксизму и т. д.

Затем, когда в 1940 году я встретил знаменитого мастера дзэн Саваки Кодо, меня поразила истина буддизма. После этого я практиковал дзадзэн и посещал лекции мастера Кодо.

Я также начал читать труды мастера Догэна; надобно знать, что мастер Догэн основал в Японии в XIII столетии школу сото, к которой принадлежал и мастер Кодо.

Среди других трудов мастера Догэна есть книга, называемая «Себо-гэндзо», или «Сущность космического закона». «Себо-гэндзо» – очень трудная книга; когда я читал ее впервые, я ничего не понимал. Меня удивило то, что существует книга, написанная на японском языке, которую я совершенно не могу понять. Конечно, я мог прочесть иероглифы этой книги, но не был в состоянии уловить в них какой-нибудь смысл.

С того времени я принялся изучать «Себо-гэндзо»; и для того, чтобы прийти к пониманию этой книги, мне потребовалось тридцать пять лет. Поняв «Себо-гэндзо», я был крайне удивлен. Почему же? Потому, что «Себо-гэндзо» излагает весьма философский и рациональный буддизм, который значительно отличается от того, что мы обычно думаем о буддизме.

«Себо-гэндзо» очень ясно излагает буддийское миропонимание; она весьма логично учит нас фундаментальным принципам буддизма. Поскольку я говорю о ясности и логичности, вам может показаться странным то обстоятельство, что для понимания «Себо-гэндзо» потребовалось столько времени, сколько на это потратил я; но все дело в том, что мировоззрение буддизма в самой основе своей отличается от нашего обычного образа действий. Это мировоззрение мы рассмотрим позднее.

Если кратко выразить то, чему нас учит в «Себо-гэндзо» мастер Догэн, то можно сказать одно: буддизм – это практика дзадзэн, а практика дзадзэн – это буддизм. Поэтому он естественно настаивает на том, что там, где нет практики дзадзэн, нет и буддизма, что единственный истинный буддизм – тот, который был передан в практике дзадзэн мастеру Догэну от Готамы Будды через посредства множества других будд. На основании собственного опыта я от всего сердца соглашаюсь с Догэном и глубоко желаю, чтобы его мысли распространились по всему свету.

С этой целью я ныне читаю лекции о «Себо-гэндзо» для Ассоциации буддийской молодежи при Токийском университете: я хочу также передать учение буддизма тем людям во всем мире, которые ищут истину. Для этого я и написал эту книгу.

Однако она предназначена не для подробного рассмотрения философских теорий буддизма, а скорее для того, чтобы обратить внимание на практический метод дзадзэн. С одной стороны, для теоретических положений буддизма необходима гораздо большая книга. С другой же, – дзадзэн и есть альфа и омега буддизма. Иначе говоря, теории могут казаться привлекательными на интеллектуальном уровне, но живое сердце буддизма бьется в самом акте дзадзэн.

Мне удалось написать эту книгу и потому, что я имел счастье встретиться с Джо Лэнгдоном, преподавателем английского разговорного языка в специальной школе Токио. Один из его учеников посещает также и мои лекции. Мистера Лэнгдона очень интересуют буддизм и дзадзэн, так что когда я попросил его внести поправки в мой избилующий япониз-мами английский язык, он с удовольствием на это согласился. Не будь его в Токио, эта книга вообще не была бы написана. Я чрезвычайно рад тому, что написал ее для жителей других стран, потому что, как мне кажется, существует сравнительно немного книг, которые излагают на английском языке истинный буддизм. И я буду очень рад, если, благодаря моей книге, истинный буддизм и дзадзэн будут переданы многим читателям.

## 1. Дзадзэн и Буддизм

Дзадзэн практиковали и до рождения Готама Будды; поэтому может существовать и не-буддийский дзадзэн, например, дзадзэн йоги. Но нас, как буддистов, интересует только такой дзадзэн, который представляет собой практику сидения в том же состоянии тела и ума, какое существовало у Готама Будды во время предания себя дхарме, или ритму космоса. Поскольку эта книга написана для понимания буддийского дзадзэн, прежде чем мы узнаем, как его практиковать, нам следует узнать кое-что о буддийском учении.

## 2. Учение Буддизма

### *Предметы поклонения в буддизме*

Вообще говоря, хороший способ понять какую-нибудь религию – это понять предметы ее поклонения. В буддизме есть три предмета поклонения: это Будда, Дхарма и Сангха.

Будда – это основатель буддизма Готама Будда. Он родился около 463 г. до Р. Х. в северо-восточном районе Индии, ныне называемом Непалом. Это был сын правителя небольшого княжества; но двадцати девяти лет он стал странствующим монахом, а в тридцать шесть лет сделался просветленным. Затем до самой смерти (в возрасте восьмидесяти лет) он учил истине множество людей.

Важнейший факт, относящийся к Готаме Будде, заключается в том, что он был не божеством, а человеком. Так что поклонение Будде включает в себе веру в то, что мы все, будучи людьми, способны совершенствовать свою природу собственными усилиями.

Дхарма – представляет собой центральную часть учения Готама Будды. Он учил нас, что два наши главные мировоззрения, идеализм и материализм, оба оказываются иллюзорными и нереалистичными. При этом он имел в виду то обстоятельство, что идеализм не имеет силы, а материализм сух, подобно пыли. Поэтому он советовал нам пробудиться к реальному миру, к космосу. Сама реальность, ритм космоса – это и есть Дхарма.

Сангха – община монахов, монахинь и мирян, которую организовал Готама Будда. Сангха – это сообщество буддистов; она продолжает существовать и до настоящего времени.

### *Стремление к праведности*

Самое фундаментальное поучение Готама Будды – «не делай того, что неправильно; делай то, что правильно». Таким образом он учил своих учеников восьми «правильным путям». Тут нет места для того, чтобы углубляться в этот вопрос, но в данном пункте могут оказаться полезными некоторые пояснения. Все «восемь правильных путей» коренятся в равновесии, которого мы достигаем при помощи дзадзэн, в равновесии между активностью и пассивностью, оптимизмом и пессимизмом, напряжением и расслабленностью, разумным и иррациональным.

Например, правильное понимание заключается в том, чтобы человек не был ни чрезмерным оптимистом, ни чрезмерным пессимистом. Правильным мышлением будут мысли, планы и теории, возникающие из правильного миропонимания, которое не будет ни идеалистически непрактичным, ни слишком материалистическим и тривиальным. Правильная речь часто объясняется как решение не лгать; но в более глубоком смысле это выражение означает «мягкие слова», т.е. речь, которая находится в гармонии с говорящим, слушателем и обстановкой. Правильное действие всегда соответствует обстановке, оно



не подвержено неправомерному влиянию наших преходящих настроений или капризов. Правильное занятие подразумевает правильный способ зарабатывать на жизнь и правильный выбор таких способов. Правильное усилие – хорошо выполняемый труд, возможный благодаря внутренней гармонии, равновесию. Правильный ум, как вы сами можете предположить, означает спокойный, невозмутимый ум. Правильное, уравновешенное тело указывает на такое состояние, когда нет излишней натянутости или распушенности, нет ни чрезмерного напряжения, ни чрезмерной расслабленности.

Эти цели могут показаться чрезмерно упрощенными, но, в конце-концов, вдохновение дзэн исходит от человека, подобного нам, который жил очень давно; цель дзэн заключается в том, чтобы очистить нас и привести в гармонию; это не какое-то фантастическое и невероятное переживание, а скорее возвращение к тому устойчивому равновесию, которым мы так часто наслаждались в детстве. Парадоксальным образом мы можем сказать, что цель практики дзадзэн состоит в том, чтобы при помощи наших собственных усилий вернуть нас в обычное состояние, чтобы благодаря упорной работе мы стали нормальными людьми!

### *Цепь причин и следствий*

С другой стороны, установив равновесие восьмеричного пути, Готама Будда учил также и о двенадцати звеньях цепи причин и следствий, которая связывает нас всех. Согласно этой схеме развития, мы рождаемся в хаосе, т.е. ребенок сначала существует на уровне (1) бессознательного. Из этой бессознательности возникает (2) действие, которое в свою очередь обращено к порождению (3) сознания. Вместе с сознанием приходит и различение (4) внешнего мира. Наши (5) органы чувств становятся для нас очевидными, и мы понимаем способ соприкосновения с внешней реальностью: это (6) активное,

или физическое соприкосновение, например, прикосновение к коже, и одновременно (7) пассивное, или психическое (узнавание предмета как кожи). Благодаря этим способам соприкосновения, мы движемся к суждению, желанию и отращению, т.е. к (8) привязанности. Из привязанности возникает (9) действие захвата того, чего мы желаем; а его результатом оказывается (10) чувство или сознание обладания, – скажем, материальными благами, знаниями и умениями. Наша (11) жизнь возникает из чувства обладания, т.е. такова наша деловая и общественная жизнь. Эта жизнь неизбежно приводит к (12) старости и смерти.

Такая схема, возможно, представится грубо материалистичной; но я полагаю, что мы сами сможем найти в своей повседневной жизни примеры этих категорий. Буддизм утверждает, что мы безнадежно связаны этим циклом, даже несмотря на то, что это покажется противоречащим тому, что мы сказали выше об идеалистическом восьмеричном пути. Чтобы разрешить такой парадокс, обратимся к вопросу о четырех типах миропонимания, перечисленных в буддизме.

### *Четыре миропонимания*

Готама Будда учил, что идеализм, материализм, нигилизм и реализм являются четырьмя взглядами на мир (эти слова употреблены тут в общепринятом значении, а не в качестве технических терминов философии). Далее он учил, что наше миропонимание меняется по мере нашего физического и психического развития. Обычно мы обнаруживаем у детей идеализм, у юношей до двадцати лет – материализм, у молодых людей – нигилизм, а у лиц старшего возраста – реализм. Эти виды мировоззрения встречаются также и в теории буддизма: там идеализм соответствует стремлению к праведности, воплощенному в восьмеричном пути; материализм совпадает с учением о цепи причин и следствий; оба эти

аспекта мы уже рассмотрели. Нигилизм совпадает с буддийской доктриной настоящего момента, тогда как реализм совпадает с философией действия. Оба эти взгляда мы сейчас и рассмотрим. Разумеется, практика дзадзэн полностью совмещает в себе все эти точки зрения.

### *Доктрина настоящего момента*

Как же буддизм может одновременно учить нас идеалистической свободе восьмеричного пути и материалистическому детерминизму цепи причины и следствия? Разве на протяжении всей истории западной философии понятие свободной воли и детерминизма не враждовали друг с другом? Ответ на этот вопрос мы находим в простой доктрине настоящего момента.

Когда мы говорим о понятиях прошлого, настоящего и будущего, это только условный способ выражения, условный способ мышления. Мы можем жить только в настоящем моменте, и настоящий момент – это единственное реальное существующее время. Хотя кажется, что эта доктрина поддерживает нигилизм, как говорилось выше, на самом деле это не так; и философия действия объясняет, в чем заключается дело.

### *Философия действия*

Философия действия – это ключ к дзэн-буддизму. В предыдущем разделе мы видели, как доктрина настоящего момента утверждает, что мы живем в последовательности мгновений, каждое из которых есть «теперь». Любое мгновение – только и существует; оно полно само по себе. Но нам кажется, что оно вызвано прошлым и направлено в будущее, потому что мы мыслим именно таким образом. В действительности же любое мгновение связано с прошлым, и тем не менее всегда остается свободным. Это звучит неразрешимым парадоксом, но смысловое значение здесь лишь то, что если вы, например,

сейчас читаете, вы принесли из прошлого свою национальность, рост, аппетит, местонахождение и т.п. Эти элементы естественно налагают некоторые ограничения, но в пределах этих довольно обширных границ вы в каждый данный момент обладаете почти невероятной свободой.

Это – просто иное выражение той мысли, что буддизм благодаря реалистической философии действия включает в себя идеализм, признавая свободу действия, детерминистический материализм и нигилизм, допускающий существование только данного мгновения. Поэтому, касаясь нашего выбора правильного или неправильного действия, мастер Догэн в «Себо-гэндзо» писал, что «наша решимость стремиться к просветлению, само достижение этого просветления – оба зависят от существования реального мира и действия в настоящем. Если бы в настоящем не существовало реальности, зло, существовавшее раньше, не могло бы исчезнуть, а добро не могло бы проявиться». Философия действия есть средний путь между чрезмерной уверенностью оптимистического идеализма и нереалистичным пессимизмом детерминизма. Мы одновременно и связаны, и свободны.

## *3. Что мы переживаем в Дзадзэн?*

Приводимые ниже подразделения произвольны и взяты просто для удобства рассмотрения того факта, который по самой сути своей бывает единым переживанием.

### *Душевные переживания*

Единение с Готамой Буддой – это наше субъективное, личное чувство существенного тождества с Готамой Буддой; иными словами, мы становимся частью космоса

точно таким же образом, как он стал его частью сотни лет назад, и наше состояние оказывается таким же, каким было у него.

### *Постижение себя*

В то же время, когда мы переживаем единение с Готамой Буддой, мы также полностью осознаем самих себя – сидящими безмолвно и неподвижно в безграничной вселенной. В буддизме существует понятие о трех ядах, которые препятствуют нашему вхождению в ритм космоса и самопознания; это гнев, глупость (т.е. тревога по поводу прошлых ошибок) и сильные желания. В состоянии дзадзэн среди всего прочего мы очищены от трех ядов и освобождены для того, чтобы полностью встретиться с самими собою.

Говорят, что сотни лет назад на колонне храма Аполлона в Дельфах были высечены слова: «Познай самого себя!» Но мы не можем прийти к познанию себя, размышляя о себе логически, при помощи одного лишь ума. «Я» есть нечто такое, что постигается одновременно всем моим телом и умом, когда я существую в ритме космоса и поглощен этим актом. В этом смысле дзадзэн представляет собой наивысший способ самопознания – при помощи такого метода как сидение. Дзадзэн – это сразу и первый шаг к самопознанию, и также конечное достижение самопознания.

### *Обычный ум*

Выше мы сказали, что дзадзэн есть наиболее полное возвращение к самому себе. В таком смысле он представляет собой не какое-то фантастическое и невероятное переживание, а более глубокое утверждение на своем повседневном уме при не слишком большом напряжении и не слишком большом расслаблении. Как сказал Басо, китайский мастер VIII столетия, «Обычный ум и есть

просветление». Таким образом дзадзэн не ставит своей целью какие-то ошеломляющие эзотерические или таинственные переживания; его целью скорее является очищение нашего повседневного ума. Другие школы по разным причинам превозносят переживания дзэн до такой степени, что многие люди могут понять их теории интеллектуально, но не способны поддерживать регулярную практику дзадзэн вследствие нереалистичных ожиданий. Дзадзэн представляет собой взаимопроникновение обычного ума и ритма космоса.

### *Вхождение в ритм космоса*

Это такое переживание, которое часто объяснялось неопишуемым. Попытки объяснить его сходны с тем, как если бы кто-то писал руководство по отдельному виду спорта, сам этим спортом не занимаясь. Невыразимый характер переживания дзадзэн побудил мастера Догэна заявить, что «дзадзэн – это дзадзэн». Слова, которые следуют за этим, будут только звоном колокольчика после вашей старательной практики и, следовательно, окажутся ненужными. В дзадзэн мы осуществляем высочайший акт успокоения и очищения своего сознания. В этом состоянии мы осознаем себя и свое окружение, т.е. вселенную в целом. Здесь нет никакого специфического мышления, никакого необыкновенного чувства. Мы просто настраиваем длину своей волны на частоту целого космоса.

### *Физические аспекты – надлежащее положение*

Дзадзэн является практикой сидения, причем предплечья и плечи находятся в определенном положении, ноги скрещены, а позвоночник в его шейном, грудном и поясничном отделах держится вертикально выпрямленным. Приведя свои конечности и позвоночник в такое положение, мы также приводим все тело в самое здоровое и

наиболее правильное состояние. Как род физического упражнения, дзадзэн, несомненно, является упражнением в высшей степени стационарного типа.

### *Упорядочение внутри мозговой деятельности*

Когда все наши кости и мускулы приведены в наиболее правильное состояние, головной мозг, особенно подбугровые области, регулирующие температуру тела, эмоции, обмен веществ, половые функции, пищеварение и всасывание, сон, работают в наиболее гармоничном режиме.

### *Нормализация деятельности вегетативной нервной системы*

В зависимости от упорядочения внутри мозговой деятельности, вегетативная нервная система, ее симпатический и парасимпатический отделы, становится уравновешенной и здоровой. Чрезмерная активность парасимпатической нервной системы ослабляет деятельность нашего пищеварения, одновременно производя в избыточном количестве желудочный сок. Такие физиологические изменения способствуют ослаблению физического здоровья и создают психологическое состояние, сходное с похмельем: это пассивность, утрата контроля над собой, расстройство сна, склонность к мрачным, пессимистическим мыслям.

С другой стороны, чрезмерная активность симпатической нервной системы создает изменения, сходные с опьянением: мы становимся оптимистичными, веселыми людьми, приятными в разговоре, – но также краснолицыми, склонными к странностям, дракам и заблуждениям.

Дзадзэн дает нам возможность идти срединным путем между этими двумя крайностями, укрепляя и приводя в равновесие обе вегетативные системы; результатом оказывается наиболее благоприятное для нас состояние.

## *4. Условия, необходимые для практики Дзадзэн*

### *Место для сидения*

Одно из преимуществ дзадзэн заключается в том, что для его практики не требуется много места: для одного человека достаточно одного квадратного метра площади. Вот желаемые условия, которые приводит в «Себогэндзо» мастер Догэн:

- Предпочтительнее тихие места;
- В помещение не должны проникать ветер или дым;
- Темные места неудобны, лучше всего практиковать дзадзэн при умеренном освещении;
- В помещении должна быть приятная температура: тепло зимой и прохладно летом.

### *Дзафу, подушка для дзадзэн*

Дзафу – круглая подушка, которой пользуются для дзадзэн; ее диаметр – 35-45 см, так что окружность составляет около 120 см. Дзафу набивают ватой так туго, что она сохраняет свою высоту в 6-10 см. даже тогда, когда на ней сидят. Но дзафу не всегда необходима для дзадзэн: вы можете воспользоваться любым ее заменителем, например, вместо дзафу можно употреблять сложенное в несколько раз одеяло, скатанную простыню или достаточно плотную обычную подушку.

### *Мат*

В японских домах пол обычно покрыт татами, или матами, набитыми туго сплетенной рисовой соломой. Эти маты дают полную возможность пользоваться при

дзадзэн одной лишь дзафу. Однако в домах европейского типа пол обычно бывает твердым, поэтому рекомендует-ся пользоваться тонким матом или толстым ковром. Кстати, я помню, что во время моих кратковременных поездок в Европу и Америку мне для дзадзэн было доста-точно обычной жесткой кровати европейского типа.

## 5. Как практиковать Дзадзэн?

### *Половинная поза «лотос»*

Существуют два способа практики дзадзэн; здесь мы начнем с описания самого легкого для начинающих – с половинной позы «лотос».

Сначала сядьте на дзафу, поместив на ней ягодицы. Затем согните одну ногу так, чтобы ее наружная сторона касалась поверхности ковра или мата, а ступня была на-столько близко подтянута к дзафу, насколько это удобно. Затем положите у ступню другой ноги на противоположное бедро. Разумеется, для начинающих это довольно труд-но. Поэтому, если поза окажется для вас слишком болез-ненной, можете сначала положить ступню на противопо-ложную голень или даже на ковер перед ней. По мере то-го, как вы будете регулярно практиковаться, ноги станут более гибкими и подвижными, а поза – все более легкой.

Не забывайте, что самая важная часть дзадзэн – это держать кости позвоночника и шеи вертикально выпрям-ленными.

### *Полная поза «лотос»*

Эта поза, поза «лотос», представляет собой стандарт-ную продвинутую позу для дзадзэн. Сначала выполните половинную позу «лотос», а затем, удерживая верхнюю ступню на месте на противоположном бедре, слегка при-

поднимите верхнее колено и положите нижнюю ступню перед другой ногой. После этого возьмитесь за нее рукой и положите ее на верхнее бедро. Тогда ноги окажутся скрещенными со ступнями на противоположных бедрах.

Для большинства начинающих эта поза окажется не-удобной и неестественной. Но с практикой она постепен-но станет вполне приемлемой. Ваша способность принимать и выполнять эту позу значительно возрастет, если вы бу-дете часто практиковать дзадзэн в половинной позе «ло-тос», чтобы ослабить напряжение ног и лодыжек.

Кстати, когда левая нога находится наверху, а правая внизу, эта поза называется по-японски «гома-дза», или «поза победы над дьяволом»; наоборот, тому положе-нию, когда правая нога находится над левой, дается на-звание «китайдзе-дза», или «поза, приносящая счастье». Те же названия применимы и к половинной позе «лотос».

### *Положение рук*

Особое положение рук во время дзадзэн называется «хоккай-дзеин» или «руки в совершенном равновесии, подобном космосу». Когда вы находитесь в одной из поз для дзадзэн, положите руку, противоположную находя-щейся наверху ноге, на пятку этой ноги; положите ее плашмя, обратив вверх ладонь. Затем поместите на нее другую руку, также обратив ее ладонь вверх; пальцы верхней ладони покрывают пальцы той, которая лежит снизу. Согните руки, чтобы большие пальцы коснулись друг друга. Получится овал с большими пальцами сверху и остальными пальцами внизу. Обыкновенно большие пальцы соприкасаются на уровне пупка.

Расслабьте плечи, отведите локти немного в стороны, чтобы руки, плечи и локти находились в одной плоскости.

### *Положение костей позвоночника и шеи*

После того, как ноги и руки приведены в нужное по-ложение, выпрямите позвоночник, насколько это возможно.

При его выпрямлении вы, вероятно почувствуете, что ягодицы как будто немного отходят назад; это может создать некоторую безболезненную напряженность в мускулатуре бедер. Обычно наши нижние позвонки образуют прогиб вперед; но нам следует понять, что сущность дзадзэн заключается в том, чтобы держать позвоночник насколько возможно выпрямленным. Говоря анатомически, верхняя часть позвоночника всегда изогнута; а практикуя дзадзэн, мы чувствуем, как будто наши позвонки вытянуты в линию.

Держите выпрямленными также и шейные позвонки. Для этого подтяните подбородок назад и постарайтесь как бы коснуться макушкой потолка. Если вы просто подтяните подбородок назад и не будете тянуть голову вверх, слюнные железы окажутся сдавленными и начнут выделять слюну; поэтому сосредоточьтесь на том, чтобы вытягивать макушку вверх. Делая это, держитесь как можно более расслабленно.

Позвоночник не должен сгибаться ни вперед, ни назад, ни вправо, ни влево. Чтобы воспрепятствовать его изгибу, убедитесь в том, что ваш нос находится на той же линии, что и пупок, а уши – над плечами.

Держите кости позвоночника и шеи в вертикальном положении, потому что это самая важная часть практики дзадзэн; фактически в этом заключается самая его суть. Когда мы практикуем дзадзэн, а позвоночник не выпрямлен, мы не вступаем в состояние самадхи, т.е. полного покоя и равновесия тела и ума.

### *Состояние рта*

Закройте рот, прижмите язык к его корню, держите губы и зубы сомкнутыми. Дышать необходимо через нос.

### *Состояние глаз*

Держите глаза естественно открытыми; вам нет необходимости ни открывать их необычно широко, ни держать

полузакрытыми. Некоторые буддийские школы настаивают на том, что полузакрытые глаза более удобны для дзадзэн, однако мастер Догэн говорит в «Себо-гэндзо», что мы должны держать глаза «не слишком широко открытыми и не слишком прищуренными». Устремите взор естественно перед собой на расстояние около метра вместо того, чтобы смотреть перед собой затуманенным взглядом.

### *Начало дзадзэн*

После того, как вы скрестили ноги и положили руки в традиционном стиле, сделайте глубокий вдох и покачайте верхнюю часть тела два или три раза вправо и влево, подобно метроному. Затем выпрямите позвоночник и начните дзадзэн.

Когда для практики дзадзэн собирается много людей, три раза слышится звук традиционного колокольчика – сигнал к началу практики.

Некоторые буддийские школы учат, что нам нужно практиковать брюшное дыхание или тщательно считать число вдохов и выдохов; другие школы также пользуются коанами, или буддийскими повествованиями, чтобы размышлять об истине.

Но эти методы дзадзэн обычно не являются необходимыми; они, вероятно, появились вследствие недостаточной регулярности в практике дзадзэн. А если у нас хорошее дерево, нет необходимости его полировать.

## *6. Как практиковать Кинхин?*

Кинхин – это традиционная медленная ходьба для того, чтобы устранить онемение ног или стряхнуть сонливость.

### *Положение рук*

Для практики кинхин сожмите левую руку в кулак, держа большой палец внутри; прижмите кулак к середине груди тыльной стороной вверх. Прикройте кулак раскрытой правой кистью; затем поднимите локти, так чтобы они находились в той же плоскости, что и кисти.

### *Ходьба при кинхин*

Станьте сразу же за своим местом для дзадзэн, не отходя от него, и повернитесь вправо. Сначала сделайте шаг правой ногой на длину, равную половине ступни, затем шагните левой ногой также на длину половины ступни. Эти два шага должны занять время, равное времени двух медленных вдохов. Кинхин – такой медленный способ передвижения, что со стороны кажется, будто вы стоите на месте. Когда во время практики кинхин вы встречаете стену или другое препятствие, повернитесь под прямым углом направо и продолжайте шагать, опять начиная с правой ноги.

### *Поза при кинхин*

Поза при кинхин должна быть такой же, что и во время дзадзэн: выпрямленный позвоночник и подтянутый подбородок.

### *Положение глаз*

Направьте взор естественно на расстояние около двух метров перед собой.

### *Начало кинхин и его окончание*

Когда мы хотим прекратить дзадзэн и начать кинхин, мы дважды звоним в колокольчик; а когда мы хотим

прекратить кинхин, мы звоним в колокольчик один раз; услышав этот звук, прекратите кинхин и идите вперед нормальными шагами в том же направлении, как если бы вы продолжали кинхин; вернитесь таким образом к своему месту для дзадзэн. Затем, когда колокольчик прозвонит три раза, опять начните дзадзэн.

## *7. Некоторые пояснения*

### *Дзадзэн – это само просветление*

Есть несколько буддийских школ, которые учат, что дзадзэн – это метод для достижения просветления. Но в действительности, когда мы сидим в дзадзэн, мы уже в эту же минуту находимся в тех же условиях тела и ума, что и Готама Будда; и в некотором смысле здесь нет различий между опытными практиками и начинающими. Мастер Догэн сказал в «Себо-гэндзо»: «Дзадзэн начинающего – это также целостное переживание фундаментальной истины».

Человек, практикующий дзадзэн, благодаря этой практике приобретает доверие к себе. Когда мы сидим в дзадзэн в течение одной минуты, мы уже на минуту стали буддой.

### *Не тревожьтесь по поводу образов или мыслей*

Сущность дзадзэн – не думать. Поэтому нам следует избегать намеренных размышлений и образов. Но когда мы практикуем дзадзэн, мы часто замечаем, что думаем о чем-то, что-то воображаем. Тем не менее нам нет необходимости беспокоиться по этому поводу. Как только мы увидим, что размышляем или что-то воображаем, нам нужно просто прекратить это занятие.

Мастер Догэн говорил: «Когда появляются какие-то образы, немедленно остановите их. Вот и все».

У «мысленной медали» есть как бы две стороны. Первая: чем меньше у нас мыслей, тем лучшим будет наше состояние. И, с другой стороны, мысли возникают из нашего бессознательного аспекта, когда мы во время дзадзэн отсекали стесняющие ограничения своего ума. Поэтому возникновение мыслей полезно для того, чтобы мы освободились от неестественных условий ума и тела и восстановили равновесие. Однако намеренное вызывание мыслей и образов в состоянии дзадзэн будет свидетельствовать о полном непонимании этого процесса.

## 8. Дзадзэн и повседневная жизнь

### *Необходима ежедневная практика дзадзэн*

Правильная поза и регулярное ежедневное сидение представляют собой ключи к успешной практике дзадзэн. Действенность дзадзэн сильно уменьшается, если между днями практики имеют место интервалы хотя бы в несколько дней. Есть люди, которые строго практикуют дзадзэн в течение десяти – двадцати дней в храме; но, хотя такое глубокое переживание дзадзэн очень ценно, истинное его значение проявляется только при ежедневной практике.

Если вы будете практиковать дзадзэн перед отходом ко сну, ваш сон окажется более здоровым, а на следующее утро вы проснетесь более свежими. Затем, если вы станете практиковать дзадзэн сразу после утреннего умывания, и этот порядок сделается ежедневным, вы построите свою жизнь как буддист.

Конечно, полезно практиковать дзадзэн в свободные промежутки времени, возникающие в течение дня (например,

по воскресеньям и в праздники). Домашние хозяйки и другие люди, занятые по утрам и вечерам, вполне могут практиковать дзадзэн во время перерывов между делами.

И, хотя в традиционных комментариях к практике дзэн об этом как будто мало упоминается, вы обнаружите большую пользу для себя, если будете часто принимать правильную позу с выпрямленным туловищем, – когда сидите за письменным столом, пьете чай или даже смотрите телевизор. При этом, конечно, не обязательно сидеть со скрещенными ногами. Поскольку суть дзадзэн заключается в правильной позе, вы таким образом значительно усилите благотворное действие своей буддийской практики.

Регулярная практика дзадзэн – это один и притом единственный стандарт буддийской жизни. Если вы сможете увидеть, что нет разницы между дзадзэн в ежедневной его практике и буддизмом вообще, вы сумеете разрешить одну из самых обычных проблем – проблему нехватки времени. Действительно, в современном обществе лишь немногие из нас живут праздной жизнью. Поэтому мы встретимся и с такими временами, когда окажется трудным найти свободную минуту для дзадзэн. Это станет проверкой нашей решимости; и хотя бы даже мы сумели найти для дзадзэн лишь несколько минут в день, если мы займемся им на это короткое время, результат будет бесконечно большим, чем если бы мы пропустили сидение. Ученые теоретики указывают, что мы лучше всего учимся при частой практике, а не при более высокой интенсивности. Проникновение в нашу жизнь тех же физических и психических ритмов, какие были у Готамы Будды, возможно осуществить только при поддержании регулярности в практике.

Между прочим мастер Догэн говорит нам в «Бэндо-го», или «Как жить жизнью дзадзэн», что лучше всего практиковать дзадзэн в храмах или монастырях четыре раза в день: на рассвете, после завтрака, после обеда и вечером. Так что когда у нас есть возможность жить



жизнью, посвященной дзадзэн, мы должны следовать этому указанию Догэна.

### *Не придавать большого значения другим делам, кроме дзадзэн*

Люди, которые интересуют дзадзэн, – это стремящиеся к совершенству люди. Они поглощены размышлениями о том, хороши или плохи те или иные идеи и действия, правильны они или ошибочны. Такие люди склонны избегать тривиальных сторон повседневной жизни.

Но подобные рассудочные и оценивающие подходы к реальной жизни не являются отношениями людей в дзадзэн. Мастер Догэн в «Фукаан-дзадзэн-ги» учит нас, что не следует тратить время на взвешивание своих мыслей и действий. «Не думайте ни о хорошем, ни о плохом, не проявляйте интерес к правильному или неправильному». Полагаться всецело на дзадзэн, не изучая философию или религиозные заповеди, – вот подход человека, который живет жизнью дзадзэн. Нам, как буддистам, необходимо верить, что если мы ежедневно практикуем дзадзэн, наши действия не хороши и не плохи (хотя, конечно, другие люди будут считать их такими) – они просто являются собой неизбежный процесс нашего раскрытия для истины.

Мастер Догэн часто приводил слова своего учителя Тэндо Не-дэ о том, что «практика дзадзэн – это действие, избавляющее от самосознания тела и ума. Когда вы просто практикуете дзадзэн, вы уже с самого начала получаете истину. Вам нет надобности возжигать благовония, поклоняться при помощи ритуалов, повторять имя Будды, каяться или читать сутры».

Это значит, что перечисленные выше действия не имеют отношения к исканию истины; достаточно одного только дзадзэн. Однако в действительности многие люди предпочитают эти действия практике самой сути буддизма – практике дзадзэн. Они ставят повозку впереди лошади – и нам необходимо избежать этой ошибки.

### *Дзадзэн – не аскетическая практика*

Некоторые буддийские школы считают дзадзэн аскетической практикой и заявляют, что в жизни дзадзэн важно сократить время сна, уменьшить количество принимаемой пищи, а заниматься практикой нужно при трудных условиях. Советы подобного рода, вероятно, возникли в результате непонимания такого факта, что достаточная регулярная практика дзадзэн.

Буддизм никоим образом не означает аскетизма. Го-тама Будда понимал, что аскетизм не является путем к истине, – и отверг его. Мы можем также принять во внимание слова мастера Догэна: «Еда и питье должны быть умеренными», а также: «Для дзадзэн весьма полезно, чтобы помещение было зимой теплым, а летом прохладным».

### *Дзадзэн – это освобождение*

Многие философы указывают на то, что в буддизме отсутствует понятие какого-либо божества; и многие верят их широко распространенным утверждениям, что дзадзэн – это состояние, когда практикующий полагается только на самого себя. Хотя это понимание весьма известно, оно как-то упускает из виду самый главный пункт: в действительности не может быть такой религии, которая целиком поддерживала бы доктрину опоры на самого себя: все религии пытаются учить некоторой истине, показать ее.

Дзадзэн начинается с такого человека, который не хочет или не может полностью ограничиваться стремлением к какому-то культуральному абсолюту, как деньги, наука или искусство. Последователь дзадзэн решил идти путем искания конечной истины при помощи дзадзэн. В своем существовании он полагается на вековую традицию дзадзэн и с преданностью следует по этому пути. Этот путь открывает перед ним наивысшие возможности для того, чтобы найти осуществление. Дзадзэн – это покой, дзадзэн – это утешение, дзадзэн – это само освобождение и просветление.

агура (*яп.*) – стиль сидения по-портновски, когда обе ступни помещены под бедрами.

айкидо (*яп.*) – способ гармонизации духа; одно из японских воинских искусств.

амида (*яп.*) – Амиитабха.

Амиитабха (*санскр.*) – будда Бесконечного Света и Жизни, центральная фигура школ Чистой Земли.

аннуттара самъяк самбодхи (*санскр.*) – совершенное всепроникающее просветление.

архат (*пали*) – достойный; достойный почитания; тот, кто свободен от вожделения; идеал южного буддизма.

бодхи (*санскр.*) – просветление.

бодхи дерево – см. бодхи; дерево бо или пипал, дерево, под которым медитировал Будда.

бодхисаттва (*санскр.*) – просветленное существо; идеал Северного буддизма; забывающий себя в работе с другими.

будда (*санскр.*) – просветленный; Шакьямуни; одна из нескольких фигур буддийского пантеона, некое существо.

буду (*яп.*) – будда.

гассе (*яп.*) – соединение ладоней в знак почитания или уважения.

гатха – (*санскр.*) – стих с восхвалением или сжатое повторное выражение главных пунктов дхармы Будды.

гаччами (*пали*) – идти к ..., желать предпринять.

гуру (*санскр.*) – почитаемый; наставник.

дзадзэн (*яп.*) – сидячая медитация; дхьяна; медитация дзэн.

дзадзэнкай (*яп.*) – встреча для дзадзэн; группа дзэн среди мирян.

дзафу (*яп.*) – подушка для сидения; подушка для дзадзэн.

дзедо синёу (*яп.*) – Одна из Школ Чистой Земли, восходящая к Синрану Сенину (1174-1268).

дзикидзицу (*яп.*) – глава периодов обучения, регулирующий их время в дзэндо риндзай.

дзися (*яп.*) – глава материального обеспечения в дзэндо риндзай.

дзэн (*яп.*) – дхьяна; школа дзэн; гармония пустой единичности и мира частных.

дзэндо (*яп.*) – зал для медитации.

додзе (*яп.*) – точка или место просветления Будды под деревом бодхи; наше собственное место просветления; центр обучения.

докусан (*яп.*) – идти в одиночку; работать в одиночку.

сандзэн – личное собеседование между роси и учеником.

дхарма (*санскр.*) – закон, религиозный, мирской или естественный; закон кармы, явления; дао, или Путь; учение.

дхьяна (*санскр.*) – поглощенность; форма медитации.

Кандзэон (*яп.*) – Авалокитешвара, Гульнин, Кваннон; тот, кто воспринимает звуки мира; воплощение сострадания бодхисаттва Северного буддизма.

каратэ (*яп.*) – «пустая рука», одно из воинских искусств Японии.

карма (*санскр.*) – действие; причина и следствие; мир причины и следствия.

«кацу!» (*яп.*) – крик, который издают учителя дзэн.

кесаку (*яп.*) – кэйсаку, приспособление для предупреждения: плоская, узкая палка, которую носит надзиратель во время дзадзэн.

ки (*яп.*) – возвращение; схождение к ...; доходить до ...; иметь источником ...

ки (*яп.*) – дыхание, дух; духовная сила.

кинхин (*яп.*) – хождение с сутрой; формальная групповая ходьба в промежутках между периодами дзадзэн.

киэ (*яп.*) – саранам гаччами.

коан (*яп.*) – относительное и абсолютное; выражение гармонии пустой единичности и мира частных; тема для выяснения в дзадзэн.

ку (*яп.*) – небо; шуньята, пустота, ничто.

кэйсаку (*яп.*) – кесаку.

кэндо (*яп.*) – путь фехтовальщика; японское фехтование.

кэнсе (*яп.*) – увидеть природу; прозрение в глубинную природу; гностическое переживание в практике дзэн.

маке (*яп.*) – таинственное видение; глубокий сон, происходящий во время дзадзэн или связанный с ним.

маккохо (*яп.*) – метод прямой встречи; система упражнений в вытягивании.

Манджушри (*санскр.*) – Прекрасная Добродетель; воплощение мудрости; бодхисаттва Северного буддизма.

мантра (*санскр.*) – заклинание, выражение почитания.

Махаяна (*санскр.*) – Великая Повозка; Северный буддизм Китая, Кореи и Японии (часто в эту классификацию включают тибетский буддизм).

меконин (*яп.*) – Люди Тонкой Чистоты; гностическое движение в традиции Чистой Земли.

му (*яп.*) – нет; не имеет; случай номер один в «У Мэн Гуане», часто первый коан ученика дзэн.  
 мудра (*санскр.*) – печать; положение рук.  
 наму амида буцу (*яп.*) – почитание митабхе будде.  
 нэмбуцу – мантра школ Чистой Земли.  
 нирвана (*санскр.*) – угасание; угасание вожеления; в Северн. буддизме – мудрость, представленная в мире явлений.  
 нитирэн (*яп.*) – школа нитирэн, восходящая к Нитирэну Сенину (1222-1282).  
 нитихондзан – субшкола нитирэн, восходящая к Фудзии Нитидацу (1885 –).  
 нихондза (*яп.*) – японское сидение; сэйдза.  
 обаку (*яп.*) – школа обаку; повторно введенная в Японию школа риндзай дзэн после того, как она сметалась с пиэтизмом Амиабхи.  
 осе (*яп.*) – «отец», титул священнослужителя.  
 парамита (*санскр.*) – совершенство, состояние будды.  
 праджня-парамита (*санскр.*) – совершенство мудрости.  
 риндзай (*яп.*) – школа риндзай, восходящая к Линь-ци И-сюаню (ок. 866 г.).  
 роси (*яп.*) – почитаемый учитель.  
 рохацу/о/сэссин (*яп.*) – восьмидневный сэссин во время сильных холодов; сэссин в память о просветлении Шакьямуни Будды 8 декабря.  
 самадхи (*санскр.*) – сосредоточение; качество медитации.  
 санбо кедан (*яп.*) – Орден Трех Сокровищ; школа дзэн, восходящая к Ясутани Хакуун (1885-1973).  
 сангха (*санскр.*) – скопление; буддийское священство; содружество буддистов; содружество; гармония Будды и дхармы.  
 сарана (*пали*) – укрытие, дом, убежище; свобода от обусловленности.  
 саранам гаччам (*пали*) – предпринять поиски убежища в ...; найти свободу от обусловленности  
 сарвадайя шрамадана (*синегальск.*) – пробуждение Всего благодаря соучастию личной энергии; движение развития общества на Шри Ланке, основанное на буддизме.  
 секэн (*яп.*) – первый взгляд; первое собеседование между учеником и роси.  
 сканды (*санскр.*) – составные элементы бытия, воспринимаемые предметы и уровни восприятия.  
 сото (*яп.*) – школа сото дзэн, восходящая к Тун Шаню Ляньчжи /Донгсян Ляндзи/ (840-901 гг.)

сутра (*санскр.*) – классический труд; проповеди, приписываемые Будде; буддийские писания.  
 сэйдза (*яп.*) – спокойное сидение; японское сидение; альтернативная поза для дзадзэн.  
 сэйдза сики (*яп.*) – система сэйдза; физическая и умственная система развития благодаря практике сэйдза.  
 сэммон додзе (*яп.*) – специальное место обучения; храм риндзай дзэн, где обучаются монахи или монахини.  
 сэнсэй (*яп.*) – учитель.  
 сэссин (*яп.*) – прикоснуться к уму, получить или передать ум; практика медитации дзэн в уединении, обычно семидневная.  
 такухацу (*яп.*) – «показывать чашу», хождение монахов или монахинь по городам около храма для принятия подношений денег или риса.  
 татами (*яп.*) – тяжелые маты площадью 3х6 футов, покрывающие пол в традиционных японских домах и храмах.  
 татхагата (*санскр.*) – так приходит (или уходит); тот, кто так приходит; будда.  
 ти сарана гамана /пали/ – принятие Трех Убежищ; церемония обретения дома в Будде, Дхарме и Сангхе.  
 тхеравада (*пали*) – Путь Старейших; современный буддизм в Южной и Юго-Восточной Азии.  
 тэйсе (*яп.*) – издать крик; беседа роси о дхарме.  
 упая (*санскр.*) – надлежащие или искусные средства; сострадательное и мудрое действие.  
 хакама (*яп.*) – рубаха, носимая поверх мужского кимоно.  
 хинаяна (*санскр.*) – Маленькая Повозка, термин Северного буддизма, обозначающий Южный буддизм Шри Ланки. Бирмы, Юго-Восточной Азии.  
 хобэн (*яп.*) – см. упая;  
 хотокэ (*яп.*) – будда.  
 чжань/чань (*кит.*) – дзэн.  
 чжанна/чанна (*кит.*) – дхьяна.  
 Шарипутра (*санскр.*) – ученик, которому адресована Сутра Сердца.  
 Яджнядатта (*санскр.*) – Эньядатта, мифический безумец.

