

Роси Филип Капло
(автор «Колеса жизни и смерти»)

ТРИ СТОЛПА ДЗЕН

Учение, практика и просветление
(издание к 25-летию выхода в свет этой книги)

Перевод с английского С.Рысева

1996

Перевод с английского *С. Рысева*

Дзен - не набор предписаний, это сама беспредельность. Предлагаемая читателю книга содержит лекции и частные беседы просветленных мастеров дзен современной Японии о тонкостях практики дзен. В книге также излагаются восемь современных случаев просветления их японских и западных учеников с подробными описаниями внутренних состояний, испытываемых человеком в момент подлинного "пробуждения".

Посвящаю с уважением и благодарностью своим учителям: Харада-роси, покойному настоятелю монастыря Хос-синф, Ясутаны-роси, покойному наставнику храма Тай-хэй, и Накагава-роси, бывшему настоятелю монастыря Рютаку, каждый из которых беззаветно учил правде дхармы ради благоденствия людей Востока и Запада.

Роси Филип Капло

Об авторе

Роси Филип Капло, основатель Центра дзен в Рочестере, является автором книг «Дзен: слияние Востока и Запада» (прежнейшее название «Дзен: рассвет на Западе»), «Возлюбить все живое», «Колесо смерти» и «Колесо жизни и смерти: практическое и духовное руководство».

В молодые годы Капло изучал юриспруденцию и стал судебным репортером, проработав многие годы в республиканских и федеральных судах штата Коннектикут. В конце Второй мировой войны его назначили ведущим репортером на Международный военный трибунал в Нюрнберге, а затем послали освещать Международный военный трибунал по Дальнему Востоку в Токио.

В 1953 году он оставил свою работу в Америке и отправился в Японию, чтобы пройти обучение в дзен. Спустя пять лет он достиг пробуждения, а затем в течение ещё восьми лет продолжал установленное теоретическое и практическое обучение. В это время он был посвящен в духовный сан своим наставником, дзенским учителем Ясутани, и ему было официально разрешено заниматься обучением.

Капло вернулся в Соединенные Штаты в 1966 г. и основал Центр дзен в Рочестере. Центр с тех пор разросся и теперь включает в себя дочерние центры в ряде городов Соединенных Штатов, Канады, Европы и Центральной Америки. В 1986 г. после двадцати лет служения в качестве настоятеля, Капло передал руководство по обучению почтенному Бодхину Кдзёл-хэду и назначил его своим прёмником. Капло, обосновавшийся сейчас в Голливуде, штат Флорида, продолжает обучать как там, так и в других буддистских центрах».

Предисловие

Предание утверждает, что дзен-буддизм впервые двинулся на восток в VI веке н. э., когда Бодхидхарма прибыл из Индии в Китай. Шестьсот лет спустя, в XII веке, дзен-буддизм совершает новое путешествие на Восток, в Японию. И вот теперь, когда минуло ещё шестьсот лет, сделает ли он третий гигантский шаг в восточном направлении, на этот раз на Запад?

Никто не знает. Отчасти верно, что нынешний интерес Запада к дзен имеет налет причуды, но этот интерес имеет также более глубокие корни. Позвольте мне процитировать отзывы о дзен трех видных умов Запада - психолога, философа и историка. Книгой, которую К.Г. Юнг читал на своём смертном одре, была книга «Учение чань и дзен», первый выпуск Чарльза Лука, и он настойчиво просил свою секретаршу написать автору, что он в восторге... Когда он читал, что говорил Сю-юнь, ему иногда казалось, что он сам мог бы сказать в точности это же! Это была сама суть! (Из неопубликованного письма доктора Марии-Луизы фон Франц Чарльзу Луку от 12 сентября 1961 г.) В области философии известны такие слова Мартина Хайдеггера: Беки я понял [доктора Судзуки] правильно, это то, что я пытался сказать во всех своих работах (Из «Дзен-буддизм», избранные труды Д.Т.Судзуки под ред. Уильяма Баррета, 1956 г., стр. XI). Лини Уайт не является законодателем современной мысли, кем были Юнг и Хайдеггер, но он, будучи превосходным историком, предсказывает: Вполне может быть, что первые публикации «Очерков дзен-буддизма» Д.Т.Судзуки в 1927 году окажутся для будущих поколений таким же величайшим событием в области интеллекта, как переводы на латынь Аристотеля Ульямом Мёрбекским в XIII веке или переводы трудов Платона Марьилио Фичино в XV век («Границы познания в изучении человечества», Нью-Йорк, 1956, стр. 304-305).

Зачем Западу, где в настоящий момент полностью доминирует научное мышление, брать на вооружение картину мира, сформировавшуюся ещё до расцвета современной науки? Некоторые полагают, что ответ кроется в том, насколько все же буддийской космологии удалось предвосхитить эмпирические открытия современной науки. Сходства впечатляющи. Астрономическое время и пространство, которые безвозвратно разнесли в пух и прах, существовавший до этого на Западе взгляд на мир, безукоризненно укладываются в рамки буддийской космологии. Если мы обратимся от макрокосма к микрокосму, от бесконечно большого к бесконечно малому, то обнаружим, что же необыкновенное предвидение. В то время как древние греки помещали в основу всего атомы, которые полагались вечно существующими, так как считались не составными (а-тома - «неделимый», т.е. его невозможно расщепить), буддисты учили, что всё вещественное непостоянно (аничча), так как оно состоит из дхарм, мгновенных по длительности своего существования и микроскопических по своим размерам и поразительно похожим на кратковременные сигналы элементарных частиц, регистрируемых учеными на своих осциллоскопах.

Вернемся снова к микрокосму. Буддизм предвидел не только масштабы научной космологии, но также и её форму. Нам теперь знакомы споры по поводу космогонической теории «большого взрыва» Джорджа Гамова и теории «устойчивого состояния» Фреда Хойла. Первая утверждает, что существующая вселенная появилась в результате взрыва отдельного первичного атома, вторая - что вселенная всегда пребывала в том состоянии, в котором мы её знаем: постоянно создается новый водород вместо того, который поглощается из-за разбегания звезд после того, как их скорость превысит скорость света. Последней заключение Маунтпаломарской обсерватории гласит, что обе эти теории, по всей видимости, ошибочны. Красные полосы на спектрографических характеристиках удаленных галактик дают основание предположить, что те замедляют свое движение. Это приводит к гипотезе, что после расширения в течение некоторого времени, вселенная сжимается, и тем самым цикл повторяется бесконечно. Как представляет положение вещей и астроном из Гарварда Харлоу Шейпли, вместо теорий «большого взрыва» или «устойчивого состояния» мы имеем теорию взрыв... взрыв... взрыв. «Очень интересно, - скажет буддисте — Это как раз то, чему его космология учила ещё все это время».

Запад вполне может находить примеры такого научного предвидения буддизма поразительными, но одно это не может объяснить притягательности буддизма. Прежде всего, Запад не может считать, что в науке он так должен все перенять у буддизма; максимум, что он может сделать в этой области - это выставить буддистам хорошие оценки за проявление определенной вундеркиндовской интуиции. Характерно следующее: Запад интригует не столько буддизм в целом, сколько определенная буддийская школа, а именно дзен. Мы поймем, в чем особая привлекательность дзен-буддизма, если

осознаем, в какой степени современный Запад подвержен «пророческой религии», чувству святости слова «должно», направленности, которую жизнь может и должна принять, но пока ещё не приняла. Такая вера имеет несомненные достоинства, но если она не сбалансирована сопутствующим чувством святости олова «есть», то она становится неустойчивой. Если взгляд человека все время устремлен на завтрашний день, сегодняшний проходит незамеченным. Для Запада, который в своих стараниях заново смоделировать небеса и землю находится в опасности упустить из рук жизнь настоящую - единственную жизнь, которую мы имеем, дзен появляется как напоминание, что если мы не научимся постигать тайну и красоту нашей текущей жизни, нашего текущего часа, мы не постигнем и ценность любой жизни, любого часа.

Существенна и другое: с крушением метафизики, естественной теологии и подтверждаемых откровений перед Западом в первый раз за время его цивилизации стоит проблема, как жить без объективно обоснованных ценностей - одним словом, без догм. Как Христос когда-то ходил по воде, так и современному западному человеку приходится ходить по морю небытия, держась наплаву при отсутствии какой-либо заметной поддержки. Стоя перед такой рискованной задачей, западный человек узнает о людях, живущих за морем, которые веками обитали в Пустоте, приучились считать её своим домом и находить в этом радость. Как это может быть? Запад не понимает, но Небытие, о котором он слышит из-за моря, выглядит чем-то таким, что ему, возможно, придётся принять.

Дзен говорит нам, что понятие есть – свято, что Пустота - этот дом, но такие утверждения - это не дзен. Дзен, скорее, - это метод достижения непосредственного опыта, подтверждающего истинность этих утверждений. Это и приводит нас к настоящей книге, ибо я не знаю ни одной другой, которая давала бы читателю такое полное понимание того, в чем состоит этот метод. Прежде всего, она впервые на английском языке представляет «Вводные лекции по обучению дзен» Ясутана-роси, лекции, заслуженно завоевавшие высокую оценку в Японии, являясь, по словам Рут Фуллер Сасаки, директора Первого Американского Института дзен в Японии, лучшим введением в дзен-буддизм, когда-либо написанным.

Но книга содержит в себе и другой, ещё более поразительный раздел. До недавних пор для тех, кто сам не прошел через обучение дзен, было почти невозможно получить хоть какой-то намек на то, что происходит в одной решающей фазе этого процесса, а именно на докусане - ряде официальных, частных встреч, при которых роси направляет медитацию ученика к её цели, просветлению - ибо предмет этих встреч считался личным, не подлежащим огласке. Теперь роси, убежденные, что наш новый век ведет к новым методикам, разрешает воспроизводить содержание этих встреч. Подобный материал никогда не появлялся даже в Японии. То, что он появился на английском в этой книге - большое событие.

Никто кроме Филипа Капло не мог написать эту книгу. Он узнал дзен за тринадцать лет своего настойчивого обучения в Японии, три из которых прошли в монастырях школ Сото и Риндзай. Он знает японцев, которые приняли участие в его безупречных переводах малоизвестного материала. Он сам достаточно хорошо знает японский язык, чтобы выступать в роли переводчика при беседах его роси с западными учениками. Он, многие годы, проработав судебным репортером, владеет мастерством быстро застенографировать содержание этих бесед, как только они завершаются. К тому же он обладает яркой и изящной литературной манерой! Набор талантов исключительный. Благодаря ему и появилась замечательная книга, которая, определенно, займет постоянное место в библиотеке литературы по дзен на европейских языках.

Хастон Смит,
профессор философии Массачусетского
Технологического Института

От автора

Говоря коротко, дзен - это религиозная практика с уникальным методом психофизической тренировки, целью которой является пробуждение, т.е. Самореализация. В этой книге я попытался передать религиозный характер и дух дзен - его ритуалы и обряды, его обращение к сердцу в не меньшей степени, чем к рассудку — ибо в качестве буддийского пути к освобождению дзен, несомненно, является религией. Уходя корнями в величайшее учение Будды, он был перенесен из Индии в Китай, где и были созданы методы и подходы, являющиеся характерными для дзен, затем через века, получившие дальнейшую разработку в Японии, Корё и Вьетнаме. Таким образом, дзен-буддизм - это квинтэссенция духовного опыта ряда азиатских культур. В сегодняшней Японии его традиции во многом ещё живы: в дзенских храмах и монастырях, в частных домах можно увидать мужчин и женщин всех слоев общества, активно погруженных в дзадзен, основополагающую дисциплину дзен.

На своём глубочайшем уровне дзен, как и любая другая великая религия, выходит за рамки своего собственного учения и практики, однако в то же время он неотделим от своей практики. Попытки, делавшиеся на Западе, свести дзен к безжизненному интеллекту, оторванному от самого практического обучения, которое является его *raison d'être* (разумные основания, смысл (фр.) - прим. пер.), вызвали к жизни в ряде мест псевдо-дзен, который есть не что иное, как щекочущая разум забава.

Лучшим способом исправить такое искажение, как мне казалось, было написать книгу, в которой излагались бы подлинная доктрина и практика дзен устами самих учителей, ибо кто знает их методы лучше их самих, а также показать, как они продолжают жить в умах и сердцах мужчин и женщин наших дней. Это я проделал главным образом на примерах современного наставника школы Сото Ясутани-роси, наставника школы Риндзай, жившего в XIV веке, Бассуя-дзендзи и рассказав о своём просветлении японских и американских последователей дзен. Вводные лекции Ясутани-роси о практике дзен, его лекция (тэйсё) о коане Му и его личные наставления (докусан) десяти западным ученикам составляют единый блок, охватывающий собой всю структуру дзенского обучения в его традиционной последовательности. Для человека, лишенного возможности доступа к живому роси, однако желающего подвергнуть себя дзенскому обучению, этот материал окажется не чем иным, как руководством по самоподготовке.

В книге представлена методика как школы Сото, так и Риндзай - в первый раз на европейском языке, как нам кажется - в виде единого неразъемного целого учения дзен, и не теоретически, а в качестве жизненного опыта. Цель и методы как сикан-тадза, души медитативного обучения Сото, так и дзадзен, основанного на коанах - опоры направления Риндзай, находят свое развитие у Ясутани-роси, который синтезирует их в своей системе обучения.

Во вступлениях я представил справочный и дополнительный материал, который как мне казалось, поможет читателю ухватить суть каждого раздела, но я устоял перед соблазном анализировать, или комментировать учения наставников. Это привело бы только к тому, что читатель начал бы истолковывать на свой лад мои комментарии, и волей-неволей он увяз бы в зыбучих песках умственных спекуляций и самовозвеличивания, от которых в один день, если он хочет серьёзно практиковать дзен, ему пришлось бы мучительно освобождаться. Именно по этой причине учителя дзен всегда воздерживались от торговли идеями.

Книга обязана многим большому количеству людей. Прежде всего, я в огромном долгу перед наставником дзен Ясутани, чье учение охватывает более половины этой книги и который любезно разрешил сделать его доступным на её страницах широкой публике. Я и те, кто мне помогал, все его ученики, глубоко признательны ему за его мудрые советы и величие духа, которые постоянно вдохновляли нас.

Не могу передать словами и свою благодарность Кёдзо Ямада-роси, приемнику дхармы Ясутани-роси. Друг и учитель, он был опорой и поддержкой. Если бы не его разумные советы и щедрая помощь, моя задача была бы неизмеримо более трудной, если не невозможной. Мы вместе работали над переводами дхарма-беседы Бассуя о Едином разуме и над его письмами, частью писем Ивасаки, десятью стихами Поисков быка, цитатами из Догэна и других древних учителей и над отрывком из Сёбогэндзо Догэна.

Акира Кубота, мой второй помощник, был одним из основных учеников Ясутани-роси, проучившись у него около пятнадцати лет. Мы совместно перевели лекцию о коане Му, часть писем Ивасаки и четвертое и шестое сообщения из раздела о случаях просветления. Я в огромном долгу перед ним за его добросовестную работу.

Свои особые благодарности я адресую доктору Кармен Блэкер из Кембриджского университета. Ё переводы во время многих лекций Ясутани-роси о практике дзен были включены мной в переводы, которые появились в этой книге. Кроме того, я осмелился взять без изменений несколько абзацев из ё собственного перевода разделов этого же самого материала, который был опубликован в британском буддийском журнале «The Middle Way» (срединный путь), так как ё выражения были такими удачными, что я едва ли мог надеяться улучшить их.

Я чрезвычайно благодарен доктору Хастону Смигу, профессору философии Массачусетского Технологического института и автору книги «Религии человечества», за его неоценимые советы и поддержку на ранней стадии написания книги и за его вступительное слово.

Исключительную помощь оказала и Бригитта Д'Орцци, друг по дхарме. Её вдумчивое прочтение всей рукописи привело ко многим ценным замечаниям, которые только улучшили книгу.

Десять картинок серии «Поиски быка» в разделе VIII включены с любезного разрешения их автора, художника Гёскуэя Дзикахары, признанного современного мастера живописи из Киото. Он ученик-мирянин Сибаями-роси, бывшего настоятеля монастыря Нандзен, у которого он обучался дзен многие годы.

Многим я обязан и своей жене, де Ланей. Она работала со мной на всех этапах написания книги. В течение нескольких лет этот труд являлся для неё фактически основной практикой дзадзен.

В наших переводах мы стремились избежать недостатков как свободного, образного изложения, с одной стороны, так и сугубо дословной передачи текста, с другой. Если бы мы не устояли перед первым соблазном, то возможно и добились бы большего стилистического изящества, но только за счёт той целенаправленной энергии и обдуманых повторений, которые и являются характерной особенностью дзенского обучения. С другой стороны, если бы мы покорно следовали букве текстов, мы бы неизбежно повредили их духу и тем самым затемнили бы их глубокий внутренний смысл.

Наши переводы интерпретативны в том смысле, что вся работа по переводу связана с постоянным выбором одного из нескольких альтернативных выражений, которые, как считает переводчик, могут передать смысл оригинала. Точен ли выбор переводчика - зависит, в обычных переводах, от его лингвистического мастерства и его знакомства с предметом. Тексты дзен, однако, попадают в особую категорию. Так как они - неизменно краткие и выразительные, а иероглифы, которыми они написаны, допускают большой ряд интерпретаций - один ключевой иероглиф часто передает целый спектр идей - для того чтобы выбрать оттенок смысла, подходящий к данному контексту, от переводчика требуется больше, чем только филологическая отточенность или обширные академические познания в дзен. С нашей точки зрения, здесь требуется, как минимум, знакомство с обучением дзен и опыт просветления, при отсутствии которых переводчик почти наверняка замутит чистоту и оскопит силу оригинала.

Вполне уместно, поэтому, указать, что каждый из переводчиков обучался дзен в течение значительного времени, под руководством одного или нескольких признанных наставников, и раскрыл в той или иной степени свое око Разума.

Так как эта книга адресована широкому читателю, а не ученым или специалистам по дзен-буддизму, я обходился без использования диакритических знаков, которые обычно вызывают раздражение у тех, кто не знаком с японским, китайским или санскритом. Однако они были использованы в разделе, составляющем глоссарий дзен. Даже рискуя быть обвиненным в непоследовательности, я также отказался от многих мешающих чтению курсивов, насколько это казалось оправданным. В основных частях книги я следовал японской традиции написания имен китайских учителей дзен и других китайских терминов согласно их японскому произношению, подобно тому, как мы говорим дзен, а не чань-буддизм, но в глоссарии, в последнем разделе, я привожу обычно принятое китайское произношение в скобках. Китайских ученых, которые посчитают эту практику обидной для себя,

просят не забывать, что дзен-буддизм существует в Японии уже почти тысячу лет и, следовательно, является законной частью жизни японцев и их культуры. Он едва ли бы выжил за эти годы или оказал бы такое сильное влияние на японцев, если бы они не отказались от иностранного и, для них, обременительного китайского произношения.

При написании имен древних японских учителей я придерживался традиционного японского обычая ставить основное буддийское имя первым. В случае же современных японцев, будь то учителя или миряне, я следовал западной традиции, которая является полностью противоположной, так как именно так они пишут свои имена по-английски. Когда титул следует сразу за именем (например, Ясутани-роси иди Догэн-дзендзи), в целях благозвучия имя и титул писались согласно традиционной японской манере, как и показано в примерах.

Специальные дзенские названия и специфические буддийские термины, которым не дается определение в тексте, объяснены в разделе X, Примечания к глоссарию дзен и буддийскому учению.

В то время как построение книги следует обычной схеме - учение, практика, просветление, - каждый из разделов является законченным целым, и их можно читать в любой последовательности согласно вкусу читателя.

Все примечания по ходу книга принадлежат мне.

Филип Капло
Камакура, 8 декабря 1964 г.

Предисловие к переработанному изданию

Это новое издание предоставило мне долгожданную возможность исправить ряд незначительных фактических ошибок, которые привлекли моё внимание с тех пор, как эта книга была впервые опубликована, заново перевести несколько отрывков в свете моёго растущего понимания дхармы Будды и исследований специалистов по буддизму, пересмотреть и расширить некоторые толкования в разделе «гlossарий», которые на данный момент выглядят недостаточно точными. Оно также дало мне возможность изъять из моих собственных вступительных статей то, что устарело с течением времени, и включить новые данные, которые облегчат, я надеюсь, понимание переведенного материала наставников. В своей сути, однако, тексты остались неизменными.

В этом издании было добавлено два новых раздела и ряд иллюстраций. Первый из них состоит из ответов, представленных в форме рассказа, которые Ясутани-роси дает на вопросы, заданные ему в Центре дзен после сэссина. Этот материал был включен в раздел «Вводные лекции» Ясутани-роси по обучению дзен под заголовком «Тожественность и множественность». Кроме того в раздел «Позиции» включен ряд вопросов и ответов, затрагивающих трудности физического порядка, испытываемые начинающими при занятиях дзадзен, и указывающие, как их можно устранить. Эти вопросы задавались во время занятий, проводимых в Рочестере в течении ряда лет. Некоторые из ответов даны мной во время моих лекций, но большинство было дано в демонстрациях и наставлениях Рут Сэндберг, старшего члена Центра дзен, которая училась у нескольких известных индийских учителей и сама обучала профессионально хатха-йоге в течение пятнадцати лет. Рисунки дзенских поз и упражнений на растяжение выполнены специально для этого издания Ричардом Вермаком, профессиональным оформителем и старшим членом Центра. Я в огромном долгу перед ними обоими.

Я глубоко благодарен также Полли Папагеоргэ и Бодхи-му, которые помогали мне на всех этапах подготовки этого нового издания.

Филип Капло
Рочестер, Нью-Йорк 8 апреля 1979 г.

Предисловие к юбилейному изданию

Издание «Трех столпов дзен», приуроченное к 25-летию выхода в свет этой книги, будет тепло встречено новыми читателями и теми, кому уже полюбилась эта книга. Труд Роси Филипа Капло, поднявший целину, стал, так сказать, библией для поколения западных последователей, возвышающейся над растущим потоком литературы по дзен. Он уже переведен на девять других языков: французский, испанский, немецкий, голландский, итальянский, шведский, португальский, польский и китайский.

Роси Капло был первым среди западных людей, знакомых изнутри с дзенской школой, кто написал книгу о дзен.

Он показал, что дзенская практика и её плоды доступны любому человеку, преисполненному искренних намерений, что просветление не является уделом только духовных гениев прошлых веков. Так как путь дзен зарабатывается ногами, а не языком, один из наиболее важных разделов книги объясняет и иллюстрирует семь поз медитации различной трудности. Идея ясна: садись и попробуй сам.

На страницах книги читатели также найдут обилие материала по дзен, буддизму в целом и другим азиатским духовным течениям. Для тех, кто ещё не встретил своего дзенского наставника, вводные лекции Ясутани Хакууна Роси (1885-1973) станут прекрасной путевой картой начальных этапов практики. Хотя содержание интимных бесед между наставниками и учеником обычно в дзен не разглашалось, Филипу Капло было позволено опубликовать частные разговоры Ясутани Роси с десятью западными учениками. В равной степени уникальны и сообщения от первого лица о подлинных случаях просветления, сделанные современными последователями дзен. Книга также служит замечательным справочным пособием. Если вы озадачены титулом Роси или вам нужно найти разницу между нирваной и паринирваной, такая информация - к вашим услугам в глоссарии.

Масштаб и качество этого труда неизбежно привлекает внимание к его автору и составителю. Впервые оказавшись в Японии в качестве репортера на послевоенных процессах в Токио, Филип Капло вернулся в Японию с целью практического обучения дзен и оставался там в течении 13 лет. Хотя его история рассказана как на страницах этой, так и других книг, его путешествие было главным образом путешествием внутрь себя. При дзенской медитации, как ему кажется, происходит подлинная драма в одиночном поиске внутри огромного потаенного мира своего собственного разума...

Все 25 лет со времени первой публикации «Трех столпов дзен» Роси Капло был ведущим представителем дзен в его новом западном окружении. Он основал процветающий Центр дзен в Рочестере, штат Нью-Йорк, служил неутомимым поводырем для сотен своих учеников и опубликовал три новые книги. Его ученики основали дочерние группы в нескольких американских городах, а также в Канаде, Польше, Швеции, Германии, Мексике и Коста-Рике. Каждый наставник дзен стремится воспитать одного ученика или хотя бы пол-ученика, чтобы передать ему учение; к настоящему моменту Роси Капло официально санкционировал деятельность пяти своих учеников, один из которых сейчас возглавляет Рочестерский Центр дзен.

Подобно хорошей музыке, «Три столпа дзен» каждый раз, когда их берешь в руки, могут предложить свежие дары. По мере углубления понимания читателя, то, что первоначально было обойдено вниманием, может неожиданно громко заявить о себе. Хотя книга и может читаться как занимательное описание иного мира, наиболее плодотворный подход все же - это использовать её как проводник к своей собственной истинной природе, своём у лику, каким он был до рождения собственных родителей. Тогда она засверкает обещанием преобразующего внутреннего прозрения. Как говорит в книге канадская домохозяйка:

Однажды весенним днем, когда я работала в саду, воздух, казалось, задрожал совершенно необычным образом, как будто привычное течение времени открыло дверь в какое-то новое измерение...

И в этом очарование «Трех столпов дзен», во взгляде украдкой, который книга дает возможность бросить на дверь - в себя, — которую мы могли бы не замечать ранее. Где бы и каким бы ваш сад ни был, это — книга, которая может изменить течение вашей жизни. Несомненно, Филип Капло вернулся домой не с пустыми руками - он принес нам живое слово дзен.

Филип Капло: Три Столпа Дзен

Кеннет Крафт
Пенсильванский университет

Часть 1.

УЧЕНИЕ И ПРАКТИКА

Глава I. Вводные лекции Ясутани-роси по обучению дзен

Введение редактора

Западные люди, стремящиеся практиковать дзен, но лишённые возможности контакта с компетентным наставником, всегда сталкиваются с неизбежной трудностью: скудостью печатной информации о том, что такое дзадзен, как к нему подступиться и как его выполнять. (Дзадзен - это не медитация, и по этой причине мы придерживались повсеместно этого японского слова. Его точное значение станет ясно по ходу книги. Оно произносится дза-дзен, причем ударение приходится на каждый слог.) Этот недостаток не присущ исключительно английскому или другим европейским языкам. В печатных трудах древних китайских и японских учителей дзен, которые были доступны нам, совсем немного говорится о теории дзадзен или о связи практики дзадзен с просветлением. Также отсутствует и подробная информация по таким элементарным вопросам как позы дзадзен, постановка дыхания, концентрация сознания и появление видений и ощущений иллюзорной природы.

В этом нет ничего удивительного. Сидение в дзадзен, или медитация, настолько признана испытанным путем к духовному освобождению по всей Азии, что ни одного дзен-буддиста не нужно прежде убеждать, что с его помощью он разовьет в себе способность концентрации, достигнет целостности и уравновешенности сознания, и в конце концов, если его стремления будут чисты и достаточно энергичны, придёт к Самореализации. Поэтому начинающему просто давалось несколько устных наставлений о том, как сгибать ноги, как регулировать свое дыхание и как концентрировать сознание. Во время мучительного процесса проб и ошибок и периодических бесед (докусан) со своим наставником, он постигал, исключительно опытным путем, не только то, как нужно правильно сидеть и дышать, но и сокровенный смысл и назначение дзадзен.

Но поскольку у современного человека, как указывает Ясутани-роси, отсутствуют рвение и страстная вера своих предшественников в дзен, ему требуется путевая карта, которой его рассудок мог бы доверять и на которой отмечалось бы все его духовное путешествие до того момента, когда он сам сможет с уверенностью двигаться вперёд. По этим причинам Харада-роси, учитель Ясутани-роси, около сорока лет назад написал серию вводных лекций по практике дзен, и именно этот материал составляет основу нижеследующих лекций Ясутани-роси.

Настоящий перевод - это собрание ряда таких лекций, которые Ясутани-роси прочитал, не для записи, начинающим за последние несколько лет. Ни один новый ученик не удостоится докусана, пока он не прослушает их все.

Эти беседы - не просто набор наставлений по внешним аспектам дзадзен: как следует сидеть, дышать и концентрироваться. Они являются авторитетным раскрытием пяти уровней дзен, целей и сущности дзадзен и имеющей первостепенное значение связи дзадзен и просветления (сатори). Имея их под рукой в качестве карты и компаса, устремленному новичку не нужно пробираться по опасным окольным тропам оккультизма, медиумизма и мистицизма, которые только отнимают время и зачастую оказываются пагубными - он может двигаться прямо по заботливо проложенному маршруту, уверенный в знании своей конечной Цели.

Здесь вы не найдете сведений по истории развития дзен, разбора дзен с позиции философии или психологии, оценок влияния дзен на искусство стрельбы из лука, дзюдо, поэзию хайку или другие виды японского искусства. Какими бы важными ни были такие исследования, они не имеют отношения к дзенскому обучению, так как они только бы засорили ум начинающего понятиями, отвлекающими от цели занятий и лишаящими инициативы. Именно по этой причине Ясутани-роси намеренно обходит их молчанием.

Западным читателям, приученным к интеллектуальному образу дзен учеными специалистами, лишёнными дзенской интуиции, может показаться неожиданным, что Ясутани-роси особо выделяет религиозную сторону дзен-буддизма, а именно веру как необходимо предпосылку просветления.

Этому подходу в значительной мере положило начало учение Догэна-дзэндзи, одного из влиятельных религиозных деятелей японской истории, который перенес доктрину дзен-буддийской школы Сото из Китая в Японию. Без хотя бы краткого знакомства с обстоятельствами жизни Догэна, которые способствовали тому, что он стал дзенским монахом и совершил путешествие в Китай, где достиг Великого Пути, будет, пожалуй, трудно понять доктрину Сото-дзен, которая составляет ядро собственного учения Ясутани-роси.

Родившись в аристократической семье, Догэн уже ребенком проявлял яркие умственные способности. Известно, что в четыре года он уже читал китайскую поэзию, а в девять лет китайский перевод трактата по Абидхарме. Печаль, которую принесла ему смерть родителей - его отец умер, когда ему было три года, а мать, когда ему было восемь, - несомненно, подтолкнула его впечатлительный ум к пониманию бренности жизни и побудила его стать монахом. Посвященный в буддийские монахи в раннем возрасте, он начал свое послушничество в монастыре на горе Хиэй, центре схоластического буддизма средневековой Японии, и в течение нескольких лет изучал доктрины буддийской школы Тэндай. Когда ему исполнилось пятнадцать лет, его духовные искания вращались вокруг одного вопроса: Если, как говорят сутры, наша Исконная природа это Бодхи (совершенство), почему тогда всем Буддам приходилось упорным трудом добиваться просветления и совершенства? Неудовлетворенность теми ответами, которые он получал в монастыре Хиэй, привели его, в конце концов, к Эйсаю-дзэндзи, привезшему учение дзен-буддийской школы Риндзай из Китая в Японию. Эйсай отвечал Догэну следующее: Ни один Будда не сознает о ё (Исконной природы) существовании, пока кошки и быки (т.е. глубоко заблуждающиеся) помнят о ней. Другими словами, Будды, именно потому что они — Будды, более не думают о том, имеют они или нет Совершенную природу; только заблуждающиеся думают такими понятиями. При этих словах Догэн испытал внутреннее озарение, которое развеяло его глубокие сомнения. По всей вероятности этот диалог имел место при формальной беседе (докусане) между Эйсаем и Догэном. Нужно помнить, что эта проблема озадачивала Догэна, не давая ему покоя, довольно длительное время, и потребовалось всего лишь несколько слов Эйсаю, чтобы привести сознание Догэна в состояние просветления.

После этого Догэн короткое время был учеником Эйсаю: не прошло и года, как Эйсай умер, и его место занял старший ученик, Мёдзен. За восемь лет, которые Догэн провел вместе с Мёдзеном, он справился с большим количеством коанов и, в итоге, получил инка.

Несмотря на это достижение Догэн все ещё ощущал духовное несовершенство, и эта неудовлетворенность заставила его предпринять опасное по тем временам путешествие в Китай в поисках окончательного успокоения своего разума. Он посетил все известные монастыри, обучался у многих учителей, но его стремление к полному освобождению оставалось неудовлетворенным. В конце концов, в знаменитом монастыре Тянь-мун, в котором только что появился новый учитель, он достиг полного пробуждения, т.е. освобождения тела и сознания, благодаря следующим словам, произнесенным его учителем, Жу-цзином: Ты должен отпустить тело и сознание.

Говорят, что эти слова были произнесены Жу-цзином в начале периода обязательного дзадзен ранним утром, когда он совершал обход. Обратив внимание, что один из монахов дремлет, учитель упрекнул его в нерадивости. Затем, обращаясь ко всем монахам, он сказал: «Вы должны прилагать все свои силы, даже подвергая опасности свою жизнь. Чтобы добиться совершенного просветления, вы должны отпустить тело и сознание (т.е. избавиться от всех представлений о них)». Когда Догэн услышал эту последнюю фразу, его око Разума внезапно раскрылось в потоке света и понимания.

Позже Догэн появился в комнате Жу-цзина, возжег палочку с благовониями (церемониальный жест, к которому обычно прибегают в особых случаях) и распростерся перед учителем в традиционной позе.

«Зачем ты возжег палочку с благовониями?» - спросил Жу-цзин. Едва ли нужно говорить, что Жу-цзин, будучи первоклассным учителем, неоднократно беседовавшим с Догэном на докусане и потому знавшим» в каком состоянии тот пребывал, мог сразу увидать по походке Догэна, по его смиренности и по понимающему взгляду его глаз, что у того наступило великое просветление. Но Жу-цзин несомненно хотел узнать, какой ответ последует на этот невинно звучащий вопрос, чтобы определить степень сатори у Догэна.

«Я испытал отбрасывание тела и сознания», - ответил Догэн.

Жу-цзин воскликнул: «Ты уронил тело и сознание, на самом деле тело и сознание были уронены!»

Но Догэн возразил: «Не высказывайте своего одобрения с такой легкостью!»

«Я и не делаю этого»

Меняясь ролями с наставником, Догэн потребовал: «Покажите мне, что вы не высказываете с легкостью своего одобрения».

И Жу-цзин повторил: «Вот эти тело и сознание были уронены» показывая, что он имел в виду. После чего Догэн снова распростерся перед учителем в знак почтения и благодарности.

«Вот это "падение" уроненного», - добавил Жу-цзин.

Примечательно, что даже после этого глубокого опыта Догэн продолжал свою практику дзадзен в Китае в течение ещё двух лет, перед тем как вернуться в Японию.

Во время великого пробуждения Догэн практиковал Сикан-тадза, форму дзадзен, которая не использует ни коан, ни контроль над дыханием. Основа сикан-тадза - в непоколебимой вере в то, что сидеть в медитации, как сидел Будда, с сознанием, очищенным от всех представлений, от всех убеждений и оценок, значит актуализовать или раскрыть изначально просветлённый разум Бодхи, которым наделены все. В то же время к такой медитации прибегают, веря в то, что в один день она завершится внезапным и непосредственным восприятием истинной природы этого Разума - иными словами, просветлением. Следовательно, самоосознанно стремиться к сатори или к другим достижениям дзадзен как не обязательно, так и не желательно. (Осознанная мысль «я должен стать просветленным» может быть такой же помехой, как и любая другая, засевавшая в уме).

В подлинном сикан-тадза нельзя обойтись без этих двух элементов веры. Исключение сатори из сикан-тадза неизбежно повлекло бы за собой признание напряженных усилий Будды на пути к просветлению бесцельными и даже мазохистскими и умалило бы мучительную борьбу патриархов и Догэна ради той же цели. Связь сатори и сикан-тадза имеет важнейшее значение. К сожалению, это часто недопонимается, особенно теми, кому полное собрание трудов Догэна недоступно. Тем самым довольно часто западные ученики, приходя в храм или монастырь Сото, где в обучении используются коаны, возражают роси, когда им назначают коан, на том основании, что коаны имеют своей целью просветление: так как все от природы просветлены, убеждают они, нет смысла добиваться сатори. Поэтому они хотели бы практиковать сикан-тадза, которая, как они думают, не включает в себя опыт просветления.

Такая позиция свидетельствует не только об отсутствии доверия к суждениям своего наставника, но и о полном непонимании, как характера, так и трудности сикан-тадза, не говоря уже о непонимании методов обучения, применяемых в храмах и монастырях Сото. Внимательное чтение вводных лекций и бесед Ясутани-роси с десятью западными учениками даст понять, почему настоящая сикан-тадза не может быть успешно одолена рядовым новичком, которому ещё нужно научиться, как сидеть, сохраняя равновесие и невозмутимость, чей энтузиазм нужно время от времени поддерживать общей медитацией или подбадриванием со стороны наставника, или кому, кроме всего прочего, не хватает стойкой веры в свой собственный разум Бодхи вместе с твердой решимостью испытать его реальности в своей повседневной жизни.

Поскольку сегодня, как уверяют учителя дзен, обучающиеся в целом гораздо меньше жаждут истины и поскольку помехи учебе более многочисленны из-за сложностей современной жизни, компетентные учителя Сото редко назначают начинающему сикан-тадза. Они предпочитают дать ему сначала возможность укрепить свое сознание с помощью концентрации на счёте вдохов и выдыхов; или если присутствует сильная устремленность к просветлению, изнурить отвлекающийся рассудок путем навязывания ему решения дзенской проблемы особого типа (т.е. коана) и тем самым расчистить дорогу для кэнсё.

Применение системы коанов ни в коем случае, тогда, нельзя относить только к школе Риндзай, как полагают многие. Ясутани-роси - всего лишь один из ряда учителей Сото, которые используют коаны в своей системе обучения. Рэнсю Ватанабэ-роси, бывший настоятель Содзи-дзи, одного из двух ведущих храмов школы Сото в Японии, регулярно пользовался коанами и в монастыре Хоссиндзи школы Сото, настоятелем которого прославленный Харада-роси был всю свою жизнь, коаны также находят широкое применение.

Даже сам Догэн, как мы видели, упражнялся в дзен коанов восемь лет перед тем, как отправиться в Китай и начать практиковать сикан-тадза. И хотя по возвращению в Японию Догэн много писал о

сикан-тадза и рекомендовал её своим самым близким ученикам, не следует забывать, что эти ученики были убежденными искателями истины, для которых коаны были излишней поддержкой их напряженным занятиям. Несмотря на такое выделение сикан-тадза, Догэн составил подборку из трехсот известных коанов (в «Немпё самбяку соку» - триста коанов с комментариями), к каждому из которых он добавил свой комментарий. Из этого и из факта, что его основной труд, Себогэндзо (Сокровищница глаза истинной дхармы), содержит ряд коанов, мы можем справедливо заключить, что он использовал коаны в своей системе обучения.

Пробуждение-сатори, как Догэн рассматривал его, не было концом и началом всего. Скорее он понимал его как основание величественного здания, чья многоэтажная надстройка соответствовала бы совершенным качествам личности духовно развитого индивидуума, человека, обладающего нравственной добродетелью, безграничным состраданием и мудростью. Такая внушительная конструкция, учил Догэн, может быть воздвигнута только годами преданного дзадзен на прочной основе непреложного внутреннего знания, которое и дарует сатори.

Что же тогда такое дзадзен и как он связан с сатори? Догэн учил, что дзадзен - это ворота к полному освобождению, а Кэй-дзензи, один из японских патриархов Сото, заявлял, что только путем дзенской сидящей медитации сознание человека озаряется. В другом месте (в Фукав дзадзенги - Всеобщё развитие принципов дзадзен) Догэн пишет, что «даже Будда, который был прирожденным мудрецом, сидел в дзадзен в течение шести лет до своего высшего просветления, а такой выдающийся в духовном отношении человек как Бодхидхарма сидел в течение девяти лет, глядя на стену». (Следуя примеру Бодхидхармы, приверженцы Сото сидят перед стеной или занавесом во время дзадзен. В школе Риндзай сидящие располагаются друг перед другом в два ряда по разные стороны зала, прислонившись к стене). Так же поступал Догэн и все овальные патриархи.

Ибо с приведением в неподвижное Положение ног, рук, туловища и головы в традиционной позе лотоса, с упорядочиванием дыхания, методичным успокоением мыслей и интеграцией сознания путем особых способов концентрации, с развитием контроля за эмоциями и укреплением воли, с культивированием глубокого молчания в отдаленнейших уголках сознания - другими словами, через практику дзадзен создаются оптимальные условия для взгляда в сознание сердца и открытия в нем истинной природы существования.

Хотя сидячая поза - это основа дзадзен, выполнять дзадзен - не значит сидеть в каком угодно положении. Кроме того, что спина должна быть прямой, дыхание — правильным, а сознание - сконцентрированным и без каких-либо мыслей, следует сидеть, согласно Догэну, с ощущением своего достоинства и величия, подобно горе или гигантской сосне, и с чувством благодарности по отношению к Будде и патриархам, которые сделали Дхарму ясной. И мы должны быть благодарны за свое физическое тело, через которое мы имём возможность ощутить реальность Дхармы во всей её глубине. Более того, чувство достоинства и благодарности не сводится только к процессу сидения, но должно наполнять любой вид деятельности: поскольку каждое действие происходит из разума Бодхи, ему присущи врожденная чистота и величие Буддовости. Это природное достоинство человека манифестировано в прямой спине, так как он, один из всех живых существ, обладает способностью сохранять свой позвоночник в вертикальном положении. Прямая спина связана с правильным сидением и другими важными отношениями, которые будут обсуждены позже в этом разделе.

В широком смысле дзадзен охватывает собой больше, чем просто правильный способ сидения. Полностью погрузиться в любую деятельность, с абсолютным вниманием и ясным восприятием – это дзадзен вне меньшей степени. Предписание к осуществлению этого было дано самим Буддой в одной из ранних сутр: «В том, что видится, должно быть только видимое, в том, что слышится, должно быть только слышимое, в том, что ощущается (как запах, вкус, или прикосновение), должно быть только то, что ощущается, в том, что мыслится, должно быть только мыслимое».

Важность сосредоточенности, чистого внимания, иллюстрируется следующим рассказом:

Однажды человек из народа обратился к учителю дзен Иккю: «Учитель, напишите мне, пожалуйста, несколько изречений величайшей мудрости».

Иккю сразу же взял кисточку и написал слово «Внимание».

«Это все? - спросил тот человек. — И вы не добавите что-нибудь ещё?»

Иккю написал тогда два раза подряд: «Внимание. Внимание».

«Ей-богу, - произнес тот человек с заметным раздражением, - я не вижу особой глубины или остроты в том, что вы написали».

Тогда Иккю написал то же слово трижды подряд: «Внимание. Внимание. Внимание».

Почти в гневе человек потребовал объяснить: «Что все-таки означает это слово "Внимание"»?

На что Иккю мягко ответил: «Внимание означает внимание».

Для обычного человека, чье сознание подобно шахматной доске перекрещивающихся рефлексий, мнений и предубеждений, чистое внимание практически недостижимо; его жизнь, тем самым, сосредоточена не на реальности самой по себе, а на его представлениях о ней. Фокусируя внимание целиком на каждом объекте и на каждом действии, дзадзен освобождает его от посторонних мыслей и позволяет нам вступить в полноценный контакт с жизнью.

Сидячий дзадзен и подвижный дзадзен – это две его функциональные разновидности, в равной мере динамические и взаимодополняемые. Тот, кто самозабвенно сидит в дзадзен каждый день, с сознанием, свободным от разграничивающих мыслей, находит для себя более лёгким исполнение с полной отдачей своих повседневных обязанностей, а тот, кто совершает каждое действие с полным вниманием и ясным восприятием, находит для себя менее трудным достижение пустоты сознания во время периодов медитации.

Практика дзадзен начинается для ученика с подсчёт а им вдохов и выдохов, в то время как он находится в неподвижной позе дзадзен. Это первый шаг в процессе успокоения телесных функций и рассудочного мышления и усиления концентрации. Подсчёт вдохов и выдохов полагается как первая ступень, потому что в нем, выполняемом в естественном ритме и без напряжения, сознание находит себе как бы подпорку. Когда концентрация на дыхании становится такой, что при ней осознание процесса счёт а - совершенно ясное и подсчёт ведется без сбоев, переходят к следующей ступени, несколько более трудной форме дзадзен, а именно, к следованию за вдохами и выдохами только оком разума, опять в естественном ритме. Блаженное состояние, которое вызывает концентрация на процессе дыхания и ценность дыхания с точки зрения духовного развития ярко описаны Ламой Говиндой («Основы тибетского мистицизма», Лама Говинда, 1960, стр 151-152). Это состояние совершенного умственного и физического равновесия и вызываемая им внутренняя гармония порождает такое спокойствие и счастье, которые наполняют все тело чувством величайшего блаженства, подобного освежающей прохладе родника, который пронизывает всю воду горного озера. Дыхание – это проводник духовного опыта, посредник между телом и разумом. Это первый шаг к преобразению тела из состояния более или менее пассивно и бессознательно функционирующего органа в проводник или инструмент полностью развитого и просветлённого разума, что демонстрирует великолепие и совершенство Будды... Наиболее важный результат практики внимательности и отношения дыхания – это осознание того, что процесс дыхания является связующим звеном между сознательными и подсознательными, грубо материальными и тонкоматериальными волюнтаристскими и неволюнтаристскими функциями и поэтому наиболее совершенным выражением сущности всей жизни.

До сих пор мы говорили о дзадзен без коанов. Коан-дзадзен включает в себя как неподвижное сидение, при котором разум настойчиво стремится проникнуть в суть коана, так и подвижный дзадзен, при котором продолжается погружение в коан, во время работы, игры или даже сна. Благодаря настойчивому саморасспросу, как например, вопрошанию «Что есть Му?», сознание постепенно освобождается от иллюзорных идей, которые в начале препятствуют его усилиям стать единым целым с коаном. По мере того как абстрактные понятия отбрасываются, усиливается концентрация на коане.

Могут спросить: «Как возможно самозабвенно концентрироваться на коане и одновременно фокусировать сознание на работе, требующей внимательности?» На практике фактически происходит, что как только коан овладевает вашим сердцем и разумом, - а сила его хватки пропорциональна вашему стремлению к освобождению, — вопрошание продолжается непрестанно в подсознании. Когда ум занят определенной задачей, вопрос постепенно покидает сознание, возникая

на поверхности естественным образом, как только действие окончено, что напоминает струящийся ручей, который время от времени исчезает под землей только для того, чтобы появиться снова и возобновить свое видимое течение, не прерывая при этом своего поступательного движения.

Не следует смешивать дзадзен с медитацией. Медитация предполагает внесение чего-то в сознание, будь то образ или священное слово, которое визуализируются, или понятие, над которым размышляют, или и то и другое. В некоторых видах медитации медитирующий представляет себе, созерцает или анализирует определённые элементарные формы, удерживая их в сознании и отбрасывая всё остальное. Или он может созерцать в состоянии поклонения образ будды или бодхисаттвы какого-либо объекта, надеясь вызвать у себя схожие состояния сознания. В системах медитации тантрического буддизма визуализируют и сосредотачиваются в установленной манере на мандалах, содержащих различные, наугад расположенные, слоги санскритского алфавита - такие как Ом, например. Для целей медитации также используются мандалы, составленные из расположенных особым образом будд, бодхисаттв и других фигур.

Уникальность дзадзен определяется следующим: при нём сознание освобождается от привязанности ко всем мыслеформам, картинам, объектам и образам, какими бы священными или возвышенными они ни были, и приводится в состояние абсолютной пустоты, только из одного которого оно может однажды построить свою собственную истинную природу, или природу вселенной.

Такие начальные упражнения как счёт или слежение за дыханием не могут, строго говоря, быть названы медитацией, так как они не подразумевают визуализации какого-либо объекта или размышления над какой-либо идеей. По этим же причинам не может быть назван медитацией и коандзадзен. Стремится ли человек достичь единения со своим коаном или, например, настойчиво вопрошает: «Что есть Му?», он не медитирует в точном смысле этого слова.

Дзадзен, который ведет к Самореализации, - это не праздная мечтательность и не пустое бездействие, а напряженная внутренняя борьба с целью обрести контроль над сознанием и затем использовать его, подобно бесшумному снаряду, для проникновения сквозь барьер пяти чувств и рассудочного интеллекта (т.е. шестого чувства). Для этого требуется энергия, решимость и мужество. Ясутани-роси называет это сражением между противоборствующими силами заблуждений и бодхи. Это утверждение сделано с позиции практики или обучения. С позиции фундаментально разума Будды нет ни заблуждений, ни бодхи. Это состояние сознания было живо описано следующими словами, которые, как считается, были произнесены Буддой, когда он сидел под деревом Бо, совершая свое решающее усилие, и которые часто цитируются в дзен до и во время сэссин: «Пусть от меня останутся только кожа, жилы и кости, а кровь и плоть иссушатся и запахнут, я не стронусь с этого места, пока не достигну полного просветления».

Внутренний импульс к просветлению вызван, с одной стороны, мучительно переживаемой внутренней рабской зависимостью – разочарованием жизнью, страхом смерти или и тем и другим вместе – и, с другой стороны, убежденностью, что через пробуждение можно добиться освобождения. И именно в дзадзен увеличивается и мобилизуется сила и мощь телесного сознания для прорыва в новый мир свободы. Энергия, которая прежде растрачивалась в навязчивых побуждениях и бесцельных действиях, накапливается и преобразуется в единое целое, благодаря правильному дзенскому сидению; и в какой степени сознание станет направленным в одну точку путем дзадзен, в такой степени оно больше не будет растрачивать свою силу в неконтролируемом разрастании праздных мыслей. Вся нервная система расслабляется и успокаивается, внутреннее напряжение исчезает, и тонус всех органов повышается. Более того, исследования при помощи электрокардиографа и других приборов, проведенные на тех, кто практиковал дзадзен в течение от одного до двух лет, показали, что дзадзен способствует сбросу психофизического напряжения и повышенной устойчивости телесного сознания благодаря понижению частоты сердечных сокращений и пульса, уменьшению потоотделения и метаболизма. («Психологические исследования дзен», под ред. Ёсихару Акисиге). Короче говоря, перераспределяя физические, ментальные и психические энергии путем правильного дыхания, концентрации и сидения, дзадзен устанавливает новое равновесие телесного сознания с центром тяжести в жизненно важной области хара.

Слово «хара», в буквальном смысле, обозначает желудок и брюшную полость, а также функции пищеварения, усвоения и выделения, связанные с ними. Но оно имеет и дополнительное психическое («психическое» здесь не имеет отношения к экстрасенсорным явлениям или способностям)

относится к энергиям и состояниям телесного сознания, которые не могут быть классифицированы как физиологические или психологические) и духовное значение. Согласно индуистским и буддистским системам йоги, в организме человека существует ряд психических центров, через которые в него поступают жизненные космические силы или энергии. Из двух таких центров, расположенных в области хары, один связан с солнечным сплетением, система нервов которого управляет пищеварительными процессами и органами выделения. Хара, таким образом, является источником витальных психических энергий. Харада-роси, один из наиболее прославленных учителей дзен своего времени, побуждая своих учеников концентрировать своё око Разума (т.е. внимание, совокупный центр всего человеческого существа) в харе, заявлял: «Вы должны осознать, - то есть, реализовать на практике, - что центр вселенной – в (подложечной) ямке вашего живота!»

Для того чтобы новичку в дзен облегчить овладение этой фундаментальной истиной, его учат постоянно фокусировать свое сознание в нижней части его хары (а точнее, между пупком и тазом) и испускать всю ментальную и телесную энергию из этой области. С центрированием равновесия телесного сознания в харе она постепенно становится местопребыванием всего сознания, фокусом жизненной энергии, что влияет на весь организм в целом.

То, что сознание ни в коей мере не сводится к одному мозгу, хорошо показано Ламой Говиндой, который пишет: «В то время как, согласно западным концепциям, исключительно мозг является местопребыванием сознания, опыт йоги показывает, что сознание нашего мозга - всего лишь только одна из ряда возможных форм сознания, и что они, соответственно их функции и характеру, могут быть локализованы или сосредоточены в различных органах тела. Эти органы, которые собирают, преобразуют и распределяют силы, протекающие через них, называются чакрами, или центрами силы. Из них излучаются потоки вторичной психической силы, сравнимые со спицами колеса или зонтика или же с лепестками лотоса. Другими словами, эти чакры являются точками, в которых психические силы и телесные функции сливаются друг с другом или проникают друг в друга. Они служат фокальными точками, в которых космические и психические энергии кристаллизуются в телесные качества и в которых телесные качества растворяются или превращаются снова в психические силы («Основы тибетского мистицизма», стр. 135).

При помещении центра тяжести тела ниже пупка, т.е. при устанавливании центра сознания в харе, автоматически ослабляется напряжение, вызванное привычкой горбить плечи, напрягать шею или втягивать живот. По мере того как эта скованность исчезает, человек начинает испытывать в своём теле и сознании увеличение жизненной силы и новое чувство свободы, которые ощущаются всё сильнее и сильнее, становясь единым целым.

Дзадзен явно продемонстрировал, что когда око разума сосредотачивается в харе, уменьшается безудержное появление случайных мыслей и ускоряется достижение фокусировки в одной точке, так как избыток крови направляется из головы к брюшной полости, охлаждая мозг и успокаивая вегетативную нервную систему. Это, в свою очередь, приводит к повышению ментальной и эмоциональной устойчивости. Тем самым, того, кто черпает энергию из хары, нелегко вывести из себя. Более того, он способен в случае необходимости действовать быстро и решительно, благодаря тому, что его сознание, закрепленное в харе, не подвержено колебаниям.

Когда сознание находится в харе, узкое и эгоцентричное мышление уступает место широте взглядов и величю духа. Это происходит потому, что мышление из витального центра хары, будучи освобожденным от рассуждений ограниченного, рассудочного интеллекта, является естественным и всеохватывающим. Восприятие из хары ведёт к интеграции и объединению, а не к разделению и фрагментарности. Одним словом, именно благодаря мышлению, мы видим вещи неизменными и целостными.

Фигура Будды, сидящего на своём троне из лотоса - невозмутимого, уверенного, всезнающего и всеохватывающего, излучающего безграничный свет и сострадание - самый яркий пример хары, выраженной через совершенное просветление. С другой стороны, «Мыслитель» Родена, одинокая фигура человека, заблудившегося в размышлениях, с искривленным телом, отдаленного и оторванного от своего я, символизирует противоположное состояние. Способность думать и действовать из хары, подобно *дзёрики*, только косвенно связана с сатори и не является его синонимом. Сатори - это переворот сознания, психологический опыт, дарующий внутреннее знание, в то время как хара - не более чем то, что было указано выше. Все мастера традиционных японских видов искусств владеют способностью думать и действовать из хары - в противном случае они не

заслужили бы титул мастер, - но лишь немногие, если такие есть вообще, достигают сатори без дзенского обучения. Почему так? Потому что они культивируют возможности хары главным образом ради совершенствования в своём искусстве, а не ради сатори, достижение которого предполагает, как указывает Ясутани-роси в своих вводных лекциях, веру в реальность просветления Будды и в собственную безупречную природу Будды.

Когда тело и разум объединены, сфокусированы и наполнены энергией, эмоции отличаются повышенной восприимчивостью и чистотой, а воля проявляет себя с большей силой и направленностью. Над нами больше не довлеет рассудок в ущерб чувству, нами больше не правят эмоции, не обузданные благоразумием и волей. В конечном итоге, дзадзен приводит к преобразованию личности и характера. Черствость, скованность и эгоцентричность уступают место брызжущей теплоте, гибкости и состраданию, а потакание своим слабостям и страх превращаются в самообладание и мужество.

Так как японские учителя знают из опыта столетий об этой преобразующей силе дзадзен, они всегда возлагали больше доверие на дзадзен при воспитании моральных качеств в своих учениках, чем на одно только навязывание заповедей извне. Фактически, заповеди и дзадзен, обоюдно коренясь в той же самой природе Будды, которая является источником всего чистого и доброго, взаимно дополняют друг друга.

Самая твердая решимость следовать заповедям в лучшем случае будет только эпизодически успешной, если она не подкреплена дзадзен; а дзадзен, оторванный от дисциплинированной жизни, которой способствуют искренние усилия соблюдать заповеди, будет слабым и ненадежным. В любом случае, вопреки тому, что утверждается в некоторых школах буддизма, заповеди - это не просто элементарные моральные наставления, которые любой может с легкостью понять и следовать им, если у него есть на то желание. На самом деле их относительный и абсолютный смысл не может быть усвоен как живая истина без длительного и самозабвенного дзадзен. Вот почему ученикам в дзен обычно не дают книгу трудных вопросов, называемую «Дзюдзюкинкой», которая рассматривает десять основополагающих заповедей и позиций учения Хинаяны, учения Махаяны и самой природы Будды с точки зрения Бодхидхармы и Догэна до самого окончания их обучения, когда углубятся и вызреют их просветленность и сила дзадзен.

И действительно, японские и китайские учителя подчеркивают, что только после полного просветления можно безошибочно отличать добро от зла, с помощью силы дзадзен обратить эту мудрость в свои повседневные действия.

То, что сильное чувство социальной и персональной ответственности приходит с духовной свободой человека, испытавшего сатори, прояснено Ясутани-роси в ответе на вопрос, адресованный ему в Америке группой студентов университета. Если, как нас уверяли, после сатори становится ясным, что прошлое и будущее - нереальны, не волен ли человек жить, как он хочет в настоящем, не заботясь о прошлом и оставаясь безразличным к будущему?

Отвечая, Ясутани-роси нарисовал точку на доске и объяснил, что эта обособленная точка представляет собой их понимание здесь и сейчас. Чтобы показать неполноту этого взгляда, он изобразил на доске ещё одну точку, через которую он провел вертикальную и горизонтальную линии. Затем он объяснил, что горизонтальная линия обозначает время от безначального прошлого к бесконечному будущему, а вертикальная - безграничное пространство. «Настоящий момент просветлённого человека, который стоит на этом пересечении, охватывает все эти измерения времени и пространства», - подчеркнул он.

Соответственно, сатори-осознание, что человек является фокусом прошлого и будущего времени и пространства, неизбежно несет с собой чувство солидарности и ответственности перед своей семьей и обществом в целом, так же, как и перед теми, кто жил до него и придёт за ним. Свобода освобожденного человека дзен - это далеко не свобода вольнодумца от дзен, руководимого, как обычно бывает, бесконтрольными эгоистическими желаниями. Неразрывная связь со всем человечеством, которую ощущает истинно просветлённый, исключает любую форму такого эгоцентричного поведения.

Кроме того что он обогащает личность и укрепляет характер, дзадзен высвечивает три характерные черты существования, которые провозгласил Будда: во-первых, что все вещи (в которые заключены

наши мысли, чувства и представления) непостоянны, возникая, когда определенные причины и условия дают им жизнь, и исчезая с появлением новых причинных факторов; во-вторых, что жизнь - это боль, и, в-третьих, что, в конечном счёте, ничто не существует само по себе, что все формы в своей коренной природе - пусты, т.е. являются взаимозависимыми паттернами энергии в движении, однако в то же время обладают условной или ограниченной реальностью во времени и пространстве, во многом подобно тому, как действие в кинофильме наделяется реальностью в рамках фильма, а в остальном - несубстанционально и нереально.

Через дзадзен первая жизненная истина, что все составные вещи - эфемерны и не сохраняют постоянства от одного до другого момента времени, являясь скоротечными проявлениями в потоке непрерывного преобразования, становится делом непосредственно личного опыта. Мы начинаем видеть каскад наших мыслей, эмоций и настроений, как они возникают, как они на мгновение достигают расцвета и как они исчезают. Мы начинаем понимать, что это умирание есть жизнь каждой вещи, точно так же, как всепоглощающё пламя составляет жизнь свечи.

То, что наши страдания происходят из эгоистичного стремления обладанию, из страхов и ужасов, которые вызваны нашим неведением истинной природы жизни и смерти, становится ясным каждому, кого дзадзен заставляет открыто взглянуть на самого себя. Но дзадзен в равной мере делает понятным, что то, что мы определяем как страдание - это наша оценка боли, от которой мы стоим в стороне, что боль, когда она принимается мужественно, является средством к освобождению в том, что она высвобождает наше естественное сочувствие и сострадание, даже тогда, когда она дает нам возможность испытать удовольствие и радость с новой глубиной и чистотой.

Наконец, вместе с просветлением дзадзен приносит осознание того, что субстратом всего существования является Пустота, из которой все вещи беспрестанно возникают и в которую они без конца возвращаются, что эта Пустота - позитивна и жива и, в действительности, не что иное, как яркость заката солнца или гармоничность великой симфонии.

Такое наполнение сознания лучезарной природой Будды сравнимо с поглощением вселенной, с уничтожением всякого чувства противопоставления и раздельности. В этом состоянии безусловной субъективности я, неэгоистичное я, становится высшим. Так Шакьямуни Будда мог воскликнуть: «На всей земле и небесах я один — Достославный». Однако так как пробуждение означает также конец существованию, преисполненному идеей о своём эго-я, это в такой же степени и мир чистой объективности. Поэтому Догэн мог написать: «Изучить Путь Будды - изучить себя. Изучить себя - забыть себя. Забыть себя - ощутить мир как чистый объект. Ощутит мир как чистый объект - отбросить свое собственное тело и разум и тело других я».

Для того чтобы помочь нам пробудиться к этому миру природы Будды, учителя дзен используют ещё одну форму дзадзен, а именно, распевание дхарани и сутр. Дхарани описывается как более или менее бессмысленный набор слов или имен, которые, как считается, обладают магической силой, помогая тому, кто повторяет их, в трудную минуту. В качестве фонетической транслитерации санскритских слов дхарани, без сомнения, утратили во многом свой глубинный смысл из-за неизбежного изменения первоначального звучания. Но как знает любой, кто произносил их в течении некоторого времени, в своём влиянии на дух они далеко не бессмысленны. Когда их распевают искренне и пылко, они запечатлеваются в сознании сердца имена и добродетели будд и бодхисаттв, перечисленные в них, удаляют внутренние помехи дзадзен и наполняют сердце почтением и преданностью. Дхараны также - это и символическое выражение звуком и ритмом сущностной истины вселенной, лежащей по ту сторону царства разграничивающего интеллекта. Насколько удастся удержать на привязи рассудочный интеллект во время произнесения дхарани, настолько они ценны как ещё одно упражнение в тренировке сознания, с тем, чтобы оно перестало цепляться за дуалистические формы мышления.

Произнесение нараспев сутр, являясь формой дзадзен, выполняет и другую задачу. Так как сутры - это записанные слова и проповеди Будды, они, некоторым образом, обращены непосредственно к интеллекту. Таким образом, тех, чья вера в Путь Будды ещё поверхностна, многократное произнесение сутр, в конце концов, приводит к определенному пониманию, это служит укреплению веры в истину учения Будды.

В другом отношении пение сутр можно сравнить с восточным рисунком тушью, скажем, сосны, где большая часть картины состоит из чистого листа. Это пустое пространство соответствует глубинным

смысловым уровням сутр, о которых слева только намекают. Точно так же, как, глядя на картину, наш разум приходит благодаря дереву к повышенному восприятию чистого листа, так и, декламируя сутры, мы можем почувствовать реальность, лежащую за ними, Пустоту, на которую они указывают.

Во время пения сутр и дхарани, каждая из которых отличается по темпу исполнения, поющие могут сидеть, стоять или проделывать ряд коленопреклонений и падений ниц, или совершать повторяющиеся круговые обходы храма. Часто распевание сопровождается равномерными ударами по мокучэ или акцентироваться звучными вибрациями кэйсу. Когда сердце и разум становятся воистину единым целым с происходящим, сочетание пения и ритма ударных инструментов может пробудить глубочайшие чувства и вызвать вибрирующее ощущение повышенного осознания. По крайней мере, оно придает разнообразие тому, что в противном случае могло бы стать унылой и суровой практикой однообразного дзенского сидения. Через неделю сэссина немногие могли бы продолжать просто сидеть час за часом. Даже если бы это и не оказалось совсем уж непреодолимо трудным, то, без сомнения, наскучило бы всем, кроме самых одержимых. Учителя дзен, предписывая различные виды дзадзен - сидение, хождение, пение и ручной труд, - не только уменьшают опасность появления скуки, но по-настоящему увеличивают эффективность каждой формы дзадзен.

Догэн придавал огромное значение правильным позам, жестам и движениям тела и его членов во время пения, так же, как и всех остальных форм дзадзен, из-за их сильного влияния на сознание. В тантрическом буддизме путем определенных положений рук (называемых мудрами), а также всего тела, ученик вызывает у себя особые качества будд и бодхисаттв. Вероятно, именно из тантризма Догэн и заимствовал этот аспект своего учения. В любом случае, предписанные позы пробуждают сходные состояния сознания. Так распевание Четырех Обетов, стоя на коленях, с руками в гассэ (ладони вместе), как заведено в школе Сото, вызывает почтительное расположение духа, которое достигается с большим трудом, когда эти же самые обеты поют сидя или стоя, как в школе Риндзай. Аналогично, легкое касание кончиков больших пальцев рук в сидячем дзадзен создает чувство равновесия и спокойствия, которого не так легко добиться, когда руки сцеплены.

И наоборот, каждое состояние сознания находит в теле свой особый отклик. Так акт несомоосознанного простирания перед буддой возможен только под воздействием чувств почтения и благодарности. Такое «прокидывание мачты эго» очищает сознание сердца, делая его гибким и просторным, и открывает дорогу пониманию и оценке по достоинству, возвышенному разуму и многочисленным добродетелям Будды и патриархов. Поэтому у нас возникает желание выразить свою благодарность и высказать свое уважение перед их воплощениями в скульптурных формах путем соответствующих ритуалов. Такие религиозные обряды, когда им отдаются самопроизвольно, с неразграничивающим сознанием, наделяют фигуру Будды жизнью; то, что было до этого всего лишь образом, становится живой реальностью, обладающей необычайной способностью стирать в нашем сознании восприятие себя и Будды в момент поклонения. Благодаря тому, что при этом лишеном обдумывания жесте ярко сияет наш безупречный разум Бодхи, мы чувствуем себя освеженными и обновленными.

В свете этих замечаний о воздействии друг на друга тела и разума, мы теперь можем рассмотреть более детально причины, по которым учителя дзен придавали особое значение прямой спине и классической позе лотоса. Хорошо известно, что согнутая спина лишает сознание его энергетике, так что оно быстро наводняется случайными мыслями и образами, а выпрямленная спина, увеличивая концентрацию внимания, уменьшает вероятность появления блуждающих мыслей и, тем самым, ускоряет наступление самадхи. И наоборот, когда сознание освобождается от идей, спина стремится распрямиться без сознательных усилий.

Из-за вялой осанки и последующего обильного притока мыслей, гармоничное дыхание зачастую уступает место учащенному или прерывистому в зависимости от характера мыслей. Это вскоре приводит к напряжениям в нервной системе и мышцах. В своих лекциях Ясутани-роси также показывает, каким образом сутулая спина ослабляет силу и ясность сознания, способствуя подавленности и скуке.

Это имеющее важнейшее значение прямое положение позвоночника и сопутствующую упругость сознания легче поддерживать в течение длительного времени, если ноги находятся в позе полного лотоса или полулотоса, а внимание сосредоточено в области чуть ниже пупка (хара).

Кроме того, так как тело - это материальная сторона разума, а разум - нематериальная сторона тела, то расположение всех частей рук и ног в согласованном единстве относительно одной центральной точки, при котором соединенные между собой кисти рук покоятся на пятках сплетенных ног, что имеет место в позе полного лотоса, облегчает интеграцию сознания. Наконец, поза лотоса, в которой два колена и седалище образуют очень устойчивое основание треугольной формы, создает ощущение укоренённости в землю, вместе с чувством всеохватывающего единства, лишённого деления на внутреннюю и внешнюю. Это верно, однако, только в том случае, когда поза может быть принята и сохранена без ощущения неудобства.

По всем этим причинам дзен, как олицетворение основного учения Будды и его практики, в течение всего времени его долгой истории следовал способу сидения Будды как наиболее прямому и практичному пути к достижению пустоты сознания и, в конечном счёте, к просветлению.

Однако это не подразумевает, что нельзя практиковать дзадзен или достичь пробуждения, если не сидеть в позе полного лотоса или полулотоса. Дзадзен, на самом деле, может быть эффективен даже на стуле или на скамейке или стоя на коленях, при условии, что спина выпрямлена. (См. раздел IX о различных правильных позах). В поиске просветления успех обеспечивает не какая-то определенная поза, а упорное стремление к истине ради её самой, что одно заставляет человека сидеть регулярно в любой манере и выполнять все свои повседневные обязанности с преданностью и явным осознанием. Но дзадзен всегда рассматривался как фундаментальная дисциплина дзен просто потому, что опыт веков продемонстрировал, что это наилегчайший путь успокоить сознание и свести его в одну точку, с тем чтобы оно могло быть использовано как средство Самораскрытия. В долгой истории дзен тысячи и тысячи приходили к пробуждению через дзадзен, в то время как лишь малое количество случаев подлинного просветления имело место без него. (Шестой Патриарх Хуй-нэн (638-713) наиболее примечательное исключение. В своей автобиографии он описывает, как он достиг просветления в своей юности, услышав Алмазную сутру, пропетую монахом. По всей видимости до того он никогда не практиковал какую-либо форму дзадзен.) Кэнсё (или сатори) - это всего лишь первое восприятие Истины, и будь то просто мимолетное впечатление или резкая, объемная картина, они могут быть расширены благодаря дзадзен. Более того, не стоит забывать, что если не усилить, с помощью дзэрики - силы самадхи, особой способности, развитой путем дзадзен видение Единства, достигнутое при просветлении, особенно если оно неотчетливо, то со временем оно скроется в облаках и в итоге превратится всего лишь в приятное воспоминание, вместо того чтобы остаться вездесущей реальностью, окрашивающей нашу повседневную жизнь. Однако не следует упускать из виду то, что дзадзен - это больше, чем просто средство к просветлению или метод поддержания расширения его, это - реализация нашей Истинной природы. Значит, он имеет первостепенную важность. Ясутани-роси как в своих лекциях, так и в беседах с десятью западными учениками проясняет этот существеннейший момент.

Без сомнения, для большинства западных людей, которые, как кажется, от природы более подвижны и беспокойны» чем азиаты, видеть совершенно неподвижно в дзадзен, даже на стуле, физически и умственно мучительно. Их нежелание выносить подобное мучение и неудобство даже в течении короткого периода времени, несомненно, проистекает из глубоко укоренившегося убеждения, что терпеть боль намеренно, когда можно найти способы избежать или смягчить её, не только бессмысленно, но является даже мазохизмом. Поэтому им удивительно, что мы видим попытку со стороны отдельных толкователей, очевидно не обучавшихся дзен, показать, что сидение не является обязательным для дзенской практики. В своём «Пути дзен» Алан Уоттс даже пытается доказать, цитируя отрывки из известного диалога, что сами учителя дзен возражали против сидения. Мы приводим наш перевод этого диалога:

Ма-цзы ежедневно выполнял дзадзен в своей хижине на горе Нань-юэ. Однажды, глядя на него, Хуай-жан, его наставник, подумав: «Он станет великим монахом», спросил: «Достойный, чего ты пытаешься добиться сидением?»

Ма-цзы ответил: «Я пытаюсь стать Буддой». После него Хуай-жан поднял кусок черепицы и начал точить её об камень перед собой. «Что ты делаешь, Учитель?» - спросил Ма-цзы? «Я полирую его, чтобы сделать зеркало», - сказал Хуай-жан. Как может полированная черепица стать зеркалом? Как может сидящий в дзадзен стать Буддой? Ма-цзы спросил: «Что же я тогда должен делать?» Хуай-жан ответил: «Если бы ты управлял телегой, и она бы не двигалась, ты бы стал лупить телегу или быка?» Ма-цзы ничего не ответил.

Хуай-жан продолжал: «Ты упражняешься в дзадзен? Ты стремишься стать сидящим Буддой? Если ты упражняешься в дзадзен, [позволь мне тебе сказать, что сущность] дзадзен - не в сидении и не в лежании. Если ты упражняешься, чтобы стать сидящим Буддой, [позволь мне тебе сказать, что] у Будды нет какой-то одной формы [такой как сидячая]. Дхарма, у которой нет определенного местопребывания, не допускает различий. Если ты попытаешься стать сидящим Буддой, это не меньше, чем взять и убить Будду. Если ты цепляешься за сидячую форму, ты не достигнешь коренной истины».

Выслушав все это, Ма-цзы почувствовал себя настолько освеженным, как будто он испил нежнейшего нектара.

К своему у собственному переводу Уоттс добавляет: «Кажется, это было последовательной доктриной всех учителей эпохи Тан от Хуй-нэна [Шестого Патриарха] до Линь-цзи [Риндзая]. Нигде в их поучениях я не смог найти каких-либо наставлений в том виде дзадзен, который сегодня является основным занятием монахов дзен, или рекомендаций его. Очевидно, он просмотрел «Учение дзен» Хуан Бо, который умер в 850 г., советующего: «Когда вы практикуете контроль сознания (дзадзен или дхьяна), сидите в правильной позе, оставайтесь совершенно неподвижным и не допускайте, чтобы хоть малейшее движение вашего разума тревожило вас». Бесспорно, это - явное доказательство того, что дзадзен, как он выполняется в Японии сегодня, был установившейся практикой даже в эпоху Тан, как, несомненно, и во времена Будды.

Более того, истолковать диалог, процитированный выше, как осуждение дзадзен, значит погрязнуть весь дух коана. Совсем не подразумевая, что сидение в дзадзен так же бесполезно как попытка отполировать кусок черепицы, превратить его в зеркало - хотя для того, кто никогда не практиковал дзен, легко прийти к такому заключению - Хуай-жан, в действительности, пытается показать Ма-цзы, что Буддовость не существует вне его в виде какого-то объекта, к которому нужно стремиться, поскольку мы все - Будды с самого начала. Очевидно, Ма-цзы, который впоследствии стал великим учителем, в то время ошибочно полагал, что Буддовость - это нечто отличное от него самого. Хуай-цзы, тем самым, говорил: «Как мог бы ты стать Буддой с помощью сидения, если бы ты не был Буддой изначально?» Это было бы так же невозможно, как, отполировав черепицу, превратить её в зеркало. Шестой Патриарх в своей «Сутре помоста» заявляет: «Если бы человек не имел разума Будды в себе, где бы он искал истинного Будду?» Другими словами, дзадзен не дарует Буддовость; он раскрывает природу Будды, которая существовала всегда. Кроме того, оттачивая черепицу, Хуай-жан этим действием наглядно показывает Ма-цзы, что полирование есть само по себе выражение этой природы Будды, которая превосходит все формы, включая сидячую, или лежащую.

С целью предохранить своих учеников от привязанности к сидячей позе учителя дзен вводят в систему обучения подвижный дзадзен. Решительно неверно, что сегодня, как утверждает Уоттс, основное занятие монахов дзен - это сидение. За исключением максимум в сумме шести недель в году или около того, когда они принимают участие в сэссин, японские монахи дзен проводят большую часть времени обучения работая, а не высиживая. В Хоссин-дзи, который более или менее типичен в этом отношении среди большинства японских монастырей дзен, монахи обычно сидят в течении полутора часов утром и около двух-трех часов вечером. И так как они, как правило, спят около шести или семи часов, оставшиеся двенадцать или тринадцать часов суток уходят на такие занятия, как работа на рисовых полях и в огородах, заготовка дров и накачивание воды, приготовление пищи, накрывание на стол, поддержание чистоты в монастыре и уборка и прополка его обширных площадей. Они также следят за могилами на кладбище, примыкающем к монастырю, и поют сутры и дхарани умершим как в домах верующих, так и в монастыре. Вдобавок монахи дзен проводят многие часы, ходя по улицам и собирая милостыню в виде продуктов и других предметов первой необходимости, чтобы учиться смирению и благодарности, что является составной частью их религиозного обучения. Все эти формы деятельности считаются упражнением в подвижном дзадзен, так как их следует исполнять внимательно и с полной отдачей. Известный афоризм Хуай-хая: «День без работы - день без еды» живит дух дзенского монастыря сегодня с такой же силой, как и раньше.

Без дзадзен, будь то его статичная или подвижная разновидность, мы не можем себе представить дзенское обучение, или упражнения, или практику. Коан Хуай-жана, как и все другие, указывает на разум Будды, которым мы одарены, но он не учит, как реализовать реальность этого Разума. Реализация этой высочайшей истины требует преданности делу и длительного напряжения, чем и является искренняя и добросовестная практика дзадзен. Попытка отбросить дзадзен как несущественный элемент - в своей сути не что иное, как оправдание нежелания напрягать свои

усилия ради истины, явно дающее понять, что в действительности никакого настоящего стремления к истине и не существует. В Сёбогэндзо Догэн подвергает критике тех, кто хотел бы солидаризироваться с высочайшими идеалами Будды, однако уклоняется от усилий, которые требуются от них на практике:

Великий Путь Будды и патриархов подразумевает величайшую степень усилий, которые продолжают безостановочно циклами от первого ростка религиозной истины, через испытание дисциплиной и практикой, к просветлению и Нирване. Это постоянное усилие, длящееся без перерыва от цикла к циклу.

Такое постоянное усилие не есть нечто, что светские люди обычно любят или желают, однако это последнее прибежище всех. Только путем усилий всех Будд прошлого, настоящего и будущего и становятся реальностью. Этим усилием реализуется Буддовость, а те, кто не делает усилия, когда усилие возможно, это те, кто не терпит Будду, не терпит служения Буддой и не терпит усилий; они не хотят жить и умереть с Буддой, они не хотят видеть его своим учителем и спутником... (Прочитировано в «Источниках японской традиции» под ред. Уильяма Теодора Де Бэри, 1961 г., стр. 290-291.)

Биографическая справка о Ясутани-роси (1885-1973)

В возрасте восьмидесяти лет Учитель дзен Хакуун (дзенское имя, означающее «Белое облако») предпринял продолжительную поездку в Америку, чтобы разъяснить Дхарму Будды. Поступив так, он пробудил дух грозного Бодхидхармы, который в преклонные годы своей жизни обратился спиной к своей родной стране и отправился к дальним берегам, чтобы заронить живое семя буддизма. Однако для Ясутани-роси это стало всего лишь ещё одним знаменательным событием в жизни, отмеченной уникальными достижениями.

После своего 75-летия он написал и издал пять полных томов комментариев к сборнику коанов, известных, в указанном порядке, как «Мумонкан», «Хэкиган-року», «Сёе-року», «Дэнкороку» и «Пять степеней Тодзая» («Го-и» по-японски). Выпуск всей этой серии книг являет собой подвиг, уникальный в современной истории дзен.

Этот письменный труд был лишь одной гранью его обширной наставнической деятельности. Кроме проведения ежемесячных сэссин, продолжительностью от трех до семи дней, в своём собственном храме в пригороде Токио и периодических сэссин на Кюсю и Хоккайдо, южной и северной окраинах Японии, он устраивал каждую неделю ряд однодневных сэссин (дзадзенкай) в самом Токио. Они проводились, наряду с другими местами, в одном из крупных университетов, на нескольких предприятиях, в Академии Гражданской обороны и в ряде храмов.

Дважды он совершал поездки на Запад. Во время первой в Америку, в 1962г. - он проводил сэссин продолжительностью от четырех до семи дней в Гонолулу, в Лос-Анджелесе, в Клэрмонте, штат Калифорния, в Уиллингфорде, штат Пенсильвания, в Нью-Йорке, в Бостоне и в Вашингтоне. На следующий год он повторил свой сэссин в Америке и расширил географию своей деятельности, читая лекции по дзен в Англии, Франции и Германии.

Муж, отец, школьный учитель и, наконец, учитель дзен, Хакуун Ясутани достиг своей нынешней известности, не избегая болей и радостей, присущих жизни обыкновенного человека, а испытывая их и затем возвышаясь над ними. В этом его жизнь отражает идеал Махаяны: «Самореализация доступна семьянину в не меньшей степени, чем монаху, давшему обет безбрачия».

Мать Ясутани-роси была благочестивой буддисткой, отец владел кондитерской лавкой в маленькой деревушке. В пять лет ему выбрили голову в знак посвящения его в буддийские монахи, после чего его родители, следуя обычаю набожных семей своего времени, отправили его жить при храме, с тем, чтобы он мог впитать его религиозную атмосферу и стать влиятельным священником.

Он оставался при храме, пока ему не исполнилось двенадцать, исполняя все обязанности неофита, посещая начальную школу и получая образование в основах буддизма от старшего священника. В тринадцать лет он становится послушником в большом храме Сото.

Затем следует ещё два года обучения в средней школе, пять лет - в семинарии, принадлежащей школе Сото, и, наконец, четыре года - в школе подготовки учителей.

В тридцать лет Хакуун Ясутани женился и начал растить детей, количество которых со временем достигло пяти. Номинально являясь священником, он принял место учителя начальной школы, чтобы содержать свою растущую семью, так как место в каком-либо из храмов было тогда ему недоступно. Он продолжал преподавать в течение шести лет, и, став затем директором школы, проработал в ней ещё четыре года.

Несмотря на трудности воспитания пяти детей и занятость на своей работе, он все эти годы продолжал под руководством различных наставников практику дзадзен, которую он начал много лет назад - в пятнадцатилетнем возрасте, если быть точным. Хотя эти наставники, как правило, числились среди ведущих учителей школы Сото, то, что они касались сатори лишь очень поверхностно, делало его подлинную реализацию отдаленной и призрачной. И Ясутани-роси всегда испытывал нужду в настоящем учителе, личности, подобной Будде, кто бы мог поставить его на истинный путь. В свой срок он, наконец, нашел такого в Харада-роси, и после встречи с ним его жизнь приняла новый поворот.

Он оставил пост директора школы, стал храмовым священником и фактически, и номинально и начал регулярно принимать участие в сэссин в монастыре Харада-роси. На своём втором сэссин он достиг кэнсё с помощью коана Му.

Ясутани-роси было пятьдесят восемь лет, когда Харада-роси вручил ему свою печать одобрения (инка сёмэй) и назвал его приемником Дхармы.

Этот знак особой чести свидетельствовал, что его духовная интуиция - глубока, его нравственные качества - высоки, и его способность обучать - доказана.

Как и сам его скромный храм, Ясутани-роси был прост и непритязателен. В его трапезу, дважды в день, не входили ни мясо, ни рыба, ни яйца, ни алкоголь. Его часто можно было видеть шагающим по Токио в изодранном платье и тапочках на пути на занятия дзадзен или же стоящим в переполненном дешевом пригородном поезде; его лекционные книги - в сумке, брошенной за спину. В своей крайней простоте, своём безразличии к роскоши, богатству и славе, он шел по стопам длинной череды выдающихся учителей дзен.

Ясутани-роси умер в своём храме в Токио 28 марта 1973 года в возрасте 88 лет. Он собирался завтракать, когда опрокинулся навзничь и, без мучений, скончался. Силы начали покидать его неделей раньше, и он смягчил напряженный график своей наставнической деятельности. За три дня до того, как издать свой последний вздох, он наставлял в заповедях двенадцать человек во время 45-минутной церемонии, называемой дзюкай. После этого он признался близкому ученику: «Это мой последний дзюкай. Я выдержал его благодаря одной только силе воли».

ЛЕКЦИИ

1. Теория и практика дзадзен

То, что я собираюсь рассказать, основано на поучениях моего наставника Дайун (дзенское имя, означающее «Большое облако») Харада-роси. Хотя он сам принадлежал к школе Сото, он не смог найти по-настоящему квалифицированного наставника в этой школе и поэтому отправился обучаться сначала в Сёгэн-дзи, а затем в Нандзен-дзи, два монастыря Риндзай. В Нандзен-дзи он, в итоге, овладел сокровенной тайной дзен под руководством Докутан-роси, выдающегося учителя.

Хотя совершенно справедливо, что, для того чтобы постичь истину дзен нужно пройти дзенское обучение самому, Харада-роси понимал, что ум современного человека настолько более подготовлен, что для начинающих лекции такого типа могут быть действительны в качестве преддверия практики. Он свел воедино лучшее обеих школ и создал уникальный метод обучения дзен. Нигде в Японии вы не найдете, чтобы дзенское учение излагалось бы так всесторонне и сжато так соответствовало бы складу современного ума, как в его монастыре. Пробыв его учеником в течение около двадцати лет, я получил возможность, благодаря его милости, раскрыть в некоторой степени свое око Разума.

Перед тем как начать свои лекции, Харада-роси предварял их советом слушателям. Его первым указанием было то, что каждый должен слушать с открытыми и направленными на него глазами - другими словами, всем своим существом, - потому что впечатление, получаемое только через органы слуха, довольно поверхностное, подобно тому, как бывает, когда слушают радио. Второе указание было в том, что каждый человек должен слушать эти лекции, как будто их читают ему одному, как в идеальном случае и должно быть. Человеческая природа такова, что, если слушают два человека, каждый чувствует себя лишь наполовину ответственным за понимание, а если слушают десять человек, каждый чувствует, что его ответственность составляет только одну десятую. Однако, раз вас столько много и то, что я собираюсь сообщить, является в точности одним и тем же для всех, я попросил вас прийти единой группой. Вы должны, тем не менее, слушать, как будто вы совершенно одни, и испытывать ответственность за все, что говорится.

Этот курс разделен на двенадцать частей, что составит примерно восемь лекционных занятий. Первое коснется логического обоснования дзадзен и непосредственных методов его практики, следующему - особым мер предосторожности, а последующие лекции - частных проблем, связанных с дзадзен, вместе с их решением.

Строго говоря, знание теории или принципов дзадзен не является необходимой предпосылкой практики. Тот, кто обучается у квалифицированного наставника, неизбежно овладеет этой теорией по мере продвижения своей практики. Однако современные ученики, будучи в интеллектуальном отношении более искусными, чем их предшественники в дзен, не хотят следовать, не раздумывая, наставлениям: они должны сначала знать их обоснования. Поэтому я чувствую себя обязанным коснуться теоретических вопросов. Трудность с теорией, однако, в том, что она - бесконечна. Буддийские писания, буддийская доктрина и буддийская философия являются не более чем интеллектуальными формулировками дзадзен, а сам дзадзен и есть их практическая демонстрация. Из этого необъятного моря я извлеку то, что наиболее существенно для вашей практики.

Мы начнем с Будды Шакьямуни. (Традиционное японское название - О-Сяка-сама. Оно выражает как уважение, так и любовь. О и сама - это формы почтительного обращения, и отказавшись от произвольного перевода их, я последовал обычному английскому переводу этого титула). Как я думаю, вы все знаете, что он начал с пути аскета, подвергая себя таким мучениям и суровым испытаниям, на которые никто до него не осмеливался и которые включали в себя длительные посты. Но ему не удалось добиться просветления этими средствами и, полумертвый от голода и изнурения, он осознал тщетность такого пути, который может окончиться только смертью. Поэтому он не отказался от риса с молоком, предложенного ему заботливой крестьянской девушкой и, постепенно вернув свое здоровье, решил держаться среднего пути между самоистязанием и самоснисхождением. После этого он в течение шести лет (в других рассказах говорится, что шесть лет минуло с того времени, как он покинул свой дом, до его высшего просветления) посвящал себя исключительно

дзадзен и, наконец, утром восьмого декабря, в то мгновение, когда он взглянул на планету Венера, мерцавшую в восточном небе, он достиг совершенного просветления. Мы верим, что все это является исторической правдой.

Слова, которые вырвались у Будды в тот момент, по-разному записаны в буддийских священных писаниях. Согласно Кэгон (Аватамсака) сутре в момент просветления он непроизвольно воскликнул: «Чудо из чудес! Воистину все живые существа - Будды, наделенные мудростью и добродетелью, но из-за того, что людские умы искажены заблуждениями, им не удастся постичь это». Это первое высказывание Будды выглядит полным благоговения и изумления. И, действительно, как удивительно, что все люди, умные и глупые, мужчины и женщины, уродливые и прекрасные, по своей сути - целостны и закончены. То есть природа каждого человеческого существа изначально лишена изъянов, совершенна и неотличима от природы Амиды или любого другого Будды. Первое заявление Шакьямуни Будды является также и итоговым заключением буддизма. И все же человек, беспокойный и тревожный, ведет полубезумное существование из-за того, что его разум, затвердевший в заблуждениях» находится в полном беспорядке. Поэтому нам нужно вернуться к своём у первоначальному совершенству, понять, что наше видение себя несовершенными и греховными является ложным, и пробудиться к своей изначальной чистоте и цельности.

Наиболее эффективным средством добиться этого является дзадзен. С его помощью достиг полного пробуждения не только Шакьямуни Будда, но и многие из его учеников. Более того, за две с половиной тысячи лет со времени смерти Будды бесчисленное количество его последователей в Индии, Китае и Японии, овладев тем же самым ключом, решило для себя важнейший вопрос, стоящий перед всеми: «В чем смысл жизни и смерти?» Даже и в наши дни можно найти многих, кто, избавившись от волнений и беспокойств, освободил себя через дзадзен.

Между в высшей степени совершенным Буддой и нами, обычными людьми, в своей сущности или субстанции нет различия. Эта субстанция может быть уподоблена воде. Одной из характерных особенностей воды является её способность принимать любую форму: помещённая в сферический сосуд, она принимает сферическую форму, в прямоугольный - прямоугольную. Мы обладаем такой же способностью к приспособлению, но так как мы живем в путях и оковах из-за неведения своей истинной природы, то лишены этой свободы. Следуя этой метафоре, можно сказать, что разум любого Будды подобен воде, которая спокойна, глубока и кристально чиста и в которой луна истины отражена полностью и в совершенстве. Разум обыкновенного человека, наоборот, - как мутная вода, постоянно взбалтываемая порывами иллюзорных мыслей и более не способная отражать луну истины. Луна, тем не менее, не переставая, посылает свой свет волнам, но так как воды беспокойны, мы не в состоянии увидеть её отражение. Тем самым мы ведем жизнь, которая и тяжка и бессмысленна.

Как же мы можем полностью осветить нашу жизнь и личность луной истины? Прежде всего, нам нужно очистить эту воду, успокоить бурные волны, обуздав ветры рассудочного мышления. Другими словами, мы должны освободить свой разум от того, что Кэгон (Аватамсака) сутра называет умозрительным мышлением человека. Большинство людей придает особое значение абстрактной мысли, но буддизм ясно показывает, что разграничивающее мышление и лежит в основе всех заблуждений. Я однажды слышал, как кто-то сказал: «Мышление - это болезнь человеческого ума». С буддистской точки зрения это вполне справедливо. Конечно, абстрактное мышление полезно, если им мудро пользоваться - то есть, когда его природа и границы правильно поняты, но поскольку люди остаются рабами своего интеллекта, скованные и управляемые им, их вполне можно назвать больными.

Все мысли, будь то облагораживающие или развращающие, - изменчивы и непостоянны; у них есть начало и конец, даже когда они только промелькнут в нашем сознании, и это столь же справедливо как для мышления целой эпохи, так для отдельной личности. В буддизме мышление называют потоком жизни и смерти. В этой связи важно отделять роль мимолетных мыслей от роли устойчивых понятий. Случайные идеи - относительно безвредны, но концепции, убеждения, мнения и точки зрения, не говоря уж о связанных с фактами знаниях, накопленных с рождения (которыми мы опутаны) - это те преграды, которые заменяют свет истины.

Пока ветры мышления продолжают волновать воды нашей Исконной природы, мы не можем отличать истинное от ложного. Необходимо, поэтому, эти ветры успокаивать. Как только они стихнут, волны спадут, вода прояснится, и мы сразу поймем, что луна истины никогда и не

переставала светить. Момент такого осознания - это кэнсё, т.е. просветление, восприятие подлинной сущности нашей Исконной природы. В отличие от непостоянных нравственных и философских понятий, истинный взгляд в себя неизменен. Теперь, в первый раз, мы можем жить с внутренним покоем и величием, освобожденные от растерянности и тревоги и в гармонии со своим окружением.

Я кратко изложил вам эти вопросы, но я надеюсь, что мне удалось донести до вас важность дзадзен. Давайте теперь поговорим о практике.

Первое, что нужно сделать, - это выбрать тихую комнату, в которой можно было бы сидеть. Расстелите достаточно мягкий коврик или мат размером примерно три на три фута, а поверх него положите небольшую круглую подушку, около фута в диаметре, чтобы на ней сидеть, или используйте квадратную подушку, сложенную вдвое, или даже сложенное или свернутое одеяло. Желательно не одевать брюки или носки, так как они препятствуют скрещиванию ног и положению ступней. По ряду причин лучше всего сидеть в позе полного лотоса. Чтобы сесть в эту позу вы помещаете ступню правой ноги на бедро левой, а ступню левой - на бедро правой. Основная особенность именно этого способа сидения в том, что создавая широкую, прочную опору с помощью скрещенных ног и обеих коленей, касающихся мата, вы добиваетесь абсолютной устойчивости и избегаете утомления. Когда тело неподвижно, нет физических движений, которые бы способствовали появлению мыслей, и разум успокоить более легко.

Если вам трудно сидеть в позе полного лотоса из-за появления болей, сидите в позе полу-лотоса, которая достигается помещением ступни левой ноги на бедро правой, а правой ноги - под левое бедро. Для тех из вас, кто не привык сидеть со скрещенными ногами, может быть нелегко сохранять даже эту позу. Для вас, вероятно, окажется трудным удерживать колени в соприкосновении с матом и вам придется прижимать одно из них или оба снова и снова, пока они не будут оставаться в этом положении. Как в позе полного, так и полулотоса ступни можно поменять местами, когда ноги устанут.

Для тех, кто находит обе эти традиционные позы дзадзен крайне неудобными, можно посоветовать сидеть традиционным японским способом на пятках и икрах. Это положение можно удерживать длительное время, если поместить подушку между пятками и ягодицами. Преимуществом этой позы является то, что при ней спину легко держать прямой. В случае если все эти позы окажутся слишком мучительными, вы можете воспользоваться стулом. Рисунки всех этих поз, включая ту, что широко распространены в буддийских странах Юго-Восточной Азии, см. в разделе IX.

Затем положите правую руку между ног, ладонью вверх, а левую руку, тоже ладонью вверх, поверх правой руки. Позвольте кончикам больших пальцев слегка коснуться друг друга так, чтобы ладони и большие пальцы образовали плоский круг. Правая сторона тела является активной, левая - пассивной. Поэтому во время упражнения мы подавляем активную сторону, помещая левую ступню и левую руку над соответствующими правыми частями тела, как подпорье для достижения полной неподвижности. Однако, если вы посмотрите на любую фигуру Будды, то заметите, что положение этих частей тела полностью противоположное. Смысл этого в том, что Будда, в отличии от нас, активно погружен в задачу своего освобождения.

После того как вы скрестили свои ноги, нагнитесь вперед так, чтобы выставить ягодицы, затем медленно переведите туловище в прямое положение. Голову также нужно держать прямо; при взгляде сбоку ваши уши должны быть видимыми на одной линии с пупком. Тело выше талии должно быть невесомо, не испытывая давления и напряжения. (Центр тяжести телесного сознания должен быть на два дюйма ниже пупка). Не закрывайте глаза и не открывайте рот. Кончик языка должен слегка касаться задней поверхности верхних зубов. Если вы закрываете глаза, то придёте в вялое или сонливое состояние. Взгляд должен быть опущен и не сфокусирован на чем-то определенном, но помните, что голова не должна наклоняться вперед. Опыт показал, что разум наиболее спокоен, меньше всего утомлен или напряжен, когда глаза находятся в этом опущенном положении.

Позвоночник должен быть постоянно прямым. Это указание является очень важным. Когда тело согнуто, кроме того, что внутренние органы начинают испытывать чрезмерное давление, затрудняющие их свободное функционирование, сам позвоночник, влияя на нервную систему, может вызвать напряжения того или иного рода. Так как тело и разум - едины, то любое нарушение физиологических функций неизбежно отражается и на сознании и тем самым понижает его ясность и направленность, которые обязательны для эффективной концентрации. С чисто психологической точки зрения прямая как шомпол спина так же нежелательна, как и сутулая, ибо один человек

выгибается от подсознательной гордыни, а другой - от излишней старательности, а так как и та и другая коренятся в эго, они в равной степени являются помехой просветлению.

Не забывайте держать прямо голову; если она наклоняется вперёд, назад или вбок, оставаясь в таком положении в течении определенного промежутка времени, это может вызвать растяжение шейной мышцы.

Когда вы приняли правильное положение, сделайте глубокий вздох, задержите на мгновение дыхание, затем медленно и бесшумно выдохните. Повторите это два или три раза, все время дыша через нос. После этого дышите естественно. Когда вы приучите себя к этому порядку, одного глубокого вдоха в начале будет достаточно. Теперь наклоняйте тело сначала вправо, насколько удастся, затем - влево, около семи или восьми раз, начиная с больших наклонов, затем переходя к уменьшенным, пока туловище естественным образом не остановится в центральном положении.

Теперь вы готовы к концентрации сознания. Существует множество прекрасных способов концентрации, завещанных нам нашими предшественниками в дзен. Самым легким для начинающих является счёт вдохов и выдохов. Ценность данного упражнения заключается в том, что при нем исключаются всякие рассуждения, и разграничивающий их ум находится в покое. Тем самым волны мыслей погашены, и достигается постепенная однонаправленность сознания. Для начала считайте как вдохи, так и выдохи. Когда вы вдыхаете, концентрируйтесь на «раз», когда выдыхаете - на «два», и так считайте до десяти. Затем возвращайтесь к «раз» и так далее. Если вы сбились со счёта а, начинайте со счёта а «раз». Это очень просто.

Как я ранее указывал, случайные мысли, которые время от времени возникают в сознании, сами по себе не являются помехой. К сожалению, это не является общепризнанным. Даже среди японцев, которые практиковали дзен в течение пяти лет и больше, многие ошибочно полагают, что практика дзен - это остановка сознания. Действительно, есть вид дзадзен, который направлен именно на это (сёдзэ-дзен), но он не является традиционным дзадзен дзен-буддизма. Вы должны понять, что как бы тщательно вы ни считали свои вдохи, вы все равно будете воспринимать то, что попадает в поле вашего зрения, поскольку ваши глаза открыты, и вы будете слышать обычные звуки вокруг вас, поскольку ваши уши не закрыты. И так как ваш мозг также не спит, различные мыслеформы в вашем сознании будут затруднять или снижать эффективность дзадзен, если вы, оценив их как хорошие, не станете цепляться за них или, решив, что они плохие, не будете пытаться обуздать или устранить их. Вы не должны рассматривать какие-либо представления или ощущения как препятствия для дзадзен, как не должны и преследовать какие-то из них. Я подчеркиваю это. Преследование означает просто, что когда вы смотрите, ваш взгляд задерживается на объектах; когда вы слушаете, ваше внимание приковывается к звукам; а в процессе мышления ваш разум подвержен идеям. Если вы позволите себе отвлекаться таким образом, ваша концентрация на счёте ваших вдохов будет затруднена. Повторяю: пусть случайные мысли возникают и исчезают сами по себе, не отвлекайтесь на них и не пытайтесь изгнать их, а только концентрируйте всю свою энергию на счёте вдохов и выдохов.

По окончании периода сидения не вставайте резко, а начните с раскачивания из стороны в сторону, сначала с малым размахом, затем с большим и проделайте это около полдюжины раз. Вы заметите, что ваши движения в этом упражнении противоположны тем, которые вы выполняли, когда начинали дзадзен. Поднимайтесь медленно и спокойно пройдите кругом с другими в том, что называется кинхин, дзадзен в форме ходьбы.

При кинхине правая рука, сжатая в кулак с большим пальцем внутри его, прижимается к груди и накрывается ладонью левой руки, причем оба локтя выставлены под прямым углом. Держите руки на одной линии, а тело выпрямите, глаза устремлены на точку примерно на два ярда вперёди ног. В то же время продолжайте считать вдохи и выдохи, в то время как вы медленно ходите вокруг комнаты. Начинайте шаг с левой ноги и переступайте таким образом, чтобы нога касалась пола сначала пяткой, а затем носком. Передвигайтесь спокойно и устойчиво, с выдержкой и достоинством. Не следует ходить с рассеянным сознанием - оно должно быть обострено, когда вы концентрируетесь на счёте. Желательно походить таким образом по крайней мере в течение пяти минут после каждого периода сидения продолжительностью 20-30 минут.

Вы должны относиться к этой ходьбе как к дзадзен в движении. Школы Риндзай и Сото заметно отличаются в своём подходе к выполнению кинхин. В Риндзай ходьба - отрывистая и энергичная, в то время как в традиционном Сото она - медленная и размеренная; в действительности, при каждом вдохе и выдохе вы продвигаетесь вперёд только на шесть дюймов или около того. Мой собственный

наставник, Харада-роси, рекомендовал манеру ходьбы, являющуюся средней между этими двумя, и как раз её мы и практиковали здесь. Далее в школе Риндзай левая рука накрывает правую, тогда как в ортодоксальном Сото правая рука находится сверху. Харада-роси считал, что метод Риндзай с левой рукой наверху, более желателен и применял в своей системе обучения именно его. И ещё: пусть даже такая ходьба снимет напряжение в ваших ногах, это её действие рассматривается всего лишь как побочное и не является главной целью кинхин. Соответствующим образом, те из вас, кто считает вдохи и выдохи, должны продолжать это делать во время кинхин, а те, кто работает над коаном, должны продолжать заниматься им.

На этом заканчивается первая лекция. Продолжайте считать свои вдохи и выдохи так, как я вам говорил, до тех пор, пока вы не предстанете передо мной снова.

2. Меры предосторожности при дзадзен

Во второй лекции я собираюсь слегка изменить ваше упражнение в дыхании. Этим утром я говорил вам считать «раз», когда вы вдыхаете, и «два», когда выдыхаете. Теперь уже я хочу, чтобы вы считали «раз» только при выдохе, так чтобы один полный такт дыхания (вдох и выдох) соответствовал счёту у «раз». Не нужно считать вдохи, считайте только раз, два, три и так далее при выдыхании.

Целесообразно выполнять дзадзен лицом к стене, занавеске или чему-нибудь в этом роде. Не сидите как слишком далеко от стены, так и уткнувшись в неё носом; идеальное расстояние - от двух до трех футов. Также не садитесь там, где у вас будет широкий обзор, ибо это будет отвлекать, или там, где в поле вашего зрения может попасть красивый пейзаж, восхищаясь которым вы будете отрываться от дзадзен. В этой связи помните, что хотя ваши глаза и открыты, вы на самом деле вовсе не пытаетесь смотреть. По этим причинам разумней всего сесть перед стеной. Однако, если вам случится выполнять дзадзен в обязательном порядке в храме Риндзай, у вас не будет иного выбора как сидеть лицом к другим, так как это является установленным обычаем в этой школе.

Сначала, если возможно, выберите комнату, которая была бы и тихой, и чистой, и прибранной, такую, которая может показаться вам особенной. Могут спросить, хорошо ли выполнять дзадзен на кровати в том случае, когда в комнате чисто и нет шума. Для обычного, здорового человека ответ - нет; есть много причин, почему трудно поддерживать сознание в должном напряжении на кровати. Но у прикованного к постели человека, конечно, нет выбора.

Вы, скорее всего, увидите, что естественные звуки, такие как звуки, издаваемые насекомыми или птицами, или звук бегущей воды, не помешают вам, так же как и ритмичное тиканье часов или шум мотора. Неожиданные шумы, однако, подобные гулу самолета, будут раздражать. Ритмические же звуки могут быть вам на пользу. Один мой ученик, как ни удивительно достиг просветления с помощью мерных звуков, раздававшихся при молотье риса, в то время как он выполнял дзадзен. Наиболее неприятны звуки человеческого голоса, как слышимого непосредственно, так и по радио или телевидению. Поэтому, когда вы приступаете к дзадзен, найдите комнату, удаленную от источников таких звуков. Однако, по мере вашего прогресса в дзадзен, любые звуки перестанут вас беспокоить.

Кроме того, чтобы поддерживать в своей комнате чистоту и порядок, вам следует украсить её цветами и возжигать благовония, так как это, вызывая чувство чистоты и святости, облегчит вам погружение в дзадзен, быстрее успокаивая и интегрируя ваше сознание. Оденьте на себя простую, удобную одежду, которая даст вам ощущение достоинства и очищенности. Вечером лучше не надевать ночного белья, но если жарко и вопрос стоит так, что или выполнять дзадзен в пижаме или не делать его совсем, конечно надевайте пижаму. Но будьте опрятны и аккуратны.

Комната не должна быть слишком светлой или слишком темной. Бели слишком светло, вы можете повесить темную занавеску, а если поздний вечер, то воспользоваться небольшой электрической лампочкой. Действие темноты в комнате подобно тому, что вы закрываете глаза: оно притупляет всякое восприятие. Лучшим условием будет нечто вроде полумрака. Помните, буддистский дзадзен направлен не на то, чтобы сделать сознание пассивными, а на его успокоение и объединение во время активной деятельности.

Идеальной будет комната с обилием свежего воздуха, то есть в которой не слишком жарко летом и не слишком холодно зимой. Задачей дзадзен не является наказание тела, поэтому вовсе не нужно подвергать себя испытаниям жарой или холодом. Опыт показал, однако, что дзадзен выполнять лучше тогда, когда немного прохладно; если в комнате слишком жарко, человек становится сонным. По мере увеличения вашего энтузиазма к дзадзен, вы естественным образом перестанете обращать внимание на холод и жару. Тем не менее, разумно не забывать о своём здоровье.

Теперь давайте обсудим, какое время является наилучшим для дзадзен. Для настроенных серьёзно и решительно в равной степени хороши любое время дня и все времена года. Но для тех, кто бывает занят на работе, лучше время - это утреннее или вечернее, или, ещё лучше, и то и другое. Постарайтесь сидеть каждое утро, желательно перед завтраком, и вечером, незадолго до того, как лечь спать. Но если вы можете сидеть только один раз, - а вы должны сидеть, по крайней мере, раз в день, - вам придётся оценить относительные достоинства утра и вечера. И у того и у другого есть преимущества и недостатки. Если вы решите, что и утро, и вечер одинаково хороши, и спросите моего совета (так как вы можете позволить себе сидеть только раз в день), я бы порекомендовал утро по следующим причинам. Рано утром к вам никто не придёт в гости, тогда как вечером вам, скорее всего, помешают. Кроме того, утром - во всяком случае, в городе - много тише, чем вечером, так как на улицах меньше машин. Кроме того, поскольку утром вы бодры и немного голодны, вы - в подходящем состоянии для дзадзен, тогда как вечером, когда вы устали за день и успели поесть, вы, скорее всего, будете более вялым. Так как затруднительно выполнять дзадзен с полным желудком, лучше не садиться сразу после приема пищи, если вы ещё новичок. Перед едой, однако, дзадзен практиковать очень даже неплохо. По мере того как ваше усердие будет расти, не будет иметь значения, когда вы сидите: до, после или во время еды.

Какова должна быть продолжительность одного подхода при дзадзен? Не существует общего правила, ибо она разнится в зависимости от степени устремленности человека и от успехов его практики. Для новичка лучше не сидеть слишком долго. Если вы сидите с полной самоотдачей по пяти минут в день в течении месяца или двух, вам захочется увеличить время до десяти или более минут по мере роста вашего рвения. Если вы способны сидеть с напряженным сознанием в течении, скажем, тридцати минут без боли и дискомфорта, то вы сумёте оценить чувство спокойствия и благополучия, вызываемое занятием дзадзен, и у вас появится желание практиковать более регулярно. По этой причине я рекомендую новичкам сидеть в дзадзен более короткие промежутки времени. С другой стороны, стоит вам заставлять себя с самого начала сидеть более длительное время, боль в ваших ногах вполне может стать невыносимой до того, как вы достигли невозмутимости сознания. Тем самым вы станете быстро уставать от дзадзен, чувствуя, что это пустая трата времени; вы будете чаще смотреть на часы. В итоге вы начнете испытывать к дзадзен отвращение и совсем перестанете сидеть. Часто так и случается. Если же вы сидите, пусть хотя бы в течении только десяти минут или около того каждый день, компенсацией за эту небольшую продолжительность будет для вас то, что, тщательно концентрируясь на каждом вдохе и выдохе, вы тем самым увеличите её эффективность. Не следует считать рассеянно или механически, как по принуждению.

Даже если вы и способны сидеть час или больше с чувством полнейшего спокойствия, разумно ограничить каждый подход 30-40 минутами. Как правило, не рекомендуется выполнять дзадзен дольше этого времени за один раз, потому что сознание не сможет выдержать такого напряжения и ценность упражнения будет снижена. Создается это человеком или нет, но интенсивность концентрации сознания постепенно уменьшается. По этой причине лучше чередовать тридцати или сорокаминутный период сидения с дзадзен в виде ходьбы. Следуя этому указанию, можно выполнять дзадзен целый день или даже целую неделю с хорошими результатами. Однако, чем дольше продолжается дзадзен, тем больше времени следует посвящать ходьбе. Вдобавок к этому порядку можно с пользой добавлять периоды ручного труда, как было заведено в храмах дзен с давних времен. Излишне напоминать, что ваш разум должен постоянно находиться в состоянии обостренного осознания во время такого ручного труда и не быть вялым и притуплённым.

Пару слов о пище. Лучше есть не более, чем на восемьдесят процентов своего аппетита. Японская поговорка говорит так: восемь частей полного желудка питают человека, две оставшиеся питают врача. Дзадзен ёдзинки (меры предосторожности при дзадзен), составленные около 650 лет назад, говорят, что есть следует на две трети своего аппетита. Кроме того, в них говорится, что следует

отдавать предпочтение питательным овощам - само собой, мясоедство не в традиции буддизма, и на него было наложено табу во время написания Ёдзинки - таким как выращенный в горах картофель, кунжут, кислая слива, черная фасоль, грибы и корень лотоса; также рекомендуются различные виды морских водорослей, которые очень питательны и насыщают организм щелочами. Я - не особый знаток витаминов, минералов и калорий, но это факт, что большинство людей сегодня употребляют пищу, которая образует в крови слишком много кислот, и огромный вред в этом отношении приносит мясо. Ешьте больше овощей, те, которые я упоминал: они являются щелочеобразующими. В древние времена существовала диета ян-инь. Ян соответствовало щелочи, а инь - кислоте, и старые книги предупреждали, что в пище не должно быть слишком много ян или слишком много инь. Это, в сущности то, о чем я вам только что говорил.

В вашем дзадзен наступит момент, когда в вашем сознании начнут возникать внезапные догадки, имеющие к вам отношение. Например, неожиданно прояснятся взаимосвязи, которые раньше не осознавались, или вдруг найдет решение трудная личная проблема. Если вы быстро не зафиксируете на бумаге то, что вам потом понадобится вспомнить, это может беспокоить вас и тем самым мешать вашей концентрации. Поэтому, когда вы сидите один, вам не мешает держать под боком карандаш и записную книжку.

3. ИЛЛЮЗОРНЫЕ ВИДЕНИЯ И ОЩУЩЕНИЯ

Это третья лекция. Перед тем как начать, я укажу вам новый способ концентрации. Вместо того, чтобы считать выдохи, как вы делали до сего момента, считайте «раз» при первом вдохе, «два» при следующем вдохе и так далее, до десяти. Это труднее, чем считать при выдохе, так как вся ментальная и физическая деятельность происходит при выдыхании. Например, перед тем как совершить бросок, животные делают вдох. Этот принцип хорошо известен в фехтовании кэндо и в дзюдо, в которых бойца учат, что, внимательно наблюдая за дыханием противника, можно предупредить его атаку. Хотя это упражнение и трудно, вы должны попытаться практиковать его в качестве ещё одного средства концентрации вашего сознания. До нашей следующей встречи вам нужно будет концентрироваться на счёте своих выдохов, не вслух, а только мысленно. Не стоит, однако, выполнять это упражнение длительное время. Если вы занимаетесь одни, недели будет достаточно.

Макё - это явления (видения, галлюцинации, фантазии, откровения, иллюзорные ощущения), которым практикующий дзадзен становится подвержен на определенном этапе своих занятий. Ма означает дьявол, а кё - объективный мир. Следовательно, макё - это сбивающие с толку или дьявольские явления, которые предстают перед человеком во время дзадзен. Эти явления - не обязательно плохи. Они становятся серьёзно й помехой практике только в том случае, если занимающийся не имеет представления об их истинной природе и запутался в них.

Слово макё употребляется, как в общем, так и в конкретном значении. По большому счёту у, вся жизнь обычного человека - это не что иное, как макё. Даже такие Бодхисаттвы как Мондзэ и Каннон, какими бы совершенными они ни были, все ещё находят у себя следы макё; иначе они были бы величайшими Буддами, полностью избавленными от макё. Тот, кто становится привязанным к тому, что он осознаёт через сатори, также все ещё не порвал с миром макё. Так что, вы видите, бывают макё даже после просветления, но мы не будем касаться этой стороны данного вопроса в наших лекциях.

Что касается конкретных макё, которые могут появляться у человека, то их количество, фактически, неограниченно, меняясь в зависимости от личности и темперамента занимающегося. В Рёгон (Сирангама) сутре Будда предупреждает о пятидесяти различных видах, но он, конечно, упоминает только о самых распространенных. Если вы участвуете в сэссин продолжительностью от пяти до семи дней и занимаетесь усердно, на третий день вы, скорее всего, испытаете макё различной степени интенсивности. Кроме тех, которые связаны со зрительным восприятием, бывают многочисленные макё, имеющие отношение к чувству осязания, обоняния или слуха, или такие, которые заставляют тело неожиданно начать двигаться из стороны в сторону или вперёд и назад, или наклоняться в одну сторону, или вызывают ощущение его падения или подъёма. Довольно часто у человека начинают неудержимо вырываться отдельные слова или, что бывает реже, ему кажется, что он чувствует какой-

то особо ароматный запах. Бывают даже случаи, когда человек, не осознавая того, делает записи, которые оказываются пророчески верными.

Очень распространены зрительные галлюцинации. Вы выполняете дзадзен, ваши глаза открыты, и вдруг вам кажется, что края циновки перед вами начинают как волны вздыматься и опускаться. Или неожиданно все перед вашими глазами может побелеть или почернеть. Рисунок дверной панели может внезапно предстать каким-нибудь зверем, демоном или ангелом. Одному моёму ученику часто виделись маски - демонов или клоунов. Я спросил его, имел ли он когда-нибудь дело с масками, и выяснилось, что он видал их на празднике на Кюсю (самый южный из крупных японских островов), когда был ребенком. Ещё одному моёму знакомому крайне досаждали при его занятиях видения Будды и его учеников, разгуливающих вокруг него, распевая сутры. Ему удавалось избавиться от этих галлюцинаций, только погружаясь на две-три минуты в бак с ледяной водой.

Часто случаются и слуховые галлюцинации. Человек может слышать звуки фортепьяно или громкие шумы, например, взрыв (который кроме него никто не слышит) и на самом деле отпрыгнуть. Один мой ученик, выполняя дзадзен, все время слышал звуки бамбуковой флейты. Он выучился играть на бамбуковой флейте за много лет до этого, но давно уже оставил это увлечение, однако звуки флейты постоянно доносились до него, когда он сидел в дзадзен.

В Дзадзен ёдзинки мы находим следующие строки о макё: «Тело может стать горячим или холодным, или стеклоподобным, или твердым, или тяжелым, или легким. Это происходит потому, что дыхание не гармонизировано [с сознанием], и за ним необходимо внимательно следить». И далее там же говорится: «Человек может испытывать ощущение, как будто он погружается или плывет, или попеременно чувствовать головокружение и резкое возбуждение. Ученик может приобрести способность смотреть сквозь твердые тела как если бы они были просвечивающими или он может ощущать свое собственное тело как полупрозрачную субстанцию. Он может видеть Будд и Бодхисаттв. Его внезапно могут посетить яркие прозрения, или для него вдруг могут стать совершенно ясными отрывки сутр, которые было особенно трудно понять. Все эти аномальные видения и ощущения являются всего лишь симптомами нарушений, вызванных несогласованной работой сознания и дыхания».

Другие религиозные течения и школы придают большое значение состояниям, в которых можно лицезреть Бога или божеств, слышать голоса с неба, совершать чудеса, получать божественные послания или очиститься посредством различных обрядов или снадобий. В школе Нитирэн, например, верующий громко и многократно произносит название Сутры лотоса, сопровождая это энергичными движениями тела, и он чувствует, что этим самым очищается от своих прегрешений. Этим ритуалом в различной степени удаётся вызвать чувство благодати, однако, с точки зрения дзен всё это является аномальными состояниями, лишёнными подлинного религиозного значения и, следовательно, только макё.

Какова настоящая природа этих беспокойных явлений, которые мы называем макё? Это временные ментальные состояния, которые возникают в дзадзен в тот момент, когда наша способность концентрироваться достигает определенной точки, наши занятия начинают приносить свои плоды. Когда мыслительные волны, которые то прибывают, то убывают на поверхности нашего сознания, частично успокоены, на эту поверхность начинают спорадически всплывать остаточные элементы прошлых переживаний, обитающие на более глубоких уровнях сознания, неся чувство повышенной или расширенной реальности. Макё, таким образом, - это смесь реального и нереального, наподобие обыкновенных сновидений. Так же, как сновидения обычно помнит тот, кто наполовину спит, наполовину бодрствует, а не погруженный в глубокий сон, так и макё не являются тем, кто находится в состоянии глубокой сосредоточенности или самадхи. Не заблуждайтесь относительно реальности этих явлений или того, что видения имеют какое-то значение. Иметь красочное видение Будды - это не значит быть самому сколько-нибудь ближе к тому, чтобы стать таковым, аналогично тому, как видеть себя во сне миллионером не значит стать сколько-нибудь богаче по пробуждении. Поэтому, нет никаких оснований ликовать по поводу таких макё. И равным образом, какие бы жуткие чудовища не предстали перед вами, нет никаких причин для тревоги. Самое главное, не позволяйте себе увлекаться видениями Будды или богов, благословляющих вас или сообщающих вам божественные послания, или макё, связанными с предсказаниями, которые в результате оказываются верными. Это истощит вашу энергию в безрассудной погоне за вещами, не имеющими ни малейшего значения.

Но такие видения, несомненно, являются знаком того, что вы подошли к критическому моменту в своём сидячем дзадзен и, если вы напряжёте всё свои силы, можете быть почти уверены, что испытываете кэнсё. Предание гласит, что даже Шакьямуни Будда перед самым своим пробуждением имел бесчисленные макё, которые он называл вредными дьяволами. Когда бы макё не появлялись, просто не обращайтесь на них внимания и продолжайте сидеть с полным сосредоточением.

4. Пять разновидностей дзен

Я сейчас перечислю различные виды дзен. Если вы не научитесь разбираться в них, вы, скорее всего, будете делать ошибки в важнейших вопросах, таких как обязательно или нет сатори в дзен, подразумевает ли дзен полное отсутствие рассудочного мышления и тому подобное. Дело в том, что среди многих типов дзен, есть как глубокие, так и поверхностные, как ведущие к просветлению, так и не ведущие. Говорят, что во времена Будды существовало 90 или 95 философских или религиозных школ. В каждой школе была своя особая форма дзен, слегка отличающаяся от других.

Все великие религии в той или иной степени включают в себя дзен, так как религии требуется молитва, а при молитве требуется концентрация сознания. Учения Конфуция и Мэн-ция, Лао-цзы и Чжуан-цзы, - все они имеют те или иные элементы дзен. В самом деле, дзен затронул многие стороны жизни: здесь и чайная церемония, и Но, и кэндо, и дзюдо. В Японии, за время с Реставрации Мэйдзи, менеё чем сто лет назад, и по нынешний день, появился целый ряд учений и систем, включающих элементы дзен. Среди других на память приходят «Система неподвижной сидячей медитации» созданная Окада, и «Метод развития сознания и тела», разработанный Эмма. Недавно некто Тэмпу Накамура ревностно защищал разновидность индийского йогического дзен. Все эти разнообразные методы сосредоточения, почти безграничные в своём количестве, проходят под широким заглавием дзен. Не собираясь перечислять их все, я бы хотел остановиться на пяти основных разновидностях дзен, как они определены Кэйхо-дзэндзи, одним из древних дзенских учителей Китая, чья классификация, мне думается, все ещё действительна и пригодна. Внешне эти пять видов дзен почти неотличимы. Могут быть некоторые различия в том, как скрещивать ноги, складывать руки, или регулировать дыхание, но всем им присущи три базовых элемента: прямая сидячая поза, точный контроль за дыханием и концентрация (объединение) сознания. Начинающим следует знать при этом, что, в сущности, и целях этих различных видов дзен существуют заметные расхождения. Эти расхождения станут для вас чрезвычайно важными, когда вы будете приходить ко мне в индивидуальном порядке, чтобы продемонстрировать свое усердие, ибо они дадут вам возможность лучше определить свою задачу с тем, чтобы я мог назначить вам соответствующие упражнения.

Первый из этих видов мы называем бомпу, или обыкновенный дзен в противовес остальным четырем, каждый из которых может рассматриваться как особый вид дзен, пригодный для конкретных целей отдельных индивидуумов. Бомпу-дзен, будучи свободным от какого-либо философского или религиозного подтекста, - это дзен для каждого и для всех. Его практикуют с одной целью: улучшить свое физическое и психическое состояние. Так как можно быть вполне уверенным, что он не оказывает каких-либо вредных побочных действий, им может заниматься любой, каких бы религиозных убеждений он ни придерживался, и если таковых нет вообще. Бомпу-дзен призван устранить заболевания психосоматического характера и в целом улучшить здоровье занимающегося.

Практикуя бомпу-дзен, вы учитесь концентрировать и контролировать свое сознание. Большинству людей никогда не приходит в голову попытаться проконтролировать свое сознание, и, к сожалению, это основополагающее упражнение остается за рамками современного образования, не являясь составной частью того, что называется приобретением знаний. Однако без него трудно сохранить то, чему мы научаемся, потому что мы учим не так, как следует, тратя при этом много энергии впустую. На самом деле, мы останемся в буквальном смысле калеками, пока не поймем, как удерживать свои мысли и концентрировать свое сознание. Кроме того, практикуя эту превосходную форму тренировки ума, вы обнаружите у себя возросшую способность сопротивляться соблазнам, которым вы раньше поддавались, и порывать с привязанностями, которые долгое время держали вас в оковах. За этим обязательно следует обогащение личности и укрепление характера, поскольку три основных элемента сознания - интеллект, чувства и воля - развиваются гармонично. В созерцательной сидячей медитации, практикуемой в конфуцианстве, как кажется, придавалось особое значение этим результатам концентрации сознания. Однако, остается фактом, что бомпу-дзен, хотя и являясь

гораздо более положительным для развития сознания, чем чтение бесчисленных книг по этике и философии, не способен решить коренную проблему человека и его отношения к вселенной. Почему? Потому что он не может преодолеть основное заблуждение обыкновенного человека, считающего себя отличным от вселенной.

Второй из пяти видов дзен называется гэдо. Гэдо дословно означает внешний путь и поэтому подразумевает, с буддийской точки зрения, учение, отличное от буддийского. В его лице мы имём дзен, имеющий отношение к религии и философии, но ещё не буддийский дзен. Индуистская йога, отрешенная медитация конфуцианства, практика созерцания в христианстве, - все это принадлежит к категории гэдо-дзен.

Другой особенностью гэдо-дзен является то, что его часто практикуют с целью развить в себя различные сверхъестественные способности или качества или овладеть некими магическими силами, лежащими за пределами возможностей обыкновенного человека. Хороший пример в этом отношении

Тэмпу Накамура, человек, о котором я упоминал ранее. Сообщалось, что он может заставить людей исполнять определенные действия, сам не пошевелив при этом пальцем и не сказав ни слова. Цель метода Эмма - в том, чтобы совершать такие подвиги как хождение босым по остриям сабельных клинков или гипнотизирование воробьев с помощью пристального взгляда. Все эти происходят благодаря развитию в себе дзёрики, особой силы или способности, которая приходит с напряженной практикой концентрации сознания, о которой я буду говорить позже более подробно. Здесь же я просто напомню вам, что дзен, который направлен исключительно на развитие дзёрики ради подобных целей, - это не буддийский дзен.

Ещё одна цель, к которой устремлена практика гэдо-дзен, - это перерождение в различных небесах. Определенные школы, как мы знаем, практикуют дзен с тем, чтобы переродиться на небе. Это не входит в задачи дзен-буддизма. Хотя дзен-буддизм и не оспаривает концепцию деления небес на различные уровни и веру в то, что можно переродиться на них путем выполнения десяти видов достойных деяний, сам он не домогается перерождения в небесах. Условия на них слишком приятные и комфортные, и они запросто могут отвлечь его от дзадзен. Помимо этого, когда его заслуги в небе придут к концу, он очень быстро может очутиться в аду. Дзен-буддисты, поэтому, убеждены, что предпочтительнее родиться в мире людей и практиковать дзадзен с конечной целью стать Буддой.

Здесь я остановлюсь и на следующей лекции завершу рассмотрение пяти разновидностей дзен.

Я обсудил с вами первые два вида дзен, а именно бомпу и гэдо. Перед тем как перейти к следующим трем, я хочу предложить вам ещё один способ сосредоточения: ощущение дыхания. Теперь перестаньте считать свои вдохи и выдохи и вместо этого внимательно сосредоточьтесь на том, чтобы следовать за ними, пытаясь ясно прочувствовать их. Вы должны выполнять это упражнение до нашей следующей встречи.

Третий тип дзен - сёдзё, что дословно значит «Малая Колесница». Это - колесница или учение, которое должно перенести вас из одного состояния сознания (заблуждения) в другое (просветление). Эта колесница названа малой, потому что предназначена для того, чтобы везти только вас. Ё можно сравнить с велосипедом. Большая колесница [Махаяна], наоборот, подобна автомобилю или автобусу: она может взять также и других. Следовательно, сёдзё - это дзен, который заботится только о вашем собственном покое сознания.

В его лице мы имеем дзен, который хоть и является буддийским, но не находится в согласии с высочайшим учением Будды. Это скорее рациональный дзен - для тех, кто не способен ухватить сокровенный смысл просветления Будды, т.е. то, что существование - это неразрывное целое и каждый из нас вбирает в себя космос в его полноте. Если это так, то отсюда следует, что мы не можем достичь подлинного покоя сознания только путем поисков нашего собственного спасения, оставаясь безразличными к благополучию других.

Однако, есть такие - и некоторые из вас, слушающих меня, могут быть среди них, - кто просто не может заставить себя поверить в реальность такого мира. И как бы часто им ни доказывали, что относительный мир различий и противоположностей, за который они цепляются, - иллюзорен,

является продуктом их ошибочных воззрений, они продолжают упорствовать в своём . Для таких людей мир может выглядеть неискоренимо злым, полным пороков, борьбы и страданий, убийц и жертв, и в своём отчаянии они стремятся во что бы то ни стало убежать от него.

Четвертая разновидность называется дайдзё, дзен «Большой Колесницы» [Махаяны], и это и есть настоящий буддийский дзен, ибо он имеет своей главной целью - кэнсэ-годо, всматривание в свою коренную природу и реализаций Пути в своей повседневной жизни. Будда учил этой форме дзен тех кто способен понять суть его, Будды, собственного опыта просветления и жаждущих преодолеть свое иллюзорное видение вселенной и ощутить абсолютную, недифференцированную Реальность. Буддизм, по сути, - это религия просветления. Будда после своего высшего пробуждения около пятидесяти лет учил людей тому, как они могут сами осознать свою Исконную природу. Его методы передавались от учителя к ученику вплоть до наших дней. Поэтому можно сказать, что дзен, который игнорирует или отрицает просветление или принижает его значимость, не является подлинно буддийским дайдзё-дзен.

В практике дайдзё-дзен вашей целью вначале является пробуждение вашей Истинной природы, но после просветления вы понимаете, что дзадзен - это больше чем средство просветления - это актуализация вашей Истинной природы. В этом виде дзен, который имеет своей целью сатори-пробуждение, легко ошибочно посчитать дзадзен всего лишь средством его достижения. Мудрый наставник, однако, укажет с самого начала, что дзадзен, в действительности, - это актуализация врожденной природы Будды, а не просто техника достижения просветления. Если бы дзадзен был не больше, чем такой техникой, отсюда бы следовало, что после сатори в нем бы отпала необходимость. Но, как указывал сам Догэн-дзендзи, верно как раз обратное: чем глубже ваш опыт сатори, тем более вы испытываете потребность в практике.

Сайдзёдзё-дзен, последний из пяти видов, - это величайшая колесница, кульминация и венеч буддийского дзен. Этот дзен практиковали все Будды прошлого, то есть Шакьямуни и Амида, и он является выражением Абсолютной Жизни, жизни в её чистейшей форме. Это и есть именно тот дзадзен, который главным образом и пропагандировал Догэн-дзендзи, и он не включает в себя какую-то борьбу за сатори или иную цель. Мы называем его сикан-тадза, и о нём я буду говорить подробнее на следующей лекции.

В этой высшей практики средства и средства совпадают. Дайдзё-дзен и сайдзёдзё-дзен, фактически дополняют друг друга. Школа Риндзай ставит дайдзё-дзен выше сайдзёдзё, в то время как школа Сото делает обратное. В сайдзёдзё, практикуемом правильно, вы сидите в дзадзен в твердой уверенности, что он является актуализацией вашей чистейшей Истинной природы, и в то же время вы сидите в полной убежденности, что придёт день, когда, воскликнув: «О, вот оно!», вы безошибочно осознаете эту Истинную природу. Поэтому вам и нет необходимости сознательно добиваться просветления.

Сегодня многие в школе Сото придерживаются того мнения, что так как мы все изначально являемся Буддами, сатори - вовсе не обязательно. Такая грубейшая ошибка снижает ценность сикан-тадза, которому следует быть высшей формой сидячего дзадзен, и сводит его к не более, чем бомпу-дзен, первому из пяти видов.

На этом мой рассказ о пяти разновидностях дзен заканчивается, но если я теперь не расскажу вам о трех целях дзадзен, ваше знакомство с этими пятью видами, особенно с последними двумя, будет неполным.

5. ТРИ ЦЕЛИ ДЗАДЗЕН

У дзадзен три цели: 1) развитие способности сосредоточения (дзёрики), 2) сатори-пробуждение (кэнсэ-годо) и 3) актуализация Величайшего Пути в нашей повседневной жизни (мудзёдо но тайгэн). Все три образуют неразрывное целое, но в целях нашего обсуждения я должен затронуть каждую в отдельности.

Дзёрики, первая из трех, - это способность или которая появляется, когда при сосредоточении в дзадзен сознание удаётся объединить и направить в одну точку. Это – больше, чем способность

сосредотачиваться в обычном смысле этого слова. Это динамическая сила, которая, когда мобилизована, даёт нам возможность в самых неожиданных ситуациях действовать мгновенно, не тратя время на то, чтобы собраться с мыслями, и в такой манере, которая целиком отвечает обстоятельствам. Тот, кто развил в себе дзэрики, перестает быть рабом своих страстей, так же как и зависеть от своего окружения. Постоянно владея самим собой и обстоятельствами, он способен действовать совершенно свободно и хладнокровно. Развитие определенных сверхнормальных способностей также возможно с помощью дзэрики, так как в этом состоянии наше сознание становится как чистая, спокойная вода.

Первые два из пяти видов дзен, о которых я говорил, целиком зависят от дзэрики. Но, хотя силу дзэрики можно увеличивать бесконечно путем регулярной практики, она пойдет на убыль и окончательно исчезнет, если мы будем пренебрегать дзадзен. И хотя верно, что многие необычайные способности вызваны дзэрики, тем не менее, с помощью его одного мы не сможем искоренить наш иллюзорный взгляд на мир. Для высших видов дзен недостаточно только способности сосредотачиваться: ей должно сопутствовать сатори-пробуждение. В малоизвестном наставлении, составленном Патриархом Сэкито Кисэн, основателем одной из ранних школ дзен, есть такие слова: «В нашей школе первостепенным является постижение природы Будды, а не просто поклонение или способность сосредоточения».

Вторая из этих целей - кэнсё-годо, всматривание в свою Истинную природу и в то же время в первичную природу вселенной и всех десяти тысяч вещей в ней. Это не что иное, как внезапное осознание того, что Я с самого начала был совершенен и закончен. Как удивительно, как чудесно! Если это подлинное кэнсё, его сущность всегда будет одной и той же, независимо от того, кто его испытал, будь то Будда Шакьямуни, Будда Амида или любой из вас, собравшихся в этом храме. Но это не значит, что мы все можем испытать кэнсё в той же степени, ибо в чистоте, глубине и полноте этого опыта есть большие различия. В качестве иллюстрации представьте себе человека, слепого от рождения, к которому постепенно начинает возвращаться зрение. Поначалу он сможет видеть очень смутно и неотчетливо, и только предметы, которые находятся рядом с ним. Затем, по мере улучшения его зрения, он будет способен различать вещи в ярде или около того от него, затем предметы в десяти ярдах, затем в ста ярдах, пока наконец он не сможет распознавать все в пределах тысячи ярдов. На каждом из этих этапов феноменальный мир, что он наблюдает, - тот же, но разница в чистоте и точности его восприятия этого мира такая же огромная как между снегом и углем. Точно так же обстоит дело и с разницей в чистоте и глубине нашего опыта кэнсё.

Последняя из трех целей - это мудзёдо но тайгэн, актуализация Высочайшего Пути во всем нашем существовании в целом и в нашей повседневной деятельности. Здесь мы уже не отделяем конечную цель от средств достижения. Сайдзёдзё, о котором я говорил как о пятом и высшем из пяти типов дзен, соответствует этой ступени. Когда вы сидите в дзадзен усердно и самозабвенно, в согласии с наставлениями компетентного учителя - с сознанием, не отключенным, но свободным от мыслей как чистый лист белой бумаги без единого пятнышка - ваша изначально чистая природа Будды начнет раскрываться, независимо от того, было у вас сатори или нет. Но следует подчеркнуть, что только при настоящем пробуждении вы непосредственно постигаете истинность вашей природы Будды и осознаете, что сайдзёдзё, чистейший вид дзен, и есть тот самый, который практиковали все Будды.

Практика буддийского дзен должна охватывать все эти три цели, ибо они взаимозависимы. Существует, например, тесная связь между дзэрики и кэнсё. Кэнсё - это мудрость, объединенная естественным образом с дзэрики, силой, которую дает сосредоточение. Дзэрики связана с кэнсё ещё одним образом. Многим людям никогда не достичь кэнсё, если они прежде не разовьют у себя определенное количество дзэрики, ибо в противном случае может выясниться, что они слишком беспокойны, нервны и тревожны, чтобы продолжать выполнять дзадзен. Кроме того, если разовый опыт кэнсё не усилить с помощью дзэрики, он не окажет заметного действия на вашу жизнь и от него останется лишь воспоминание. Так как благодаря опыту кэнсё вы и сумеете почувствовать лежащее в основе единство космоса вашим оком Разума, без дзэрики вы не сможете воздействовать всей силой своего существа на то, что ваше внутреннее видение открыло вам.

Подобным же образом существует взаимосвязь между кэнсё и третьей из этих целей, мудзёдо но тайгэн. Кэнсё, когда оно проявлено во всех ваших действиях, и есть мудзёдо но тайгэн. С

совершенным просветлением (ануттара самьяк-самбодхи) мы осознаем, что наше представление о мире как двойственном и состоящем из противоположностей является ложным, и после этого перед нами открывается мир Единства, подлинной гармонии и покоя.

Школа Риндзай склонна видеть сатори-пробуждение окончательной целью сидячего дзадзен и смотрит сквозь пальцы на дзэрики и мудзёдо но тайгэн. Таким образом, необходимость в продолжении практики после просветления становится минимальной, и работа с коаном, поскольку она не подкрепляется дзадзен и едва связана с повседневной жизнью, становится по сути интеллектуальной игрой вместо средства для увеличения и усиления просветления.

С другой стороны, хотя в практике, пропагандируемой сегодня в официальных кругах школы Сото, и придается повышенное значение мудзёдо но тайгэн, на деле это сводится к немногим более, чем аккумуляции дзэрики, которая, как я указывал ранее, даст течь или начнет убывать и наконец исчезнет, если дзадзен не выполнять регулярно. Точка зрения сегодняшней школы Сото, что кэнсё - не обязательно и что человеку не нужно делать ничего иного, как выполнять свои повседневные обязанности с Сознанием Будды, вводит в заблуждение, ибо без кэнсё вы никогда по-настоящему не сможете узнать, что же такое сознание Будды.

Эти несообразности, имеющие место в обеих школах в последнее время, к сожалению, ухудшили качество дзенского общения. (В качестве поэтического описания различий между Риндзай и Сото, могут быть интересны следующие высказывания из неопубликованной рукописи покойного Неёгэн Сэндзакки: «Среди дзенских учеников говорят, что учение Риндзай подобно морозу поздней осенью, от которого дрожишь, тогда как учение Сото подобно весеннему ветерку, который ласкает цветок, помогая ему расцвести». Ещё говорят: «Учение Риндзай подобно храброму генералу, который, не мешкая, бросает полк в бой, тогда как учение Сото подобно крестьянину, терпеливо возделывающему рис поле, каждый колосок в отдельности»).

На этом мы закончим обсуждение трех целей дзадзен.

6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ

Продолжайте выполнять упражнение, которое я дал вам в прошлый раз, то есть сосредотачиваться на ваших вдохах и выдохах и пытаться ясно прочувствовать каждый такт дыхания.

Эта лекция коснется докусан (индивидуального наставления), или времени, отведенного на то, чтобы в частном порядке ознакомить роси со всеми трудностями в отношении практики. Эта традиция индивидуального общения качалась с самого высокочтимого Шакьямуни и продолжалась, не прерываясь, по сей день. Нам это известно, потому что один из великих учителей школы Тэндай, Цися-дайси, в своей систематизации всех сутр в соответствии с Восемью Учениями и Пятью Периодами, называет Тайное Учение, которое соответствует докусан.

Без этого индивидуального руководства мы не можем сказать, является ли наша практика дзадзен верной. К сожалению, за те почти сто лет, что прошли с периода Мэдзи, докусан буквально вымер в школе Сото, сохранившись только в традициях Риндзай.

Если мы сравним дзадзен с неким путешествием, которое одни начинают резво, а затем замедляют скорость, другие начинают медленно, а позже ускоряют свое движение, для третьих какой-то этап путешествия оказывается более опасным, чем другой, и все везут с собой разное количество багажа (т.е. сложившихся понятий), мы начнем понимать, почему без индивидуального руководства не обойтись.

Могут спросить, почему нельзя разглашать содержание докусан. Поскольку с ним не связано ничего безнравственного, почему бы не сделать его открытым и публичным? Прежде всего, так как мы - простые смертные, со своим эго, в присутствии других мы склонны выставлять себя в лучшем свете, чем мы есть. Мы не сможем раскрыть свою душу и предстать обнаженными, так сказать. Как и не сможем, не колеблясь, сказать всю правду из боязни быть осмеянными. Или если роси отчитает нас в крепких выражениях, мы, вместо того, чтобы воспринимать его слова, скорее будем озабочены тем, что могут подумать об этом другие.

Есть ещё и другая причина конфиденциальности докусан. После своего первого опыта кэнсё, вы переходите от коана к коану по мере того, как ваше понимание углубляется, и если бы другие

присутствовали при вашей демонстрации результатов своей работы с коанами, услышав ответы роси, они могли бы подумать: «О, так вот каков ответ!», так полностью и не поняв суть коана. Это, наверняка, повредило бы их практике, ибо вместо того, чтобы прийти к своему у собственному осознанию и представить его роси, они бы вспомнили, что такой-то ответ был приемлемым, а такой-то нет, и, тем самым, им во вред, их практика коанов выродилась бы в чистое умствование. По этим причинам вам следует хранить молчание, когда вас спрашивают о коане, который спрашивающий ещё не прошел. Безответственные разговоры могут привести и к другим неприятным последствиям. Могут пойти слухи, что кого-то на докусан жестоко избили, например, тем самым создавая дзен незаслуженно плохую репутацию. Поэтому ни с кем не обсуждайте свои коаны, даже с лучшими друзьями или членами своей семьи.

Именно по той причине, что была сорвана завеса таинственности, окружавшая ранее систему коанов, и ухудшается неизменно обучение в школе Риндзай. То, что я собираюсь сказать, не касается мирян, которые в целом серьёзно относятся к своей практике. Но в монастырях, где есть монахи, которые не жалуют весь процесс обучения, находясь там в первую очередь только ради того, чтобы отслужить время, необходимо для получения места священника в каком-нибудь храме, эта проблема становится очень острой. В те монастырях, где дисциплина нарушается, более старый монах частенько говорит более молодому: «Над каким коаном ты работаешь?» Узнав это, он спрашивает: «Ты понимаешь его?» - «Нет». - «Ладно, я скажу тебе ответ, - говорит он, а ты за это купишь мне пару пирожных». Роси может определить, является ответ подлинным или нет, но если по какой-то причине он проявит безразличие, то может принять ответ, который не выношен самим монахом. Эта практика, может быть, и не причинит особого вреда, если такой монах проведет в монастыре только два или три года перед тем как стать священником в храме, поскольку его обязанности там не потребуют от него оценки чьего-нибудь кэнсё. Но может случиться так, что не будет вакантного места, когда он завершит это минимально необходимое обучение, так что ему, возможно, придётся оставаться в монастыре в течение восьми-десяти лет, проходя через всю систему коанов с помощью чужих ответов. Наконец, как заведено в школе Риндзай, когда монах одолевает все коаны, он получает звание наставника. И таким образом человек, не имеющий настоящего понимания, становится квалифицированным, чтобы руководить другими. Такая порочная практика подрывает дзенское обучение. Теоретики школы Сото, изучающие дзен академически, оправданно нападают на систему коанов как раз на этих основаниях.

Следующий пункт касается того, какие вопросы уместны во время докусан. Все вопросы должны быть связаны с проблемами, вытекающими непосредственно из вашей практики. Это, естественно, исключает проблемы личного характера. Вам может показаться, что конфиденциальность докусан дает прекрасную возможность для обсуждения личных или теоретических вопросов, но вы не должны забывать, что своей очереди ждут и другие и, если вы затрагиваете проблемы, не имеющие отношения к вашей практике, вы задерживаете их. Не будет ошибкой, если вы скажете о своём желудке, например, который вас беспокоит, или о своих зубах, которые болят так, что нельзя есть, или о видениях, которые могут у вас быть. Не следует, однако, спрашивать о буддистской доктрине или её философии сравнительно с другими, или разнице между отдельными сутрами. Вы можете спрашивать только о том, что непосредственно касается вашей практики.

Новый ученик, перед тем как удостоиться докусан, обязан сделать денежное пожертвование роси. Могут спросить, зачем нужны такие формальности? Докусан, и это очень важно, - не фривольная беседа. Тогда как каждый волен практиковать, или не практиковать дзадзен и слушать, или не слушать комментариев роси на сэссине, обязательный характер докусан формирует кармическую зависимость между наставником и учеником, которой в буддизме придается особое значение. Поэтому к докусану нельзя относиться беспечно. Более того, поскольку то, что происходит между роси и учеником при докусан затрагивает проблемы самого глубокого характера, на нем должна звучать только правда. Очень часто на публичных собраниях человек не решается говорить вещи, которые могут обидеть других, но это не годится для докусан, где должна главенствовать абсолютная правда. По этим причинам и не следует пренебрегать установленными правилами, которые упрочивают эти отношения.

На докусан полагается быть в парадной одежде, но так как на этом в наши дни строго не настаивают, то вы можете надеть что-нибудь подходящее. Когда докусан назначен, займите место в очереди позади колокольчика рядом с залом для дзадзен. Когда подойдет ваша очередь, и вы услышите мой

колокольчик, ударьте дважды по колокольчику перед вами и входите в эту комнату. Вам не следует влетать в неё пулей, так как это вызвало бы сумятицу в вашем сознании, и вы бы не извлекли из докусан никакой пользы. Не следует и входить вразвалочку, ибо докусана ждут и другие. Первоначально существовал обычай падать ниц три раза у порога, три раза перед роси и затем ещё три раза у двери, когда вы уходите, но теперь падают ниц всего три раза, по разу в каждом из упомянутых мест.

Падая ниц, вы должны коснуться татами лбом и вытянуть руки перед своей головой, ладонями вверх. Затем, согнув руки в локтях, поднять их ладонями вверх, на несколько дюймов над головой. Этот жест приятия ног, самых нижних частей тела Будды, символизирует смирение и принятие с благодарностью в свою жизнь Пути Будды. Если вы не укротили свое эго, вам этого не сделать. Помните, что роси - это не просто представитель Будды, он на самом деле занимает его место. Падая ниц, вы, фактически, отдаете дань уважения Будде, как если бы он сам сидел перед вами, и Дхарме.

Потом подойдите и, остановившись на расстоянии фута передо мной, объявите, чем вы сейчас занимаетесь. Просто скажите: «Я считаю вдохи и выдохи, я работаю с Му, или я упражняюсь в сикан-тадза». Изложите все свои вопросы кратко и по делу. Если у меня будет что вам сказать, я сделаю это после того, как вы закончите. Но не приходите и не тратьте время, когда не знаете, о чем говорить; помните, встречи со мной ждут другие. Звонок моего колокольчика - это сигнал для вас поклониться и уйти. После этого, даже если вы что-то вспомнили, вам придётся подождать с этим до следующего докусан, потому что уже входит следующий человек.

7. СИКАН-ТАДЗА

До сего момента вы сосредотачивались на своём дыхании, пытаясь живо прочувствовать каждый вдох и каждый выдох в отдельности. Теперь я хочу, чтобы вы приступили к сикан-тадза, которую я сейчас опишу поподробнее.

Так быстро переходить от одного упражнения к другому как не принято, так и не желательно, но я следовал этому образцу для того, чтобы дать вам представление о различных способах сосредоточения. Если вы занимаетесь без наставника, не переходите от одного упражнения к последующему, пока вы не сможете считать от одного до десяти, не сбиваясь; и не выходя за счёт десять в течение, скажем, пятнадцати минут. После того, как эти вводные лекции будут завершены, и вы предстанете передо мной по одному, я назначу вам упражнения, соответствующие как вашим наклонностям, так и степени вашей решимости.

В этой лекции мы коснемся сикан-тадза. *Сикан* означает «ничто кроме» или «только», тогда как *та* означает «удалять», а *дза* - «сидеть». Поэтому сикан-тадза - это упражнение, при котором сознание активно занято только самим сидением. В этом виде дзадзен, сознанию очень легко отвлечься без такого подспорья, как счёт дыхания или коан. Следовательно, правильный настрой сознания становится вдвойне важным. В сикан-тадза сознание должно быть неторопливым, но в то же время прочно посаженным или массивно сложенным, как, скажем, гора Фудзи. Но оно должно быть также и в боевой готовности, подобно туго натянутой тетиве лука. Поэтому сикан-тадза – это возвышенное состояние сосредоточенного сознания, в котором человек и не напряжён и нетороплив, и, конечно же, не расслаблен. Это сознание того, кто смотрит в лицо смерти. Давайте представим, что вы участвуете в фехтовальной дуэли, подобно тем, какие имели место в древней Японии. Когда вы встречаете своего противника, вы - всё время настороже, бдительны и в постоянной готовности. Стоит вам ослабить своё внимание хоть на мгновение, вы тотчас будете сражены. За вашим поединком наблюдают зрители. Вы не слепы и видите их краем глаза, вы не глухи и слышите их. Но эти чувственные впечатления не завладевают вашим сознанием не на секунду.

Такое состояние долго не сохранить – фактически, вы должны не выполнять сикан-тадза в течении более получаса за один подход. Спустя тридцать минут встаньте и пройдите вокруг в кинхин. а затем садитесь снова. Если вы выполняете сикан-тадза как следует, через полчаса вы будете мокрым от пота, даже зимой в неотапливаемой комнате из-за того, что при напряжённом сосредоточении выделяется большое количества тепла. Если вы сидите слишком долго, ваше сознание теряет живость, тело устаёт, и от ваших усилий будет меньше пользы, чем в том случае, когда упражнение ограничено тридцатиминутными периодами.

В отличие от неумелого фехтовальщика, мастер владеет своим оружием, не прилагая к тому усилий. Но так бывает не всегда, ибо наступает момент, когда он вынужден напрягать все свои силы из-за своей все же несовершенной техники, чтобы сохранить себе жизнь. Так же и с сикан-тадза. В начале напряжения не избежать, но по мере опыта этот напряженный дзадзен уступает место раскованному, но полному внимания, сидению. И подобно тому, как искусный фехтовальщик в момент опасности выхватывает из ножен свое оружие безо всяких усилий и целеустремленно атакует так и адепт сикан-тадза сидит непринужденно, настороженный и внимательный. Но не вздумайте хоть на секунду заблуждаться, что этого можно достичь без длительной и усердной практики. На этом и закончим разговор о сикан-тадза.

3: ПРИТЧА ОБ ЭНЬЯДАТТЕ

В последней части этой лекции я расскажи истории Эньядатты, которая упоминается в Рёгон (Шурангама)-сутре. (Во время путешествия из Индии в Японию Ваджрадатта, наполовину безумный крестьянин, упомянутый в сутре, превращается таинственным образом в прекрасную девушку Эньядатту). Это очень умная притча, которая, если вы внимательно поразмышляете над ней, прояснит многие малопонятные аспекты буддизма.

Это происшествие, как говорят, случилось во времена Будды. Правда это или вымысел, я не знаю. Во всяком случае Эньядатта была очень красивой девушкой, которой больше всего нравилось любоваться собой в зеркале каждое утро. Однажды, глядя в зеркало, она обнаружила, что у неё нет головы. Почему именно в это утро, в сутре не говорится. Тем не менее, потрясение было настолько велико, что она обезумев, стала метаться кругом, требуя, чтобы ей сказали, кто забрал её голову. «У кого моя голова? Где моя голова? Я умру, если не найду её!» - кричала она. Хотя все убеждали её: «Не глупи, твоя голова - у тебя на плечах, там, где всегда была», она отказывалась этому верить. «Нет, её там нет! Её там нет! Наверное, кто-нибудь забрал её!» - вопила она, продолжая свои безумные поиски. Наконец, её подруги, уверенные, что она сошла с ума, приволокли её домой и привязали к столбу с тем, чтобы она не причинила себе вреда.

Быть связанным - это почти все равно, что выполнять дзадзен. Когда тело обездвижено, сознание приобретает определенный покой. И хотя оно все ещё чем-то отвлечено, как сознание Эньядатты было занято мыслью, что у неё нет головы, телу, все же, не дают разбрасывать его энергию.

Постепенно её близкие подруги убедили её, что голова её была все время на месте, и она наполовину поверила этому. Её подсознание начало допускать мысль, что, возможно, она была введена в заблуждение по поводу потери своей головы.

Заверения подруг Эньядатты можно приравнять к комментариям роси (тэйсё). Поначалу их трудно понять, но если вы слушаете их внимательно, каждое слово западает в ваше подсознание, и наступает момент, когда вы задумываетесь: «Неужели это действительно так?.. Интересно... Да, наверное, так».

Одна из её подруг внезапно стукнула её по голове, после чего Эньядатта, от боли и неожиданности, вскрикнула: «Ой!» «Вот твоя голова! Вот твоя голова!» - воскликнула её подруга, и Эньядатта тотчас же поняла, что она заблуждалась в том, что потеряла свою голову, в то время как та была все время при ней.

Аналогично, удары в дзадзен - крайне важны. Физическая встряска с помощью специальной палки, кёсаку, или словесная, из уст проницательного наставника в нужное время - если поторопиться, то не будет эффекта - может привести к Самосознанию. Для подстегивания годится не только кёсаку, - когда вы достигли определенной ступени в своём дзадзен, сильный шлепок рукой также может подтолкнуть ваше сознание к восприятию его истинной природы - другими словами, к просветлению.

Когда это случилось с Эньядаттой, она так обрадовалась, что начала носиться повсюду, восклицая: «О, она здесь! Я нашла, наконец, свою голову! Я так счастлива!»

Это и есть экстаз кэнсё. Если у вас подлинный кэнсё, вы не сможете заснуть от радости две или три ночи. И, тем не менее, это - полусумасшедшее состояние. Быть переполненным от радости, найдя голову, которая была у вас с самого начала, - по меньшей мере, странно. Не менее глупо радоваться, обнаружив свою Исконную природу, с которой вы не расставались. Восторг - вполне неподдельный,

но состояние вашего сознания нельзя назвать естественным, пока вы полностью не освободитесь от мысли: «Я стал просветленным». Запомните это хорошенько, ибо здесь часто бывает недопонимание.

Когда радость улеглась, Эньядатта избавилась от своего полубезумного состояния.

Так же и с сатори. Когда ваш иступленный восторг пройдет, забрав с собой всякие мысли об осознании, вы начнете вести совершенно обычную жизнь, и в этом нет ничего странного. Однако, пока вы не достигли этой ступени, невозможно жить в гармонии со своим окружением или продолжать курс подлинно духовной практики.

Теперь я остановлюсь более подробно на смысле первой части этой истории. Так как большинство людей безразличны к просветлению, они не подозревают о возможности такого опыта. Они подобны Эньядатте, когда она не сознавала свою голову как таковую. Эта голова, несомненно, соответствует природе Будды, нашему врожденному совершенству. Большинству людей совершенно невдомек, что они наделены природой Будды, пока они не услышат Сюдзэ хонрай хотокэ пари - «Все существа одарены природой Будды с самого начала». Тогда они восклицают: «Значит, я тоже должен обладать природой Будды! Но где же она?» То есть, подобно Эньядатте, когда она впервые обнаружила пропажу своей головы и стала лихорадочно её искать, они пускаются на поиски своей Истинной природы.

Они начинают с того, что выслушивают различные тэйсё, которые кажутся противоречивыми и озадачивающими. Они слышат, что их Исконная природа неотличима от природы Будды - более того, что вселенная состоит из той же субстанции, что и их собственная природа Будды - однако, из-за того, что их разум затуманен заблуждениями, они видят себя окруженными миром обособленных существ. Стоит им только твердо поверить в реальность природы Будды, и они будут вынуждены обнаружить её всем своим существом. Как Эньядатта никогда не теряла своей головы, так и мы никогда не были разделены со своей исконной природой Будды, просветлены мы или нет. Но мы этого не осознавали. Мы - как Эньядатта, когда подруги говорили ей: «Не дури, твоя голова всегда была с тобой». Заблуждение думать иначе.

Обнаружение нами своей Истинной природы можно сравнить с обнаружением Эньядаттой своей головы. Но что мы обнаружили? Только то, что мы с ней никогда не расставались! Тем не менее, мы вне себя от восторга, как и она, когда нашла свою голову. Когда экстаз проходит, мы понимаем, что не приобрели ничего необычного и, конечно, ничего постороннего. Только теперь все совершенно естественно.

9. ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ - ЕДИНЫ

Вы не можете надеяться постичь возвышенную природу дзен без понимания этой лекции о инга интинеё, что означает «причина и следствие - едины». Это выражение взято из «Песни во хвалу дзадзен» Хакуин-дзендзи. Имейте в виду, что эта лекция будет объяснением причины и следствия не в широком смысле, а только в связи с практикой дзадзен.

Если быть точным, вам не следует думать о дзадзен во временных понятиях. И хотя в целом верно, что если вы выполняете дзадзен в течении года, эффект будет равен годовому усилию, а если вы практикуете дзадзен десять лет, это даст эффект, пропорциональный десятилетним усилиям, однако, результаты дзадзен с точки зрения просветления не могут быть измерены продолжительностью вашей практики. Дело в том, что некоторые добиваются глубокого просветления уже через несколько лет практики, тогда как другие могут практиковать десять лет, так и не испытав его.

Приступив к практике, занимающийся продвигается вперёд четко разделенными ступенями, которые можно рассматривать как лестницу причин и следствий. Слово *инга*, означая причину и следствие, подразумевает как степень, так и различие, тогда как *итинеё* выражает равенство или тождественность, или единство. Тем самым, хотя и существует много ступеней, соответствующих продолжительности практики, на каждой из них субстанция нашего сознания тождественна субстанции сознания Будды. Поэтому мы говорим: «причина и следствие - едины». Однако до сатори-пробуждения не следует ожидать, что у вас будет глубокое внутреннее понимание инга.

Теперь давайте отнесем это к притче об Эньядатте, о которой я говорил ранее. Тот момент, когда она не увидела в зеркале своей головы и неистово бросилась её искать - это первая, или нижняя ступень. Когда её подруги привязали её к столбу и уверяли, что у неё есть голова; когда она задумалась: «А может быть так и есть»; когда она получила затрещину и закричала: «Ой!» и наконец, поняла, что голова при ней, когда она обрадовалась, что нашла её; когда, в конце концов, её восторг прошел, и оказалось, что иметь голову настолько естественно, что она перестала о ней думать, - все это является различными ступенями или различной степенью продвижения вперед, когда бросаешь на них ретроспективный взгляд. На каждой из этих стадий она, конечно, не расставалась со своей головой, но это она осознала только после того, как нашла её.

Подобно этому, после просветления мы осознаем, что с самого начала мы вовсе и не расставались с природой Будды. И так же как Эньядатте было необходимо пройти через все эти стадии, чтобы понять, что голова все время была при ней, так и мы должны пройти через последовательные этапы дзадзен, чтобы ощутить напрямую свою Истинную природу. Эти последовательные ступени по-разному связаны между собой, но в том, что мы - изначально Будды, а в притче это осознание Эньядаттой того, что голова всегда была с ней - в этом их тождество или неразграничиваемость.

Так Догэн-дзендэн в своём Сёбогэндзо указывает: «Дзадзен даже у начинающих выявляет целостность их Исконной природы». Этим он говорит, что правильный дзадзен - это актуализация сознания Бодхи, Сознания, которым мы все наделены. Такой дзадзен и есть сайдзёдзё, в котором Путь Будды наполняет собой все ваше существо и затрагивает все стороны вашей жизни. И хотя мы не знаем обо всем этом поначалу, по мере продвижения нашей практики к нам постепенно приходит понимание и прозрение и, наконец, с просветлением, мы пробуждаемся и осознаем, что дзадзен является актуализацией нашей изначально чистой природы Будды, независимо от того, просветлены мы или нет.

10. ТОЖДЕСТВЕННОСТЬ И МНОЖЕСТВЕННОСТЬ

Когда вы испытываете кэнсё, вы смотрите в мир тождества или равенства, и это осознание может быть как поверхностным, так и глубоким; как правило, первый опыт кэнсё бывает поверхностным. В любом случае, вы все ещё не понимаете мир разграниченности, мир, который людям, как они сами обычно полагают, понятен. По мере продолжения вашей практики над последующими коанами, ваше восприятие мира тождества, неразграниченности, станет яснее, а поскольку именно через этот мир тождества вы и смотрите на мир разграниченности, то и этот последний также прояснится.

Вначале тождество воспринимается неотчетливо - вас все ещё не покидает представление о том, что вам что-то противостоит. С углублением практики этот барьер постепенно устраняется. Но, все равно, чувство, что другие, в действительности, едины с вами, ещё слабо, и это особенно ощутимо, когда эти другие обладают качествами, которые вам не нравятся. При поверхностном кэнсё мы сопротивляемся чувству, что такие люди и мы - одно целое. Продолжая свои упражнения, однако, вы становитесь способны жить жизнью всеобщего равенства и видеть, что даже те люди, которых вы наделяете негативными чертами, - столь же значимы, как и вы сами. Когда вы по-настоящему осознаете мир тождества, то не сможете причинить вред другому человеку, даже если он собрался вас убить, ибо этот человек - той же самой природы, что и вы. С ним невозможно будет даже бороться. Тот, кто осознал мир равенства, будет относиться с состраданием даже к людям, имеющим склонности убийц, так как, в сущности, они и он сам - равноценны. Так же и вся природа, горы и реки, видится как единое целое. В этом более глубоком осознании тождества вы ощутите драгоценность каждой частицы вселенной, без исключения, так как вещи наравне с людьми видятся неотъемлемыми частями вас самих. Это углубленное восприятие, отметьте, приходит только после того, как ваша практика стала вполне зрелой.

Давайте возьмем тело в качестве конкретного примера абсолютного равенства вещей. С точки зрения одинаковости всего, то есть того, что каждый предмет столь же значим, как и другие, ваше лицо и ступни ваших ног - не различимы: первое не возвышается над вторым. Равным образом, правонарушитель - не порочен по своей природе, как и правопослушный человек не является столпом добродетели.

Всё-таки, для того, чтобы общество могло функционировать гармонично, людей, которые идут против общепринятых законов - которые убивают и воруют, например, - нужно изолировать ради

защиты остальных. Раз это так, то понятно, что должен существовать и другой, относительный аспект - в нашем случае это касается нравственных сущностей.

Понимать различия и действовать, исходя из них, - не простая задача. Например, тот, кто настоящему понял суть разграничений и может жить в согласии с этим, никогда не будет перёдать: он будет есть, только когда голоден и столько, сколько ему нужно, только чтобы утолить свой голод. Обыкновенный человек, тот, кто ещё не пробудился, думает, что он понимает относительный, обычный мир различений, но истинное понимание может произойти только в том случае, когда аспект тождества был понят в своей глубине. Ощувив же мир равенства с помощью кэнсё, человек начинает смотреть на различия сквозь призму тождества.

Когда я впервые приехал в Америку и стал разглядывать лица людей, они все казались похожими. Но теперь я могу различать лица здесь довольно легко. Вы можете помочь людям только тогда, когда вы способны признать и принять различия между ними, рассматривая каждого человека в свете его неповторимых качеств. Делать это может только продвинутый в своей практике.

И даже после кэнсё, когда вы узнали, что все - едино и вам более не противостоит внешний мир, вы, все равно, ещё не можете жить этим ощущением. Так или иначе, вы будете возвращаться к предшествующему состоянию сознания. Однако, если вы продолжите работу над следующими коанами, каждый раз решая новый коан, это ощущение укрепитя, и вы вернетесь в мир недвойственности, ставший более ясным. Ясность и способность жить в этом мире тождества будут постепенно совершенствоваться.

Понимать различия и действовать, исходя из них, - не простая задача. Например, тот, кто настоящему понял суть разграничений и может жить в согласии с этим, никогда не будет перёдать: он будет есть, только когда голоден и столько, сколько ему нужно, только чтобы утолить свой голод. Обыкновенный человек, тот, кто ещё не пробудился, думает, что он понимает относительный, обычный мир различений, но истинное понимание может произойти только в том случае, когда аспект тождества был понят в своей глубине. Ощувив же мир равенства с помощью кэнсё, человек начинает смотреть на различия сквозь призму тождества.

И даже после кэнсё, когда вы узнали, что все - едино и вам более не противостоит внешний мир, вы, все равно, ещё не можете жить этим ощущением. Так или иначе, вы будете возвращаться к предшествующему состоянию сознания. Однако если вы продолжите работу над следующими коанами, каждый раз решая новый коан, это ощущение укрепитя, и вы вернетесь в мир недвойственности, ставший более ясным. Ясность и способность жить в этом мире тождества будут постепенно совершенствоваться.

Так что в дзенском обучении присутствует как внезапность, так и постепенность. Опыт пробуждения - внезапен, а внесение его в свою жизнь - постепенно.

Быстрое пробуждение - не всегда полезно, как и долгий путь к нему - не обязательно неблагоприятен. Когда вы добросовестно занимаетесь каждый день, вы вносите в свою жизнь аспект тождества. Даже и не домогаясь просветления, человек постепенно познает мир равенства через самозабвенный, целеустремленный дзадзен.

Услышав это, вы можете подумать: «Если через целеустремленный дзадзен в своей повседневной жизни мы активизируем состояние сознания кэнсё, нужно ли вообще думать о кэнсё?» Я уже неоднократно говорил, и вы это слышали, что когда вы отдаётесь дзадзен так, что почти выходите за грань своих возможностей, просветление не заставит себя ждать. Поэтому в дзен говорят: «Одну минуту посидишь - на одну минуту станешь Буддой». Дзадзен - это причина, следствие которой - просветление. Но так как эти причина и следствие - одновременны или едины, вы не подозреваете об этом просветлении. Осознание этого скрытого просветления внезапное восклицание: «О, вот оно!» - нечто иное. Это последнее - конкретный результат, выделяемый в понятии причина и следствие - едины, и для его реализации требуется твердая вера в то, что можно пробудиться к своей Истинной природе. Этот важнейший момент не следует упускать из виду.

11. ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ДЗЕНСКОЙ ПРАКТИКИ

То, о чем я собираюсь говорить, особо применимо к дайдзё-дзен, который нацелен исключительно на сатори, но это будет также относиться и к сайдзёдзё, хотя и в меньшей степени.

Первая из трех составляющих дзенской практики - это твердая вера (*дайсинком*). Это более, чем просто вера. Иероглиф, соответствующий *кон*, означает корень, а *син* - вера. Следовательно, эта фраза подразумевает веру, прочно и глубоко укоренившуюся, непоколебимую, подобную гигантскому дереву или огромному валуну. Кроме того, это - вера, не имеющая ничего общего со сверхъестественным и с суевериями. Буддизм часто называют как рациональной религией, так и религией мудрости. Но всё же религией - таковой его делает этот элемент веры, без которого он был бы только философией. Буддизм начался с высочайшего Просветления Будды, которого он достиг после напряженных усилий. Поэтому наша глубокая вера - это вера в его просветление, сущность которого, как он провозгласил, в том, что человеческая природа, вся жизнь - изначально целостна, безупречна, всецельна - одним словом, совершенна. Без непоколебимой веры в это, в душу учения Будды, больших успехов в своей практике нечего и ждать.

Второе неотъемлемое свойство - это чувство сильного сомнения (*дайгидан*). В дзен сомнение подразумевает не скептицизм, а состояние замешательства в попытках понять, напряженного самораспрашивания. Не простого сомнения, отметьте себе, а груза сомнений - а к нему неизбежно приведет сильная вера. Это - сомнение, относящееся к вопросу, почему мы и мир выглядим такими несовершенными, полными тревог, борьбы и страданий, если в действительности наша глубокая вера говорит нам, что верно как раз противоположное. Это - сомнение, которое не дает нам покоя. Это похоже на то, как если бы мы прекрасно знали, что мы миллионеры и при этом обнаружили бы необъяснимым образом, что находимся в крайней нужде, без гроша в кармане. Сильное сомнение, поэтому, находится в соотношении с сильной верой.

Я могу проиллюстрировать это состояние сознания простым примером. Возьмите человека, который сидел курил и вдруг обнаружил, что трубка, которая только что была у него в руке, исчезла. Он начинает её искать в полной уверенности, что найдет её. Она была здесь секунду назад, рядом никого не было, она не могла исчезнуть. Чем дольше ему не удастся её найти, тем с большей энергией и решимостью он разыскивает её.

Это чувство сомнения естественным образом порождает третью составляющую - твердую решимость (*дау-фунои*). Это переполняющая нас решимость рассеять это сомнение любой ценой. Веря каждой косточкой своего существа в истинность слов Будды, что мы все наделены безупречным сознанием Бодхи, мы полны решимости найти и ощутить реальность этого Сознания для себя.

На днях один человек, который совершенно превратно понял состояние сознания, определяемое этими тремя составляющими, спросил меня: «Значит, важнее верить в то, что мы - Будды, чем допускать факт, что мир, как он есть, совершенен, что ива - зеленая, а гвоздика - красная?» Ошибочность этого - очевидна. Если мы не будем вопрошать, почему существует алчность и конфликты, почему обыкновенный человек - это все что угодно, только не Будда, мы не найдем в себе никакой решимости, чтобы разрешить явное противоречие между тем, во что мы верим, и тем, что, как говорят нам наши чувства, является совершенно обратным, и тем самым наш дзадзен будет лишен своего главного источника энергии.

Теперь я соотнесу эти три составляющие с дайдзё- и сайдзёдзё-дзен. Хотя в дайдзё присутствуют все три, к сатори, прежде всего, ведет сомнение, потому что оно не дает нам покоя. Тем самым мы переживаем сатори - и разрешаем это сомнение - быстрее именно в дайдзё-дзен.

В сайдзёдзё, в свою очередь, сильнейшим является элемент веры. Нас не донимают глобальными сомнениями того рода, что я упоминал, и поэтому мы не движимы необходимостью избавляться от них, ибо мы сидим в дзадзен с нерушимой верой, что мы - от рождения Будды. В отличие от дайдзё-дзен, сайдзёдзё, который, как вы помните, является чистейшим видом дзадзен, не подразумевает упорного стремления к просветлению. Это дзадзен, при котором процесс идет естественным путем, с кульминацией в виде просветления. В то же время сайдзёдзё - и наиболее трудный дзадзен среди всех, требуя от занимающегося настойчивого и упорного сидения.

И все же, в обоих видах дзадзен являются непреложными все три элемента, и старые учителя говорили, что поскольку они все присутствуют одновременно, легче не попасть ногой на землю, чем умудриться не достичь совершенного просветления.

12. УСТРЕМЛЁННОСТЬ

Хотя все мы выполняем дзадзен, устремленность каждого из нас - неодинакова. Эту устремленность можно подразделить на четыре главные группы или уровня.

Первый или самый поверхностный уровень подразумевает как отсутствие веры в дзен-буддизм, так и даже хоть какое-то понимание его. Человек просто случайно услышал о нем и решил, что он не прочь посидеть в дзадзен с какой-либо группой или на сессии. И, тем не менее, то, что из миллионов заблуждающихся людей, не имеющих ни малейшего понятия о буддизме, какой-то один человек оказался привлечен к этому 2,5-тысячелетнему, передававшемуся из поколения в поколение учению, с буддистской точки зрения, является не случайным, а кармически обусловленным и поэтому имеет огромную духовную значимость.

Второй уровень устремленности соответствует желанию выполнять дзадзен одновременно с целью укрепить свое физическое или психическое здоровье или и то и другое. Это, как вы помните, подпадает под первую из пяти категорий дзен, то есть, бомпу (обыкновенный)-дзен.

На третьем уровне мы находим людей, которые более не удовлетворяются улучшением своего физического и психического состояния и хотят вступить на путь Будды. Они признают возвышенность буддийской космологии, которая рассматривает существование не как ограниченное сроком одной жизни, а как развивающееся бесконечно, жизнь за жизнью, с завершением цикла человеческой судьбы только по достижении Буддовости. Более того, они поверили в реальность опыта просветления, и хотя решимость достичь его ещё в них не пробудилась, желание следовать Пути Будды ясное и искреннее.

На четвертом уровне те, кто полон решимости реализовать свое Истинное я. Они знают, что этот опыт является живой реальностью, ибо они встречали людей, которые его пережили, и они уверены, что могут испытать его также.

Они приходят к своему у наставнику с открытой душой и смирением, готовы следовать всем его указаниям и убежденные, что, поступая так, они смогут добиться своей цели в кратчайшее время.

Теперь я коротко повторяю эти четыре группы устремленных: те, кто, не имея особой веры в дзен, пришел к нему благодаря счастливым кармическим обстоятельствам; те, кто практикует дзадзен только из желания укрепить свое физическое или психическое здоровье или и то и другое; те, кто практикует дзен, веря в возвышенный характер учения Будды; и те, кто преисполнен твердой решимости стать просветленным.

Вскоре вы предстанете предо мной по одному, и я спрошу вас, какова, по вашему мнению, природа вашей устремленности, то есть, в какую из четырех групп вы попадаете. Расскажите мне честно, что вы чувствуете. Не добавляйте ничего из чувства гордости и не умалчивайте ни о чем из ложной скромности. В зависимости от того, что вы мне скажете, я назначу вам тот дзадзен, который вам наиболее подходит.

Нет какой-то определенной практики, которая годилась бы всем. Обычно тому, кто относит себя к первой группе, предписывают упражняться в счете вдохов и выдохов; тому, кто относит себя ко второй, - следить за своим дыханием; к третьей - сикан-тадза; и к четвертой - коан, как правило, Му. (Не разумно назначать себе коан. Только наставник, определив после докусана ваш темперамент, вашу устремленность и ваши способности, может, с вашей помощью, назначить вам подходящий коан и, особенно в начале, дать вам необходимые наставления).

Когда ученики приходят ко мне в индивидуальном порядке в первый раз, они дают всевозможные курьезные ответы. Они говорят: «Мне кажется, я нахожусь где-то между первой и второй группой». Другие заявляют: «У меня большой желудок, поэтому не могли бы вы назначить мне такой вид дзадзен, который поправил бы мое здоровье?» Или иногда человек может сказать: «У меня немного расшатаны нервы, какой дзадзен был бы мне на пользу?»

В зависимости от типа личности ученика и степени его решимости я определяю ту практику, которую считаю подходящей. Если человек флегматичен, как правило, желательно подстегнуть его с помощью кёсаку, тогда как немного нервный или обидчивый человек будет выполнять дзадзен лучше без неё. Но я смогу выбрать для вас наиболее эффективное упражнение только в том случае, если вы будете откровенны в своих чувствах.

Глава II. Комментарий Ясутани-роси (тэйсё) к коану Му

Вступление редактора

С тех пор как Чжао-чжоу (Дзёсю), один из великих китайских учителей дзен эпохи Тан, бросил коротко: «Му» монаху, спросившему, обладают ли собаки природой Будды, отзвуки этого события раздавались эхом в залах дзенских монастырей и храмов все последующие века. («Му» - буквально «нет», «не иметь», или «ничего». Звук «у» в «Му» звучит как «и» в английском слове «put».) Даже в наши дни ни один коан не назначается новичкам так часто, как Му. Среди японских учителей общепризнанно, что ему нет равных в «раскалывании» несведущего сознания и раскрытии глаза истины.

В *Мумонкан* («Застава без ворот»), составленном дзенским учителем У-мэнем (Мумоном), Му открывает подборку из сорока восьми коанов. В чем источник силы Му? Что позволило ему удерживать первое место среди коанов на протяжении более тысячи лет? В то время как такие коаны как: «Что такое хлопок одной ладони?» и «Что представляет собой ваше Лицо до рождения ваших родителей?» ловят на крючок рассудочное сознание и захватывают воображение, Му держится с невозмутимостью в стороне от интеллекта и от воображения. Как вы не старайтесь, логические рассуждения в случае с Му вам нисколько не помогут. Попытаться решить Му рассудочно, как нам говорят учителя, все равно, что пытаться пробить своим кулаком железную стену. Поскольку Му совершенно не подвластен ни логике, ни рассудку, и вдобавок его легко произносить, он показал себя исключительно послушным скальпелем для удаления из глубин бессознательного злокачественной опухоли «я» и «не-я», которая отравляет врожденную чистоту Сознания и подрывает его основополагающую цельность.

Каждый коан - это неповторимое выражение живой, неделимой природы Будды, которую раздвоенный разум охватить не может. Несмотря на несочетаемость своих разнородных элементов, коаны имеют глубокий смысл, указуя на Лицо человека до рождения его родителей, на его подлинное я. Тех, кто почитает букву больше духа, коаны приведут в замешательство, ибо своими формулировками они намеренно ослепляют рассудок с тем, чтобы заставить нас раскрыть свое око Разума и увидеть мир и каждую вещь в нем неискаженными нашими понятиями и суждениями.

В коанах фигурируют осязаемые, приземленные объекты, такие как собака, дерево, лицо, палец, чтобы дать нам увидеть, с одной стороны, что каждый объект бесценен и, с другой стороны, воспрепятствовать склонности рассудка привязываться к абстрактным понятиям. Но суть каждого коана одна и та же: мир - это взаимозависимое Целое, и каждый из нас является этим Целым.

Дзенские учителя Китая, чей духовный гений и создал эти парадоксальные диалоги, не колеблясь, показывали нос логике и здравому смыслу в своих чудесных творениях. Соблазняя рассудок возможностью решить задачи, которые ему не по зубам, коаны выявляют изначальную ограниченность логического ума как инструмента для осознания высшей Истины. В процессе этого они освобождают разум из оков языка, который для нашего опыта как смирительная рубашка, выпускают нас из клетки наших устоявшихся догм и предубеждений, избавляют нас от склонности отделять хорошее от плохого и лишают нас ложного понятия, что мир Совершенства, в действительности, и есть тот мир, в котором мы едим и испражняемся, смеёмся и рыдаем.

Когда дзенского учителя Чжун-фэна спросили, почему учения Будды и патриархов называют коанами, он ответил: «В коанах представлено не личное мнение отдельного человека, а скорее высший принцип... Этот принцип находится в согласии с духовным источником, созвучен с таинственным смыслом, уничтожает рождение и смерть и преодолевает страсти. Его нельзя понять логически, его нельзя передать словами, его нельзя объяснить на бумаге, его нельзя оценить рассудком... Как средству к выходу за пределы интеллекта, окончательному освобождению, проникновению за все покровы и объективному постижению коану нет равных. (Прочитировано в книге Миура и Сасаки «Пыль дзен», стр.5.)

Огромная заслуга коанов, охватывающих необъятное море учений Махаяны, в том, что они заставляют нас, оригинальным и часто драматическим образом, изучать эти доктрины не просто нашим умом, а всем нашим существом, не позволяя нам бездельничать и без конца отвлеченно теоретизировать о них. То, что Генрих Циммер говорит об определенных видах медитации, особенно верно для коанов, дух которых должен быть продемонстрирован, а не просто объяснен, роси: «Знание - это награда за действие... Ибо человек преобразуется только делая что-то. Исполняя символический жест, по-настоящему живя какой-то отдельной ролью, человек приходит к осознанию истины, неотъемлемо присущей этой роли. Со страданиями, которые она несет, он постигает и изживает её содержание...» (Генрих Циммер. «Философия Индии», под ред. Джозефа Кэмпбелла, 1969, стр.544.)

Не следует полагать, однако, что человек достигает этого момента легко или без серьезных разочарований и даже отчаяния. В своих «Дзенских комментариях» к Мумонкан (стр. 101) современный дзенский учитель Сибаяма цитирует слова своего наставника о назначении коана: «Представим себе совершенно слепого человека, бредущего опираясь на свою трость и полагающегося только на свое чутье. Роль коана - в том, чтобы безжалостно выбить из его рук трость и подтолкнуть его, предварительно развернув на 180°. Теперь этот слепой потерял свою единственную опору и свое чутье и не знает, куда идти и как быть дальше. Он окажется в полном отчаянии. Подобно этому, коан безжалостно отбирает у нас рассудок и знания. Короче говоря, роль коана заключается не в том, чтобы привести нас к сатори легким путем, а наоборот, вынудить нас сбиться со своей дороги и довести до отчаяния».

Полностью решить коан — значит привести свое сознание из состояния неведения (заблуждения) к чуткому внутреннему восприятию живой истины. Это подразумевает проникновение в сферу сознательного нашего безупречного разума Бодхи, который является полной противоположностью состояния заблуждения. Решимость схватиться с коаном порождена, прежде всего, верой в реальность сознания Бодхи, причем эта борьба и есть усилие этого Сознания сбросить оковы неведения и прийти к познанию самого себя.

Данный комментарий был дан дзенским учителем Ясутани, не для записи, примерно тридцати пяти мирянам на сэссине в 1961 году. Он воспроизведен здесь в переводе в точности, как он его произнес, за исключением незначительного редактирования нескольких повторяющихся или неудачных выражений, которые неизбежно попадают в импровизированную речь. В своей ясности и точности, во вдохновении, поддержке и руководстве, которые он дает в равной степени новичку и продвинутому ученику, он являет собой искусное толкование этого испытанного временем коана.

Живой, пронизательный комментарий (не говоря о пояснении, сопровождающем коан) не оценим для любого устремленного ученика, желающего сделать коан своим духовным упражнением. Помимо того, что комментарий знакомит его с происхождением и с особенностями действующих лиц и переводит на современный язык неясные выражения и метафорические намеки, присущие языку древнего Китая, которым и изложены коаны и примечания, он раскрывает ему в сжатой, емкой форме дух коана. Человеку, лишенному этих; подсказок, коан, скорее всего, покажется малопонятным, если не странным.

Так как этот комментарий является не просто лекцией или проповедью, адресованной всем и каждому, а неотъемлемой частью дзенского обучения, его обычно дают только на сэссине и особенно в помощь тем, кто собирается практиковать дзадзен. (Иногда комментарий разрешают слушать и ученикам, не участвующим в сэссине. В некоторых монастырях обязательный комментарий дается в то время, когда нет сэссина, прежде всего для постоянно служащих монахов). В монастырях время комментария, который дается, по меньшей мере, раз, а часто и два раза в день, объявляется торжественным звоном хансё, сопровождаемого звучанием самых больших барабанов, колокольчиков и гонгов из тех, что используются в дзен. При этом сигнале все направляются из зала для дзадзен в главный зал и, разделившись на две группы, лицом к лицу и под прямым углом к алтарю, усаживаются на татами в традиционной японской позе (сэйдза). Затем появляется роси в сопровождении служителя, который несет его книгу коанов, обернутую куском шелковой нарядной ткани, как служащей знаком уважения, так и используемой в целях сохранности. Все присутствующие смиренно склоняют свои головы перед наставником в то время, как он идет к буцудану (алтарю Будд), чтобы возжечь благовонную палочку и поместить её перед изображением Будды. Затем, по примеру роси, все встают, обращаются к буцудану и простираются ниц три раза.

После того как этот ритуал благодарности, почтения и смирения перед Буддой и патриархами завершен, роси усаживается на большую подушку на возвышении лицом к буцудану, скрещивает свои ноги в позе лотоса и поет, а с ним и вся группа, короткий отрывок из какой-либо сутры. После этого он готов начать свой комментарий.

Подобно пропетой сутре, которая его предваряет, комментарий служит приношением Будде, и в этом-то и значение того, что роси, в отличие от своих слушателей, обращен лицом к буцудану во время произнесения своего комментария. Адресуя свои слова Будде, роси как бы говорит: «Вот моё выражение истины твоего учения. Я предлагаю его тебе в надежде, что ты посчитаешь его удовлетворительным».

Комментарий - это не эрудированное рассуждение о смысле коана, ибо роси знает, что объяснение, каким бы замысловатым или тонким оно ни было, не может привести к тому внутреннему пониманию, которое одно дает ученику возможность продемонстрировать дух коана уверенно и убежденно. Дзенские учителя, в действительности, рассматривают чистые определения и объяснения как сухие и безжизненные и непременно ведущие к заблуждениям из-за присущей им ограниченности. Одно слово: «Идиот!», брошенное в сердцах, передает гораздо больше, чем сотня других слов, определяющих это понятие. Роси также и не собирается утомлять своих слушателей чисто философской лекцией о буддистской доктрине или о метафизической природе высшей реальности.

Задача роси - в том, чтобы пережить ещё раз дух и драму коана, оживить с помощью своих выверенных слов и жестов истину, скрытую в ролях действующих лиц. Прекрасно зная о различных уровнях восприятия своих слушателей, роси выстраивает свой комментарий так, чтобы каждый понял то, что способен понять, даже когда он соотносит дух коана с повседневным жизненным опытом своих слушателей. На языке дзен роси бьет по коану из своего хара в уверенности, что высеченные искры истины осветят сознание слушателей.

Таким образом, именно из хара должен роси давать свой комментарий, чтобы тот был озарен духом и мощью всего его существа и, подобным же образом, именно в своих хара должны его слушатели фокусировать свое сознание, чтобы охватить и впитать целиком и полностью ту пульсирующую истину, которую он стремится до них донести. Слушать комментарий — это, по сути, ещё одна форма дзадзен, то есть, это состояние непрерывного сосредоточения, способствующее предельной восприимчивости. Отсюда — нельзя нарушать сосредоточенность сознания, делая записи или отвлекая свой взгляд на что-либо иное. В монастырях, где царит строгая дисциплина, старшие монахи обязательно отчитают новичков, пытающихся делать записи или праздно разглядывающих других слушателей.

Комментарий, давая различные ключи, представляет собой несравненную возможность бросить непосредственный взгляд на скрытую в коане суть, особенно для того, чьим духовным упражнением он является в данный момент. Если ученик преуспел в изживании своих мыслей путем целенаправленного сосредоточения и достиг полного единения со своим коаном, одна точная фраза, брошенная роси, может оказаться той золотой стрелой, которая внезапно и непредсказуемо найдет свою мишень, сорвав глубокий покров темноты и наполнив сознание светом и внутренним пониманием. Для того, чье сознание ещё не созрело – другими словами, все ещё окутано заблуждениями, — комментарий будет обильным источником подсказок для будущей практики. И всем, независимо от состояния их сознания, данный комментарий придаст вдохновения и уверенности.

Закончив свою речь, роси тихо закрывает свою книгу коанов, и все запевают Четыре Обета. Ни во время, ни после комментария не полагается задавать вопросы. Дзенское учение не одобряет каких-либо теоретических вопросов как не способствующих непосредственному, живому восприятию истины. Начало этого подхода было положено ещё самим Буддой, который хранил благородное молчание, когда ему задавали такие вопросы как: «Конечны или бесконечны вселенная и душа? Будет ли существовать святой после смерти или нет?» И дзен-буддизм, являясь квинтэссенцией учения Будды, также отказывается иметь дело с вопросами, на которые, в конечном счёте, нет ответов, или с вопросами, ответы на которые могут быть поняты только разумом, осененным светом полной сознательности, т.е. совершенного просветления. Когда на докусане задают абстрактные, теоретические вопросы (как иногда бывает), роси часто возвращает их назад спрашивающему, пытаясь заставить его увидеть источник, из которого они происходят, и направить его к этому

источнику. Но есть и другие причины, по которым на абстрактные вопросы смотрят с неодобрением. Дело не только в том, что озабоченность ими может занять место дзадзен и понимания, к которому он один может привести, но и в том, что, приятно возбуждая разум, они делают неизмеримо более трудными успокоение и очищение сознания, необходимые для кэнсё. Классический ответ Будды монаху, заявившему, что он откажется от религиозной жизни, если Будда не ответит на его вопрос, существует или нет святой после смерти, заслуживает повторения:

«Это подобно тому, как если бы какой-то человек был ранен стрелой, обильно смазанной ядом, и его друзья и спутники, родные и родственники готовы были привести ему лекаря или хирурга, а раненный сказал бы: «Стрела останется во мне до тех пор, пока я не узнаю, принадлежал ли человек, что ранил меня, к касте воинов или к касте браминов; ...не узнаю, был ли он высокого, маленького или среднего роста; был ли он черно-, смугло- или желтокожим; из этой или из той деревни или города; ...была ли стрела простой или с особым наконечником...» Этот человек умер бы, так никогда и не узнав бы это» (Маджджхима Никая, 63).

Ещё в одном диалоге Будда говорит: «Религиозная жизнь не зависит от той догмы, что мир — вечен или не вечен, конечен или бесконечен, что душа и тело - тождественны или различны, или от догмы, что святой существует или не существует после смерти... Это не приносит никакой пользы, не имеет ничего общего с основами религии, как и не ведет к избавлению от страстей... к высшей мудрости и Нирване» (Маджджхима Никая, 72).

Комментарий

Сегодня я разберу первый случай из Мумонкана, названный «Дзёсю [об изначальной природе] собаки». Я прочитаю собственно коан, а затем пояснение Мумона:

Один монах со всей серьёзностью спросил Дзёсю: «Наделена ли собака природой Будды или нет?» Дзёсю ответил коротко: «Му!»

Комментарий Мумона: В практике дзен вы должны пройти через установленные патриархом «ворота заставы». (В древнем Китае заставы с воротами размещались на главной дороге, ведущей в большое поселение или город, у которых путник должен был пройти досмотр перед тем, как быть допущенным в город; приближенно их можно сравнить с нынешними постами для сбора пошлин или таможенными). Для того, чтобы осознать эту чудесную вещь, называемую просветлением, вы должны отсечь все [разграничивающие] мысли. Если вы не можете пройти через заставу и изжить приток мыслей, тогда вы подобны привидению, цепляющемуся за деревья и траву.

Что же это тогда за заставка, установленная патриархами? Это - Му, одна заставка величайшего учения. В конечном счёте, это - заставка, которая вовсе и не заставка. Тот, кто прошел черта неё, не только может встретиться лицом к лицу с Дзёсю, но также может расхаживать рука об руку с целым сонмом патриархов. Он, на самом деле, может, стоя глаза в глаза с ними, слышать теми же ушами и видеть теми же глазами.

Как чудесно! Кто бы не захотел пройти через эту заставу? Для этого вы должны сосредотачиваться день и ночь, вопрошая себя каждой из своих 360 косточек и 84 тысяч клеточек. Не истолковывайте Му как ничто и не представляйте его в категориях существования или не-существования. [Вы должны достичь такого состояния, когда вы почувствуете] будто бы вы проглотили раскаленный железный шар, который вы не можете оторвать, несмотря на все ваши усилия. Когда вы отбросите все иллюзорные мысли и разграничения, и внутреннеё и внешнеё станет единым целым, вы будете как немой, который видел сон [но не может его рассказать]. Как только вы разрешитесь просветлением, вы изумите небеса и потрясете землю. Как будто завладев могучим мечом Генерала Ганя, вы будете способны убить Будду, если встретите его [и он помешает вам], и расправиться со всеми патриархами, которые вам попадутся [если они преградят вам путь]. Глядя в лицо жизни и смерти, вы полностью свободны; вы перемещаетесь в самадхи невинного наслаждения в Шести Сферах Существования и Четырех Формах Рождения.

И как же вам этого достичь? Отдавайтесь Му энергично и искренне. Если вы будете продолжать в этом ключе без передышки, ваше сознание внезапно станет светлым, подобно фонарю, зажженному в темноте. Поистине чудесно!

Стих Мумона:

Собака, природа Будды! -

Это представление целого, абсолютно необходимого!

Стоит вам начать думать «наделена» или «не наделена»,

Считайте, что вы - мертвец.

Героем этого коана является Дзёсю, прославленный дзенский учитель Китая. Мне кажется, было бы правильнее называть его Патриархом Дзёсю. Поскольку мой комментарий к сегодняшнему коану будет достаточно длинным, я не буду приводить вам факты из жизни Дзёсю. Достаточно сказать, что он был, как вы все знаете, великим патриархом дзен. Хотя с ним связано множество коанов, без сомнения, этот — наиболее известен. Учитель Мумон старательно трудился над ним в течении шести лет и в итоге пришел к Самоосознанию. Очевидно, он произвел на него глубокое впечатление, раз он поместил его первым в своём сборнике сорока восьми коанов. Вообще-то, нет какой-то особой причины, почему этому коану следует быть первым — любой другой вполне мог быть на его месте, — но чувство Мумона к нему было настолько личным, что он, не задумываясь, поместил его в самом начале.

В первой строчке говорится: «Один монах со всей серьёзностью спросил Дзёсю...» То есть, его вопрос — не легкомысленный и не случайный, а глубоко продуманный.

Последующие слова: «Наделена ли собака природой Будды или нет?» вызывают вопрос — что такое природа Будды? В хорошо известном отрывке из «Нирвана-сутры» утверждается, что каждое чувствующее существо наделено природой Будды. Выражение «каждое чувствующее существо» означает «всё сущее». Чувствующими существами являются не только люди, но и животные, и даже растения. Тем самым, собака, обезьяна, стрекоза, червь в равной мере наделены природой Будды согласно Нирвана-сутре. В контексте этого коана, однако, вы можете предположить, что речь идёт только о животных.

Что же такое природа Будды? Говоря коротко, природа всего такова, что оно может стать Буддой. Теперь некоторые из вас, думая, что имеется нечто, единственное в своём роде, называемое природой Будды, спрятанное внутри нас, могут поинтересоваться, где же эта природа Будды находится. Вы, может быть, попытаетесь приравнять её к совести, которой, как предполагается, обладает каждый, даже самый безнравственный. Вы никогда не поймете истинную суть природы Будды, пока вы держитесь этого обманчивого взгляда. Патриарх Дзен толковал это высказывание в Нирвана-сутре как означающее, что всем чувствующим существам присуща просто природа Будды, но не все чувствующие существа обладают чем-то единственным в своём роде, называемым природой Будды. Таким образом, с точки зрения Догэна речь идёт только о просто природе Будды и ни о чем большем.

В буддизме слова «природа Будды, Буддовость» выражают личностное отношение, а слова «природа Дхармы» - беспристрастное. Но говорим ли мы «природа Будды» или «природа Дхармы», суть - та же. Тот, кто стал просветленным по отношению к Дхарме, - это и есть Будда; следовательно, Будда исходит из Дхармы. «Алмазная сутра» говорит, что все Будды и их просветление порождены этой Дхармой. Значит, Дхарма - это мать Буддовости. На самом деле, нет ни матери, ни сына, ибо, как я уже сказал, всё равно, говорите ли вы Будда или Дхарма.

Что же такое Дхарма природы Дхармы? Дхарма означает феномены или явления. То, что мы обыкновенно определяем как феномены - то есть, что открывается нашим чувствам, — в буддизме называется Дхармой. Слово «феномен», поскольку оно относится только к наблюдаемым свойствам, не касаясь того, что приводит к их появлению, имеет ограниченное значение. Эти феномены названы Дхармой (или Законом) просто потому, что они появляются не по прихоти случая и неволей какой-то особой силы, управляющей вселенной. Все феномены являются результатом действия закона причины и следствия. Они появляются тогда, когда созрели причины и условия, обуславливающие их. Когда меняется одна из этих причин и условий, соответственно меняются и эти феномены. Когда набор причин и условий полностью дезинтегрируется, исчезает и сама форма. Так как всё сущее есть проявление закона причины и следствия, все феномены, равным образом, являются этим Законом, этой Дхармой. И поскольку существует множество форм сущего, постольку имеется множество

дхарм, соответствующих этим формам. Субстанцию этих многочисленных дхарм мы называем природой Дхармы. Говорим ли мы «природа Дхармы» или пользуемся более личным термином «природа Будды», эти выражения относятся к одной и той же реальности. Говоря иначе, все феномены — это превращения «природы Будды» или «природы Дхармы». Все в силу своей природы подвержено процессу бесконечного превращения - это и есть его природа Будды или Дхармы.

Что является субстанцией этой природы Будды или природы Дхармы? В буддизме она называется *ку* [*шуньята*]. Но *ку* - это не просто пустота. Она - жива, динамична, бесплотна, непостоянна, за пределами индивидуальных проявлений - матрица всех феноменов. Это основополагающий принцип, или доктрина, или философия буддизма.

Для Будды Шакьямуни это было не только теорией, но и истиной, которую он непосредственно осознал. После опыта просветления, который является источником всей буддистской доктрины, вы постигаете мир *ку*. Этот мир - непостоянный, бесплотный, за пределами индивидуальных проявлений - находится вне сферы воображаемого. Соответственно, истинная сущность вещей, то есть, их природа Будды или Дхармы, непостижима и непроницаема. Так как все вообразимое имеет форму или цвет, какой бы человек ни представлял себе природу Будды, она обязательно будет нереальной. Действительно, то, что можно постичь — всего лишь изображение природы Будды, а не она сама. Но хотя природа Будды и за пределами всего постигаемого и воображаемого, так как мы сами - по сути, природа Будды, мы можем пробудиться к ней. Однако утвердить её в Сердце мы можем только через опыт просветления. Поэтому просветление — это все.

Как только вы осознаете мир *ку* вы сразу поймете природу феноменального мира и перестанете за него цепляться. То, что мы видим - иллюзорно, лишено субстанции, подобно ужимкам кукол в фильме. Вы боитесь умереть? Вам вовсе не нужно бояться. Ибо убили ли вас, или вы умираете своей смертью, смерть не более вещественна, чем движения этих кукол. Или, представив это иначе, она - не более реальна, чем разрезание воздуха ножом или лопающиеся пузырьки, которые появятся снова, независимо оттого, как часто они разрываются.

Стоит нам только ощутить мир природы Будды, и мы будем безразличны к смерти, поскольку будем знать, что мы родимся снова из-за духовного родства с каким-то отцом и какой-то матерью. Мы рождаемся снова, когда наши кармические связи побуждают нас родиться. Мы умираем, когда наши кармические связи предписывают нам умереть. И нас убивают, когда наши кармические связи ведут нас к тому, чтобы быть убитыми. Мы - это проявление наших кармических связей в данный момент времени, и с их изменениями меняемся и мы. То, что мы называем жизнью, является не более чем цепочкой превращений. Если мы не меняемся, мы - безжизненны. Мы растем и стареем, потому что мы - живы. Свидетельством того, что мы жили, является факт нашей смерти. Мы умираем, потому что мы — живы. Жизнь означает рождение и смерть. Творение и уничтожение - это выражение жизни.

Когда вы по-настоящему поймете этот основополагающий принцип, вы не будете волноваться о своей жизни или своей смерти. Тогда у вас будет устойчивое сознание, и вы будете счастливы в своей повседневной жизни. Даже если небо и земля поменяются местами, вы не испытаете страха. И если взорвется атомная или водородная бомба, вас не охватит ужас. Раз вы стали едины с бомбой, чего бояться? «Не может быть!» - скажете вы. Но хотели бы вы того или нет, вы волей-неволей станете с ней единым целым, разве нет? В качестве примера: если вы попали в огонь, вы неизбежно сгорите. Значит, станьте единым с огнем, когда его не избежать! Если вы попали в нищету, живите такой жизнью не жалуясь - тогда бедность не будет для вас тяжелой ношей. А если вы - богаты, живите со своим богатством. Все это - природа Будды в действии. Короче говоря, природа Будды обладает способностью бесконечного приспособления.

Возвращаясь к коану, мы должны подойти к вопросу: «Наделена ли собака природой Будды или нет?» с осторожностью, так как мы не знаем, находится ли монах в неведении или только изображает его, чтобы проверить Дзёсю. Ответ Дзёсю: «Да» или «нет», он был бы посрамлен. Вы догадываетесь почему?

Потому что дело вовсе не в том, наделена или нет. Раз все есть природа Будды, любой ответ был бы абсурден. Но это - дхарма-дуэль. Дзёсю должен отразить выпад. Он делает это, отрывисто бросая: «Му!» На этом диалог завершается.

В других вариантах диалога между Дзёсю и монахом, последний задает ещё один вопрос: «Почему собака не наделена природой Будды, когда Нирвана-сутра говорит, что ею наделены все чувствующие существа?» (Монах, по-видимому, посчитал, что «Му» Дзёсю означает «нет»). Дзёсю парирует этот вопрос: «Потому что она наделена невежеством и привязанностями». Это означает только то, что природа Будды собаки - не что иное, как карма. Действия, произведенные заблуждающимся сознанием, приносят результаты, причиняющие страдания. Это — карма. Говоря более простыми словами, собака является собакой как результат своего кармического прошлого, обусловившего то, что она стала собакой. Так работает природа Будды. Поэтому не говорите так, будто бы есть какая-то особая вещь, называемая природой Будды. В этом и есть скрытый смысл Му Дзёсю. Тогда становится ясно, что Му не имеет ничего общего с существованием или несуществованием природы Будды: это - сама природа Будды. Ответ «Му» показывает и в то же время максимально приближает к нам природу Будды. Теперь если даже вы, быть может, и не способны полностью понять то, что я говорю, вы не напутаете, если будете толковать природу Будды в таком ключе.

Природу Будды нельзя охватить рассудком. Для того, чтобы непосредственно ощутить её, вы должны с крайним усердием обшарить свое сознание, пока полностью не убедитесь в его существовании, ибо, в конечном итоге, вы сами -эта природа Будды. Когда я ранее говорил вам, что природа Будды есть *ку* - безличная, бесплотная, непостоянная и способная бесконечно превращаться - я дал вам всего лишь её портрет. Возможно думать о природе Будды такими категориями, но вы должны понять, что чтобы вы ни представили или ни вообразили, оно обязательно будет нереальным. Следовательно, нет другого пути, как пережить эту истину в своём собственном сознании. Этот путь был показан, с величайшей добротой, Мумоном.

Давайте теперь разберем пояснение Мумона. Он начинает со слов: «В практике дзен...» Дзадзен, получение докусана [т.е. личных наставлений], прослушивание тэйсё — все это является дзенской практикой. Быть внимательным к мелочам своей повседневной жизни - это также обучение в дзен. Когда ваша жизнь и дзен составляют единое целое, вы живете дзен по-настоящему. Если дзен не согласуется с вашей каждодневной деятельностью, он будет всего лишь мишурой. Вам следует позаботиться о том, чтобы не выставлять дзен напоказ, а незаметно вводить его в свою жизнь. Дам вам конкретный пример внимательности: когда вы сняли сабо на крыльце или на кухне или туалетные тапочки, вы должны позаботиться о том, чтобы аккуратно поставить их на место с тем, чтобы следующий человек мог легко воспользоваться ими даже в темноте. Такая внимательность является практической демонстрацией дзен. Если вы поставите сабо или туфли как попало, вы - не внимательны. Когда вы идёте, вы должны шагать осторожно, чтобы не споткнуться и не упасть. Избегайте небрежности!

Но я отвлекся. Продолжим: «...вы должны пройти через ворота заставы, поставленной патриархами». Му как раз и есть такая застава. Я уже объяснял вам, что изначально нет никакой заставы. Всё — природа Будды, и нет никаких ворот, через которые нужно входить или выходить. Но с целью пробудить нас к той истине, что все есть природа Будды, Патриархи вынужденно поставили заставы и подстрекают нас пройти через них. Они осуждают нашу несовершенную практику и отвергают наши неполные ответы. Постоянно прибавляя в своих искренних усилиях, вы однажды внезапно придёте к Самоосознанию. Когда это произойдет, вы будете способны легко пройти через ворота заставы. Мумонкан содержит сорок восемь таких застав.

Далее идёт: «Для того, чтобы ощутить эту чудесную вещь, названную просветлением...» Обратите внимание на слово «чудесную». Поскольку просветление нельзя ни объяснить, ни постичь, оно названо чудесным... вы должны отсечь все [разграничивающие] мысли. Это означает, что бессмысленно подходить к дзен с позиции гипотез или логики. Вам никогда не прийти к просветлению путем умозаключений, познавательных способностей или составления концепций. Перестаньте цепляться за всевозможные мыслеформы! Я выделяю это, потому что это — ключевой момент дзенской практики. И в особенности не делайте ошибку, полагая, что просветление должно быть таким-то или таким-то.

Если вы не можете пройти через заставу и изжить приток мыслей, тогда вы подобны привидению, цепляющемуся за деревья и траву. Считается, что привидения днем открыто не появляются, а выходят тайком как стемнеет, прижимаясь к земле или держась их. Они в своём существовании зависимы от них. Люди, некоторым образом, схожи с привидениями, так как большинство из нас не может жить независимо от денег, социального положения, почестей, дружеской поддержки, власти;

мы также испытываем потребность идентифицировать себя с какой-либо организацией или идеологией.

Если вы хотите быть истинно достойным человеком, а не призраком, вы должны обладать способностью уверенно передвигаться своими силами, ни от чего не завися. Когда вы держитесь философских концепций или религиозных верований, или идей, или теорий того или иного рода, вы также становитесь призраком, ибо вы неизбежно связываете себя с ними. Вы - по-настоящему свободны и независимы только в том случае, если ваше сознание избавлено от таких абстракций.

В следующих двух фразах говорится: «Что же это, тогда, за застава, установленная патриархами? Это — Му, одна застава величайшего учения». Величайшее учение — это не какая-нибудь нравственная система, а то, что лежит в основе всех подобных систем, то есть, дзен. Основой всех учений и потому величайшим может быть названо только то, что является безупречно чистым и свободным от всего суеверного и сверхъестественного. В буддизме единственным учением, которое в той или иной степени не было бы запятнано Примесью сверхъестественного, является дзен — таким образом, величайшим учением может быть справедливо назван лишь один дзен, а Му - это одна застава этого величайшего учения. Вы можете расценить слова «одна застава», как означающие единственную заставу или одну из многих. В Конечном итоге, никакой заставы нет.

Тот, кто прошел через неё, не только может встретиться лицом к лицу с Дзёсю... Так как мы живем в другое время, мы, конечно, в действительности не можем физически увидеть Дзёсю. Встретиться лицом к лицу с Дзёсю означает понять его Сознание... можно расхаживать рука об руку с целым сонмом патриархов. Преемственная линия патриархов начинается с Махакашьяпы, который был приемником Будды, идёт к Бодхидхарме, двадцать восьмому по счёту, и продолжается по самый нынешний день... глаза в глаза... - это оборот речи, подразумевающий очень большую близость... «слышать теми же ушами и видеть теми же глазами» подразумевает способность смотреть на вещи с тех же позиций, что Будда и Бодхидхарма. Это подразумевает, само собой, что мы ясно осознали мир просветления.

«Как чудесно!» Действительно чудесно! Такое восклицание могут понять только те, кто признает драгоценность Будды, Дхармы и патриархов. Как поистине чудесно! Те, кому Будда и Дхарма безразличны, могут испытать все, что угодно, только не чудо, но тут уж ничем не поможешь.

«Кто бы не захотел пройти через эту заставу?» — эта фраза нацелена на то, чтобы увлечь вас на поиски истины внутри себя. «Для этого вы должны сосредотачиваться день и ночь, вопрошая себя каждой из своих 360 косточек и 84 тысяч клеточек». Эти цифры отражают образ мысли древних, которые полагали, что тело устроено таким образом. В любом случае это подразумевает всё ваше существо. Пусть всё станет в вас единой массой сомнений и вопрошания. Сосредотачивайтесь, не переставая, и проникайте как можно глубже в Му. Проникать в Му означает достичь с ним абсолютного единства. Как вы можете достичь этого единства? Крепко держась за Му день и ночь! Не отделяйте себя от него ни при каких обстоятельствах! Постоянно фиксируйте на нём своё сознание. Не истолковывайте Му как «ничто» и не представляйте его в категориях существования и не-существования. Вы не должны, другими словами, думать о Му как о вопросе существования и не-существования природы Будды. Что же вы тогда делаете? Вы перестаёте размышлять и сосредотачиваетесь целиком на Му — только на Му!

Не ленитесь, выкладывайтесь «на все сто». [Вы должны достичь такого состояния, когда вы почувствуете] будто вы проглотили раскалённый железный шар... Конечно, сказать о проглоченном железном шаре — это гипербола. Однако мы часто неосторожно глотаем горячую рисовую лепёшку, которая застряв в горле, причиняет изрядные неудобства. Стоит вам проглотить Му, и вы подобным же образом почувствуете сильное беспокойство и будете отчаянно пытаться вытолкнуть это обратно,... что вы не можете отрыгнуть, несмотря на все ваши усилия — эти слова описывают состояние тех, кто работает над этим коаном. Так как Самоосознание — это очень заманчивая перспектива, они не могут бросить коан, но они не могут и постичь сразу смысл Му. Поэтому у них нет иного выхода, как сосредотачиваться на Му, пока они не посинеют.

Сравнение с раскалённым железным шаром очень уместно. Вы должны расплавлять свои иллюзии с помощью раскалённого железного шара Му, застрявшего у вас в горле. Ваши иллюзии это суждения, которых вы придерживаетесь, и ваши мирские знания. Сюда также относятся философские и этические концепции, какими бы возвышенными они ни были, а также религиозные верования и догмы, не упоминая невинные, банальные мысли. Короче, все мыслимые понятия охватываются

определением иллюзии, и как таковые они являются помехой осознанию вашей Исконной природы. Значит, разрушайте их огненным шаром Му!

Ваша практика не должна быть порывистой. Вам никогда не достичь успеха, если вы будете выполнять дзадзен, только когда вам пожелается, и легко бросать начатое. Вы должны упорно продвигаться вперёд, год, два, три и даже пять лет, без передышек, не теряя бдительности. Тем самым вы будете постоянно очищать своё сознание. Сначала вы не будете способны целиком сливаться с Му. Оно будет быстро ускользать от вас, так как ваше сознание начнёт блуждать. Вам придётся сосредотачиваться сильнее – только Му! Му! Му! Оно снова будет уворачиваться от вас. Вы ещё раз попытаетесь сфокусироваться на нём – и опять неудача. Это обычное явление на ранних этапах практики. Даже когда Му не пропадает, ваша сосредоточенность, всё равно, нарушается из-за различных дефектов сознания. Эти дефекты через некоторое время исчезают, но поскольку вы не достигли единства с Му, вы все ещё далеки от цели. Абсолютное единство с Му, бессмысленная погруженность в Му — это является целью. После того, как вы добились такой чистоты сознания, внутренней и внешней естественным образом сливаются. Смысл слов «внутренней» и «внешней» имеет различные оттенки. Они могут быть поняты как означающие субъективность и объективность или сознание и тело. Когда вы полностью погружаетесь в Му, то, что снаружи, и то, что внутри, соединяется в единое целое. Но неспособные говорить об этом, вы будете как немой, который видел сон. Тот, кто нем, не способен рассказать свой сон, приснившийся ему прошлой ночью. Так же и вы будете наслаждаться самадхи сами, но не сможете рассказать о нем другим.

На этой стадии внезапно появится Самоосознание. Одним мигом! Разрешение просветлением требует для себя мгновения. Это похоже на взрыв. Когда это случится, вы испытаете столько всего! Вы изумите небеса и потрясете землю. Все покажется таким преображенным, что вы решите, что небеса и земля поменялись местами. Конечно, это не буквальное опрокидывание. После просветления вы видите мир как природу Будды, но это не значит, что все становится сплошным сиянием. Скорее, каждая вещь, такая, как она есть, приобретает совершенно новое значение и ценность. Чудесным образом все полностью преображено, хотя и остается тем, чем было.

Вот как Мумон описывает это: «Как будто завладев могучим мечом Генерала Ганя...» Генерал Гань, храбрый полководец, был непобедим в сражениях благодаря своему мечу - голубому дракону. Этим Мумон говорит, что вы станете таким же могущественным как тот, кто завладевает мечом - голубым драконом Генерала Ганя. То есть, что никаких несчастий с вами случиться не может. Путем Самоосознания человек приобретает уверенность в себе и внушающую уважение манеру держаться. Когда он приходит к роси, его внешний вид говорит: «Испытайте меня любым способом, каким вы пожелаете», и его неустрашимость такова, что он мог бы даже ударить учителя.

«...Вы будете способны убить Будду, если встретите его, и расправиться со всеми патриархами, которые вам попадутся. Робкие будут ошеломлены, когда они это услышат, и осудят дзен как орудие дьявола. Другие, менеё щепетильные, однако в равной степени не способные понять дух этих слов, почувствуют неловкость. Да, буддизм побуждает нас относиться ко всем Буддам с величайшим почтением. Но в тоже время он наказывает, что мы, в конце концов, должны освободить себя от привязанности к ним. Когда мы ощущаем в себе Сознание Шакьямуни Будды и развиваем в себе его несравненные добродетели, мы осознаем высочайшую цель буддизма. Тогда мы прощаемся с ним, возлагая на себя задачу по пропагандированию его учения. Я никогда не слышал о подобном отношении в религиях, проповедующих веру в Бога; Хотя цель буддиста в том, чтобы стать Буддой, тем не менеё, говоря грубо, вы можете убить Будду и всех патриархов. Вы, кто осознает просветление, будете способны сказать: «Появись достопочтеннейший Шакьямуни и великий Бодхидхарма, я тут же сразу их словами: "Что вы тут ковыляете? Вы больше не нужны!" Такой будет ваша решительность.

«Глядя в лицо жизни и смерти, вы полностью свободны; вы перемещаетесь в самадхи невинного наслаждения в Шести Сферах Существования и Четырех Формах Рождения». Вы сможете смотреть в лицо смерти и перерождения без тревоги. Шесть Сфер — это сферы майи, а именно: ад, миры прет [голодных духов], зверей, асур [сражающихся демонов], людей и дев [божественных существ]. Четыре Формы Рождения — это рождение из матки, рождение из яйца, высиженного вне тела, рождение из влаги и рождение путем метаморфозы. Родиться на небесах или в аду, поскольку при этом не требуется физических родителей, значит родиться путем метаморфозы, превращения. Кто когда-либо слышал о божественном существе, которому пришлось бы пережить травму рождения? В небесах или в аду нет ни повитух, ни акушеров.

Где бы вы не родились и какими бы способами, вы сможете жить с непринужденностью и радостью резвящихся детей — как раз это и означает «самадхи невинного наслаждения». Самадхи - это полное погружение. Стоит вам просветлеть, и вы можете опускаться на самое дно ада и подниматься на высочайшие небеса свободно и испытывая восторг.

И как же вам этого достичь? С помощью дзадзен. Отдавайтесь Му энергично и искренне. Проявляйте упорство всеми силами вашего тела и духа. Бели вы будете продолжать в этом ключе без передышки... Вы не должны начать и затем бросить. Вы должны довести дело до самого конца, как наседка, сидящая на яйце, пока она не высидит его. Вы должны твердо сосредоточиться на Му, преисполненные решимости не сдаваться, пока не добьетесь кэнсё... ваше сознание внезапно станет светлым, подобно фонарю, зажженному в темноте. Поистине чудесно! При просветлении сознание, выпущенное из темноты своего бесконечного прошлого, тотчас же озарится. Поистине чудесно! добавлено потому, что ничто не могло бы быть чудесней.

В первой строчке стиха Мумона говорится: «Собака, природа Будды» - нет необходимости в природе. «Собака есть Будда» - «есть» является лишним. «Собака, Будда» - все ещё избыточно. «Собака!» — этого достаточно! Или просто: «Будда!» Вы скажете слишком много, если скажете: «Собака есть Будда». «Собака!» — и это все. Это уже всецело Будда.

«Это... целое, абсолютно необходимое!» То есть, это подлинное веление Шакьямуни Будды - это верная Дхарма. Вы - эта Дхарма в совершенстве! На неё не скупятся - она полностью раскрыта!

«Стоит вам начать думать "наделена" или "не наделена", считайте, что вы - мертвец». Что значит «считайте, что вы - мертвец»? Только то, что ваша лелеемая жизнь в Будде [в Единстве] без следа исчезнет.

Глава III. Частные беседы Ясутани-роси с десятью западными учениками

Вступление редактора

Широкое любопытство и практический интерес, которые дзен-буддизм пробудил на Западе после второй мировой войны - интерес, несомненно, являющийся одним из значительных культурных и религиозных явлений нашего времени, — породил внушительное количество печатных изданий на ряде европейских языков. Некоторые, наиболее популярные из этих книг, вышедшие на английском языке, перечислены Аланом Уоттсом в предисловии к его книге «Путь дзен». Он первым делом указывает, что даже профессор Судзуки не дал исчерпывающего описания дзен, которое включало бы его историческую подоплеку и его связь с китайским и индийским образом мысли, как и не написал о связи дзен с китайским даосизмом и индийским буддизмом; что в книге Р.Х.Блита «Дзен в английской литературе и восточной классике» отсутствует пояснительная информация и не делается попытки дать должное представление о предмете [дзен]; и что Крисмас Хамфри в своём «Дзен-буддизме» по-настоящему не пытается показать дзен в его культурном окружении. После чего он заключает, что неразбериха, царящая в умах западных людей в отношении дзен, обязана своим существованием этому отсутствию фундаментального, правильного и исчерпывающего описания предмета.

Это заключение вводит в полнейшее заблуждение. Теоретический подход к дзен может быть и возбудит интерес у академических умов и у интеллектуально любознательных, но для серьёзно ищущего, стремящегося к просветлению он будет не только бесполезен, а просто опасен. Любой, кто пытался по-настоящему практиковать дзен после прочтения таких книг, знает не только то, как слабо они подготовили его для дзадзен, но и как они, фактически, помешали ему, засорив его сознание обрывками коанов и несовместимыми элементами философии, психологии, теологии и поэзии, которые, перемешавшись в его голове, сделали для него неизмеримо более трудным успокоение своего сознания и достижение состояния самадхи. Не зря ведь дзенские учителя Китая и Японии предупреждали о тщетности искусственного, рассудочного подхода к озаряющему опыту истинную сатори.

К Самоосознанию ведет не знание китайского, индийского или любого другого образа мысли, а правильные методы практики, основанные на подлинном учении учителей. Душа дзенской дисциплины - это дзен. Удалите душу, и останется только тело. И хотя это так, как книги, перечисленные господином Уоттсом, так и его собственные книги по дзен содержат не более чем крохи информации - а в некоторых нет и того — по этому важнейшему вопросу. Подобное увлечение философским, теоретическим подходом к дзен - совершенно явно прослеживается в каталоге к недавно выпущенной антологии трудов профессора Судзуки. Ватой книге, объемом почти в 550 страниц, можно найти только два упоминания о дзадзен: одно в подстрочном примечании, а другое занимает едва ли три строчки в тексте.

Некоторые толкователи дзен, как азиатские, так и западные, вводят своих читателей в заблуждение и другим способом. В своём пристрастии к драматизации они вне всякой меры делают ударение на криках и ударах древних китайских учителей, доходя до того, что нарочно дразнят своих читателей такими пугающими, парадоксальными цитатами как: «Ты должен убить Будду!» и «Пусть ты и сможешь сказать кое-что об этом, ты получишь тридцать ударов палкой, а если ты ничего не сможешь сказать об этом, ты получишь тридцать ударов палкой!» Может быть, они стремятся шокировать своих читателей, чтобы у тех сложился взгляд на дзен, как на нечто иконоборческое и эзотерическое, к сокровенным тайнам которого имеет доступ только небольшое количество избранных? И с какой целью, можно спросить, некоторые авторы, возможно, менее драматично, но в равной с степени неуместным пылом, вытащили на свет коаны, ранее не публиковавшиеся на английском языке, решая их ради поучения своих менее просветленных читателей?

О дзен, как он на деле практикуется сегодня, и в особенности о том, как учитель обучает и направляет своих учеников в повседневные лишённые драматизма, иногда однообразные и утомительные моменты дзенской подготовки, или о характере проблем, с которыми современные ученики приходят к нему — обо всем этом эти авторы хранят странное молчание.

Именно это искажение дзен, а не отсутствие системного, научного подхода и служит причиной нынешнего замешательства. Так как не такое уж малое количество западных людей, ложно направленных этой академической указкой в сторону гипотетического дзен, который является продуктом теорий и абстрактных размышлений, а не личного опыта, оттолкнули озадачивающие и кажущиеся бессмысленными формулировки коанов и выглядящее жестоким или нелепым поведение дзенских учителей прошлого, в результате чего они отвергли дзен как непонятное иноземное учение, чуждое западному сознанию. Другим, быстрым в принятии восхваляемой свободы дзен за санкцию на культивацию вседозволенности, была дана возможность, благодаря неразборчивой и безответственной публикации коанов, изолированных от дзенского обучения как целого, принижать и извращать дзен в подобных целях.

Есть надежда, что показ того, что в действительности происходит между дзенским учителем и его учениками, не только развеет совершенно ошибочное представление, что дзен - инороден или мистичен, или всего лишь только интересная, пусть эксцентричная область культуры, но так же даст понять, что это в высшей степени открытое и практичное учение, которое, когда оно правильно воспринято и практикуется, способно освободить человека от его глубоко запрятанных страхов и тревог с тем, чтобы он мог жить и умереть со спокойствием и достоинством, не меньшим в наш ядерный век, чем в прошлом.

Думается, что эта подборка индивидуальных наставлений и руководств, данных десяти западным ученикам-американцам и европейцам, — вместе с их ответами и вопросами, будет первой обширной презентацией на английском, или любом другом языке, подлинных методов обучения дзенского учителя в процессе дзенского обучения. Всего в неё включено восемьдесят пять бесед (докусан). Они были собраны за двухлетний период и варьируют в пределах от одной до двадцати четырех встреч с отдельным учеником. Диалог, который заключен между группами звездочек, является полной стенограммой одной встречи с роси с момента, когда ученик вошел в комнату, до его ухода. Как правило, докусаны отдельного ученика следуют друг за другом в том порядке, в котором они происходили, но они не являются непрерывной записью всех встреч с роси. Докусаны, которые состояли из не более чем нескольких слов ободрения или докусаны, не представляющие широкого интереса, были опущены. Там, где представлен ряд докусанов одного обучающегося, между ними мог иметь место промежуток времени в месяц или два.

Каждый из этих докусанов состоялся в течении периода обучения в отрыве от внешнего мира, называемого сэссин (который будет описан подробно в дальнейшем). Хотя большинство из них коротки, что вызвано необходимостью удовлетворить нужды ни много ни мало тридцати пяти или сорока человек трижды в день, их продолжительность продиктована только требованиями отдельного человека, а не каким-либо установленным ограничением времени.

Все участники были начинающими в том смысле, что ни один, за единственным исключением (Ученик 3). Он был включен для того, чтобы читатель мог увидеть отличие в подходе роси к ученику, находящемуся на более продвинутом уровне), не прошел ещё свой первый коан (т.е. не имел опыта пробуждения), и все обучались в дзен в течении периодов времени, начиная от нескольких недель и кончая двумя годами. В отдельных случаях можно разглядеть растущую способность понимания, но это понимание ещё не вызрело в просветление.

Следует указать, что вопросы, касающиеся теории или доктрины, например, в чем разница между сикан-гадза и коан-дзадзен? - роси обычно не обсуждает, но поскольку эти западные ученики были представителями не буддистской культуры, он отвечал на них.

Материал говорит сам за себя, и любая попытка анализировать или интерпретировать его будет не только излишней, но и самонадеянной. Однако, для тех читателей, кто не имеет доступа к квалифицированному дзенскому наставнику, определенное количество пояснительной информации, имеющей отношение к практике докусан в сегодняшней Японии, особенно как она воспринимается западными людьми, может оказаться полезным, давая им возможность максимально использовать в своей собственной духовной практике советы и наставления роси, как они раскрыты в этих беседах.

Дзадзен, официальный комментарий (тэйсё) и докусан вместе образуют тренажник, на котором покоится традиционное дзенское обучение. Для начинающего эта глаза в глаза встреча с роси в стенах его внутренних апартаментов может оказаться всем, чем угодно: от вдохновляющего и чудесным образом обогащающего опыта, дающего импульс и направленность вашей практике, до внушающего страх и приводящего к разочарованиям тяжелого испытания, в зависимости от силы вашего энтузиазма, степени зрелости вашего дзадзен и, что очень важно, самой личности роси и его методов обучения.

Как только ученик входит в рабочий кабинет роси и падает ниц в знак почтения и смирения, он волен сказать и сделать все, что ему нужно, поскольку это является подлинным выражением его стремления к истине и обоснованно связано с его практикой. В начале, когда он ещё не может управлять своими Своенравными мыслями или унять свою эгоцентричность, ему свойственно, особенно если он расположен к философии, попытаться втянуть роси в абстрактные, теоретические дискуссии. Но с течением времени, когда его сознание, благодаря неослабной практике дзадзен, становится более спокойным и направленным, он теряет интерес к пустым обсуждениям и становится более восприимчивым в целом к роси и его указаниям.

По мере дальнейшей практики дзадзен он постепенно начнет ощущать, пусть только на мгновение, лежащую в основе всего гармонию и единство (особенно после периодов самадхи), которые начнут вытеснять чувства отстраненности и замешательства, которые он до этого испытывал. Теперь, когда он предстанет перед роси и будет спрошен или испытан, он будет отвечать живо и решительно, в то время как его предыдущие ответы были сбивчивыми и неуверенными. Он может даже поднять голос и кричать на роси, не из-за раздражения или негодования, а потому что, избавившись в значительной мере от умственных и эмоциональных тормозов, которые до того момента сдерживали его, он сможет накапливать все больше и больше физической и психической энергии, которая столько времени дремала в нем. По мере углубления его дзадзен, он может внезапно перехватить инициативу, схватив палку роси и ударив по мату в ответ на коварный вопрос. Или, если его попросят продемонстрировать конкретным образом свое понимание коана, он может, не прибегая к концепциям или теориям, дать ответ всем своим существом. Способный показать свое понимание в такой форме находится на краю пробуждения, хотя сам и не знает об этом. Только роси, благодаря своём у долгому опыту и пронизательному взгляду, может точно определить степень его восприятия и дать ему необходимые указания и поддержку в этот решающий момент.

Опытный роси, не колеблясь, воспользуется любыми средствами и уловками, в том числе и ударами пресловутой палкой (*коцу*), если он уверен, что это встряхнет и приведет сознание ученика из состояния пассивного незнания к внезапному постижению его истинной природы. Нередко случается, что во время сессии новичок не решается появиться на докусан даже один раз в день. Вместо того, чтобы сделать стремительный бросок и занять место в очереди на докусан, когда прозвенел колокольчик, он не может оторваться от своего места из страха быть отчитанным за то, что у него нет готового решения своего коана. (Те, кто участвуют в своём первом сэссин, часто бывают озадачены и смущены этим зрелищем, полагая, что это является частью какого-то предписанного ритуала. В действительности, дело совсем в другом. Неожиданный звон колокольчика к докусану дает возможность высвободиться напряжению, накопившемуся за время интенсивных усилий в сосредоточении. Одновременно появляется неудержимое желание бежать к роси и пройти испытание. Иногда ученик, который первым оказывается у колокольчика, не ждет роси, а сразу же входит в его комнату). В этом случае, если только старшие монахи (в монастыре) или старшие ученики (в центре) не обойдут его холодно вниманием как не заслуживающего даже подстегивающего удара, его, может быть, придётся отрывать от своего места и тянуть волоком или толкать на докусан. Когда он, подавленный, все-таки появляется перед роси, тот может сделать ему суровый выговор за его слабохарактерность, а затем тут же отпустить его, не задав ни единого вопроса и не дав никакого наставления. Или он может дать ученику удар палкой, когда тот отбивает свои поклоны, а затем прогнать его, позвонив в свой ручной колокольчик, оставив его, страдающего и озадаченного, в размышлениях о причинах этого решительного изгнания.

Эта стратегия, направленная на то, чтобы поставить ученика в безысходное положение, когда его неумолимо толкают с одной стороны и решительно отвергают с другой, часто нагнетает внутри него давление, приводящее к внутреннему взрыву, без которого истинное пробуждение случается очень редко.

Однако такие крайние меры ни в коем случае не являются в дзен повсеместными. Как правило, они более распространены в школе Риндзай, менее - в Сото, реже применяются в храмах, чаще — в монастырях, где общая дисциплина бывает строгой, а часто просто суровой. При всем этом, редко какой сэссин обходится без подстегивающих криков со стороны старших учеников и звонких ударов кёсаку. Те, у кого использование кёсаку вызывает отвращение, всегда бывают удивлены, когда узнают, что кёсаку не только с неумолимостью применялась к тем, кто достиг кэнсё на сэссин, но что на самом деле они даже просили об этом.

В *Сёбогэндзо дзюимонки* один из учеников Догэна приводит следующие слова, касающиеся дзадзен, которые Догэн, как он говорит, слышал, когда пребывал в Китае, от одного дзенского учителя: «Когда я был молод, я часто посещал глав различных монастырей, и один из них объяснил мне: "Бывало, я бил спящих монахов с такой силой, что почти разбивал себе кулак. Теперь я стар и слаб и не могу бить их достаточно сильно. Поэтому стало трудно растить хороших монахов. Сегодня во многих монастырях настоятели не уделяют должного внимания сидению в дзадзен, и буддизм приходит в упадок. Чем больше вы их бьете, тем лучше", - советовал он мне» (Прочитировано в «Источниках японских традиций» под ред. Уильяма Теодора де Бари, стр. 254).

Все великие наставники учили, что для огромного усилия достижения просветления, необходимо всколыхнуть скопившуюся внутреннюю энергию, будет ли она пробуждена извне с помощью палки или изнутри одной только силой воли. Это подчеркивалось самим Буддой в одной из ранних сутр такими словами: «Нужно, стиснув зубы и прижав язык к неёбу, подчинять, подавлять и превосходить сознание сознанием, так, как сильный человек, взяв очень слабого за голову или плечи, подчинил бы его, подавил бы его, и превзошел бы его. Тогда дурные, вредные мысли, связанные с желаниями, ненавистью и заблуждениями, уйдут, исчезнут» (Шатипаттхана-сутра из Маджджхима Никая. Переведена лордом Чалмерсом в «Других диалогах Будды», часть I).

Тот факт, что в Японии есть учителя Риндзай, которые редко используют кёсаку, и учителя Сото, которые постоянно применяют ё, только доказывает, что, в конечном счёте, методы роси определяют не установки школы, к которой принадлежит его храм, а его собственная индивидуальность вместе с той подготовкой, которую он сам получил. Воплощение мудрости и авторитета дзен следует искать в лице настоящего роси, способного разъяснить Дхарму Будды с убеждением, рожденным из его собственного глубокого ощущения истины. Такой роси является руководителем и наставником, чье духовно-душевное сознание совпадает с духовно-душевым сознанием всех будд и патриархов, даже если они разделены во времени веками. Без него прошлое дзен безжизненно, а его будущее - не способно родиться. Дзен, как передача от сознания к сознанию, хранит пульсирующую, живую истину - истину в действии. Подобно звуку, спрятанному на пластинке или магнитофонной ленте, нуждающемуся в электрической энергии и определенной аппаратуре, чтобы быть воспроизведенным, Душевному сознанию Будды, скрытому в сутрах, требуется живая сила в лице просветлённого роси, чтобы воссоздать себя.

На докусане роси исполняет две роли, традиционно приписываемые отцу и матери. Он попеременно - то строгий, выговаривающий отец, который подгоняет и наказывает, то мягкая, любящая мать, которая утешает и приободряет. Когда ученик ослабляет усилия, его увещевают и подгоняют, когда он выказывает гордость, его укоряют, и наоборот, когда он охвачен сомнениями и близок к отчаянию, его подбадривают и поддерживают. Таким образом, опытный роси сочетает в себе непреклонную беспристрастность с заботливым участием, гибким подходом и альтруизмом, который никогда не спутаешь со слабостью или нерешительностью, в добавлении к уверенности в себе и вызывающему уважение виду. Так как его слова наделены силой и реакцией его освобожденной личности, то, что он говорит, обладает способностью освежить упавший дух ученика и придать энергии его попыткам просветления, несмотря на боль, разочарования и появляющуюся временами скуку.

Ученик же более всего реагирует на непосредственность роси, напоминающую детскую, на исходящее от него сияние, на его участливость, являющиеся видимым свидетельством его освобожденного сознания. Новичок, который видит, как его семидесятивосьмилетний роси с поразительной быстротой и полной самоотдачей демонстрирует коан, и наблюдает, с какой легкостью и каким изяществом он подходит к каждой ситуации и к каждому ученику в отдельности, знает, что перед

ним находится человек, являющийся одним из лучших продуктов уникальной системы духовного и умственного самосовершенствования, и он обязан сказать себе в тот момент, когда он пребывает в отчаянии: «Если путем практики дзен я смогу научиться относиться к жизни с такой же непосредственностью и восприимчивостью, никакая цена за это не будет слишком высокой».

Все неповторимое мастерство и сострадание роси раскрывается с полной силой, как только он почувствует, что сознание его ученика созрело, то есть избавленное от разграничивающих мыслей и способное к ясному восприятию — другими словами, в состоянии абсолютного единства — разнообразно проявляет себя: в том, как ученик ударяет по колокольчику перед докусаном, как он входит в комнату для докусана, как он падает ниц, и как он выглядит и ведет себя во время докусана. Роси различными способами будет подталкивать и подстегивать это сознание, чтобы оно совершило свой собственный последний прыжок к пробуждению. До этого момента основное усилие роси было направлено на увещание и воодушевление ученика с тем, чтобы он занимался энергично и целеустремленно и не проявлял слабости и уныния. Но теперь он берет иной курс - он атакует его острыми вопросами, требуя незамедлительных ответов, может неожиданно дать ему тычок своей палкой или многозначительно ударить по мату — все с целью вскрыть заблуждающееся сознание ученика.

По своему воздействию на сознание ученика эти тычки роси подобны струям дождя на иссушенную почву или лучам света в темной комнате, и они служат тому, чтобы подвести его сознание к следующей критической точке, стадий, когда он чувствует себя скованным глыбой льда или заточенным в Хрустальный дворец. (Эти метафоры часто используются в дзен для того, чтобы описать стадию «предвкушения». На ней можно застрять в течении недель, месяцев или даже лет).

Теперь он на самом деле видит истину, но не может вырваться и овладеть ей. Ученик знает, что роси так же не способен предсказать точный момент пробуждения, как и одарить его сатори. Но и сам он не может сделать большего, чем только стремиться, не щадя сил, изжить свое мышление и достичь состояния не-сознания (т.е. пустоты сознания). Стремиться всеми силами достичь не-сознания может выглядеть противоречием, но это противоречие логическое, а не сущностное. Однако, так или иначе, окончательный прорыв, внезапное, решительное сальто сознания, ознаменовывающее просветление, обязано произойти. В этот поворотный момент искушение, все время потенциально присутствующее, угадать, когда же пробуждение, как гром с неба, все-таки случится, на радость или на горе становится непреодолимым. (Некоторые неосознанно страшатся кэнсё, полагая, что это может пагубно отразиться на сознании. Нет необходимости говорить, что это безосновательный страх). Это последний отчаянный маневр сдающего свои позиции эго сбить с пути сосредоточенное сознание, отравить его мыслями, помешать завершающему прыжку — означающему полное и окончательное самоотречение - к свободе. Роси, зная, что можно подтолкнуть сознание ученика к совершению этого прыжка, одним ударом, фразой или звуком, если только он является пустым, приложит все усилия, чтобы привлечь внимание ученика к этому искушению и не дать ему стать жертвой уловок эго.

Просветление может произойти где угодно, не только в комнате для докусана. Некоторые ученики испытали его во время официального комментария роси. На их сознание подействовала какая-то отдельная фраза, которую они могли слышать от роси множество раз, но которая теперь, из-за того что их сознание созрело, приобрела новое, неожиданное звучание, послужив искрой, вызвавшей внутренний взрыв, оповещающий об открытии ока Сознания. Другие приходили к пробуждению в поезде или автобусе по пути домой с эссин. Обычно, но не всегда, кэнсё следует за периодом напряженной концентрации и погружения.

С позиции вышеизложенного, интригующие слова, которыми завершаются многие коаны или мондо: «При этом монах внезапно пришел к просветлению» или «Вслед за чем, око сознания монаха открылось» не будут выглядеть такими нереальными, какими они казались вначале. Озадаченные ученики часто спрашивают: «Как можно достичь сатори так быстро и легко, как эти коаны хотят заставить нас поверить?» Здесь важно обратить внимание на то, что решающая фраза или удар учителя распахнули заблуждающееся сознание ученика, были эффективны только потому, что они пришлись на тот момент, когда сознание последнего созрело для такого рода раздражителей, и что эта зрелость, без сомнения, явилась результатом длительного периода дзадзен и не одного докусана с учителем. Другими словами, коаны в своих формулировках приоткрывают только обстоятельства,

непосредственно вызвавшие просветление; они не упоминают о годах упорного, беспокойного поиска истины, которые привели к этому, являющемуся венцом всего, опыту.

Доказательство пробуждения ученика выражается в его способности отвечать мгновенно в живой манере на вопросы, которые требуют конкретной демонстрации духа его коана. Роси убеждают не просто слова, жесты или молчание (которое может быть в равной мере действенно) ученика, а уверенность и определенность, наполняющая их, а именно, понимающий взгляд глаз, решительность голоса и непосредственная свобода и основательность самих жестов и движений. Тем самым, два разных человека, один только что просветлевший, а другой ещё нет, могут отвечать теми же самыми словами и жестами на докусане, но роси может принять ответы одного и отвергнуть ответы другого.

То, что роси принимает демонстрацию учеником своих результатов, является молчаливым подтверждением того, что у последнего произошло подлинное пробуждение, пусть оно будет даже поверхностным, какими бывают многие первые опыты. Дзен радикально расходится с другими буддистскими учениями как раз в том, что он настаивает на демонстрации учеником своего понимания за пределами всякого понимания, а не просто на словесном пересказе его.

Дзен больше всего ценит выразительные жесты, движения и фразы, которые непроизвольно исходят из глубочайшего уровня всего существа, а не сухие объяснения, какими бы искусными они ни были. Опытный роси может установить факт просветления ученика одним единственным вопросом или, если пробуждение глубокое, только одним взглядом, но требуя от него прохождения испытания, он способен определить, как к своём у собственному, так и к удовлетворению ученика, глубину и границы пробуждения.

Часто утверждается, что истинное просветление должно само за себя говорить, и поэтому нет необходимости в его проверке. Но самообман здесь так же силён, как в других сферах человеческого поведения, возможно, даже сильнее из-за самой природы просветления. Новичку очень легко спутать с кэнсё видения, трансы, галлюцинации, внезапные догадки, откровения, экстазы или даже просто душевное равновесие. Океаническое чувство, переживаемое определенными типами невротиков также принимали за просветление, так как с ним приходит ощущение единства со вселенной. По всем этим причинам и особенно из-за того, что опасность для личности, проистекающая от такого самообмана, вполне реальна, дзенское учение всегда настаивало на том, чтобы кэнсё подвергалось проверке, и было подтверждено учителем, чье собственное просветление было, в свою очередь, ранее удостоверено просветленным наставником.

Если можно обмануться в отношении кэнсё, то так же можно испытать кэнсё и не посчитать его пробуждением. Ясутани-роси приводит историю одного из своих учеников, жившего в южной части Японии, которого он видел лишь раз в год на сэссин. В промежутке между этими ежегодными посещениями роси у этого человека произошло внутреннее осознание, но поскольку он не ощутил сразу же эмоционального подъёма с последующими слезами радости, он не поверил, что то, что он постиг, может быть кэнсё. Роси, задав ему вопросы на докусане, почувствовал, что восприятие и внутреннее понимание его ученика таковы, что есть необходимость в проверке, и вслед за этим предложил ему несколько контрольных вопросов. К своём у удивлению, этот человек обнаружил, что может давать полные и правильные ответы, и роси подтвердил факт его осознания. Хотя и признанное поверхностным, кэнсё, тем не менее, было реальным. Здесь следует заметить, что характер реакции на свое собственное просветление зависит не только от глубины самого просветления, но также и от эмоциональной и ментальной конституции человека.

Этот тип проверки следует отличать от проверки, называемой «Дхарма-дуэнью» (хоссэн), которая в древности имела место среди дзенских монахов в Китае, а в Японии почти что до времен Хакуина, жившего около двухсот лет назад. Монахи и миряне различной степени духовной мощи путешествовали по стране в духовном паломничестве, стремясь найти дзенских учителей и глубоко просветленных монахов, которым они могли бы противопоставить свое Дхарма-мастерство в качестве средства углубления и доведения до завершенности своего собственного просветления и в то же время выработки техники обучения путем испытания духовной мощи своего противника. Словесные выпады и контр-выпады, которые составляли содержание этих поединков, были позднее записаны и составили сборники коанов, которые до сих пор широко используются дзенскими учениками в Японии.

Пройдя свой первый коан» ученик вступает в новую фазу докусана. Напряженная и упорная устремленность, чередующаяся с приступами неуверенности, подавленности и отчаяния, которые до того момента были характерны для его встреч с роси, уступают место раскованному, с чувством уверенности в себе и гораздо более равному сотрудничеству с роси. Роси уже более не отец и не мать, а мудрый старший брат. Конечно, ученик всё ещё двигается ощупью и неуверенно, как щенок, у которого только что открылись глаза на мир и который делает свои первые шаги, но железная стена и серебряная гора более не противостоят ему на каждом повороте. Ранее, когда докусан не внушал ужас, он был безотраден, но теперь, переходя от коана к коану, проглатывая целые реки одним залпом и создавая заново небо и землю поднятием пальца, обычно называемого Палец Гутя, он испытывает все возрастающее ощущение силы и свободы. («Палец Гутя» - это отсылка к девятнадцатому случаю из «Записей Лазурной скалы» (а также к третьему в Мумонкан). Во вступлении к этому коану говорится: «Когда возникает одна пылинка, в это время вовлечена великая вселенная, когда раскрывается один цветок, проявляется целый мир»). Ибо ухватив дух коанов, и отдавшись целиком разнообразным ролям, порожденным ими, он становится способен выразить живо и энергично в конкретных ситуациях ту истину, которой он проникся. Но, возможно, величайшим чудом становится чувство благодарности, испытываемое им по отношению к своим противникам, по отношению к Буддам и Бодхисаттвам, по отношению ко всем, кто протянул ему руку поддержки и подбодрил его словом, когда он в том больше всего нуждался. Теперь его часто повторяемый обет добиться совершенного просветления ради помощи всему человечеству приобретает новое глубокое значение.

Из всего сказанного видно, что роль роси в дзенском обучении просто неоценима. Никто и ничто не может заменить просветлённого учителя, и поистине счастлив тот ученик, чья карма приводит его к такому наставнику. Но сегодня трудно найти мудрых, сострадательных учителей - как, вероятно, было и всегда. Возможна ли тогда практика дзен без наставника? Конечно. В материале, составляющем этот раздел, серьёзно настроенный ученик найдет в словах выдающегося современного роси ответы буквально на любой вопрос, связанный с практикой, который может у него возникнуть. Внимательное чтение этого раздела, поэтому, наряду с другими разделами, в которых обстоятельно изложены все ступени практики, дает возможность любому начать свое собственное путешествие по пути к просветлению.

Несколько слов о том, как был подобран этот материал с докусана. Мне повезло быть переводчиком Ясутани-роси в течении нескольких лет - обстоятельство, которое дало мне уникальную возможность быть посвященным в проблемы западных людей, обучавшихся в дзен под его руководством в Японии, и познакомиться с советами и наставлениями, которые он им давал. Мне пришло в голову, что если эти вопросы и ответы записать, они могли бы стать просто бесценными для тех учеников на Западе и где угодно, которые хотели бы упражняться в дзен, но не имеют компетентных наставников. Кроме того, такой материал сделал бы многое, как мне казалось, в части развенчания широко распространенного мнения, что дзен — это обдуманная мистификация или садистское проявление японской культуры, как некоторые скудно информированные критики окрестили его.

Об использовании магнитофона или другого записывающего устройства не могло быть и речи, так как это смутило бы учеников и отразилось бы на их докусане, и потому Ясутани-роси никогда бы на это не пошел. С другой стороны, мне было бы по тем же причинам предосудительно пытаться делать записи во время докусана, и в любом случае это было бы невозможно, если я собирался давать адекватный перевод. После чего мне пришла идея делать краткие, стенографические записи по окончании каждого докусана, пока диалог и все, что произошло, было ещё свежо в моей памяти. Я надеюсь, что, несмотря на моё далеко не совершенное знание японского, мне удалось достаточно верно передать сущность диалогов, имевших место между Ясутани-роси и его десятью западными учениками. Каждый раз, когда я сомневался, я добросовестно уточнял у него свое понимание. И все-таки возможно, что где-то я не сумел ухватить все тонкости и оттенки замечаний роси, и за все подобные упущения я беру на себя ответственность.

Следует сказать, что решение опубликовать материал докусанов далось нелегко. На докусан обыкновенно смотрят как на личные взаимоотношения между роси и учеником, ибо для того, чтобы между ними установилась полная откровенность, оба должны знать, что происходящее на докусане не будет обнародовано. Тем не менее, Ясутани-роси согласился на публикацию этого материала после того, как его удалось заверить, что это поможет во многом исправить множество

недоразумений, появившихся в книгах о дзен на английском языке, касающихся характера и целей докусана. Он, однако, поставил условие, что не будет раскрыто ни одно из решений коанов с тем, чтобы ученикам, которые позже будут заниматься под руководством какого-либо роси, не повредило чтение подобной информации. Это условие было соблюдено.

Встречи

Ученик А (женщина, 60 лет)

Ученик: Я чувствую себя узником своего эго и хочу освободиться. Могу ли я сделать это с помощью дзадзен? Не расскажете ли вы мне о целях дзадзен?

Роси: Давайте сначала поговорим о сознании. Ваше сознание можно сравнить с зеркалом, в котором отражается все, что перед ним появляется. (Роси, подобно Хуй-нэну, Шестому Патриарху, сравнивает сознание не с зеркалом как формой, ибо сознание - бесформенно, а со способностью зеркала отражать. В стихе Хуй-нэна говорится: « В сущности, никакого дерева бодхи не существует - как и рамы с чистым зеркалом, - поскольку все изначально - пустота». На что может осесть пыль?) С того времени, как вы начинаете думать, чувствовать и напрягать свою волю, это отбрасывает тени на ваше сознание и искажает его отображения. Такое состояние мы называем заблуждением, и оно является основным недугом человеческих существ. Наиболее серьёзно е проявление этого недуга - в том, что он порождает ощущение двойственности, вследствие чего вы обуславливаете «я» и «не-я» Истина же заключается в том, что все - Единое, и это, конечно, не цифровая единица. Ошибочное видение себя противопоставленным миру отдельных существ порождает антагонизм, алчность и, неизбежно, страдания. Цель дзадзен - убрать из сознания эти тени или грязные пятна с тем, чтобы мы могли полно ощутить наше единение со всем живым. Тогда любовь и сострадание польются рекой, естественно и спонтанно.

* * *

Ученик: Я сижу в сикан-тадза так, как вы мне указывали. У меня болят ноги, но это терпимо. Меня не беспокоит обилие мыслей, и я сосредотачиваюсь достаточно хорошо. Но я, ей-богу не знаю, в чем цель моего сидения.

Роси: Первая цель сидения объединить сознание. Для среднего человека, чье сознание отвлекается множеством мыслей, непрерывное сосредоточение практически невозможно. Путём практики дзадзен сознание становится однонаправленным, так чтобы его можно было контролировать. Этот процесс можно уподобить использованию солнечных лучей при помощи увеличительного стекла. Когда излучение солнца сфокусировано, оно становится, конечно же, более интенсивным. Человеческое сознание также функционирует более эффективно, когда оно сосредоточено и объединено. Желаете вы всмотреться в природу своего «я» или нет, вы все равно сможете оценить по достоинству воздействие интеграции сознания на свое здоровье и благополучие.

Ученик: Да, конечно. Теперь ещё , я сидела спокойно, выполняя дзадзен, и вдруг я почувствовала острую боль. Я не знала, должна ли я пытаться терпеть боль или перестать бороться, когда она становится слишком сильной. Другими словами, моя проблема в следующем: нужно ли мне собирать всю свою волю, чтобы держаться, или я должна сидеть пассивно, не напрягая себя?

Роси: Это важная проблема. В конце концов наступит момент, когда вы сможете сидеть комфортно, не испытывая напряжения или боли. Но из-за длительной привычки неправильно пользоваться своим телом и сознанием, мы вначале должны напрягать свою волю, пока мы не сможем сидеть с легкостью и равновесием. А это неизбежно влечет за собой боль.

Когда центр тяжести тела устанавливается в области чуть ниже пупка, всё тело начинает функционировать с большей устойчивостью. У среднего человека центр тяжести находится в плечах. Кроме того, вместо того, чтобы сидеть и ходить с прямой спиной, большинство людей сутулятся, чрезмерно напрягая все части тела.

Аналогично этому мы неправильно используем свое сознание, играя всеми видами бесполезных мыслей и привыкая к ним. Вот почему нам приходится совершать отчаянные усилия, чтобы

пользоваться телом и сознанием должным образом. Поначалу это обязательно мучительно, но если вы будете упорствовать, боль постепенно уступит место чувству приятного возбуждения. Вы станете физически сильнее, а ваш ум - более бдительным. Это ощутили все, кто выполнял дзадзен регулярно и настойчиво.

* * *

Роси: Хотите ли вы что-нибудь спросить?

Ученик: Да, у меня есть несколько вопросов. Первый из них такой: почему вы поместили над моим местом табличку, указывающую, что меня не следует бить кёсаку? Потому что вы чувствуете, что я безнадежна?

Роси: Я полагал, что вам, как и большинству западных учеников, не понравится, если вас будут бить. Старший ученик бьет всех достаточно сильно, и я думал, что если вас будут бить, это может помешать вашему дзадзен. А вы не против, чтобы вас били?

Ученик (улыбаясь): Ну, в общем-то нет, если только удары не будут слишком сильными.

Роси: Вчера молодую женщину, сидевшую напротив вас, японку по национальности, ударили очень сильно, чтобы подстегнуть, естественно. Это был первый удар, который она получила, и она была так удивлена и шокирована, что тут же покинула сэссин. К счастью, она вернулась сегодня и рассказала мне, что произошло, так что я поместил рядом с ней табличку, указывающую, чтобы её не били.

Ученик: Во всяком случае, я рада узнать, что вы не считаете меня безнадежной.

Вот мой следующий вопрос: почувствовав прилив энергии этим утром, я подумала: «Я должна очистить свое сознание от бесполезных мыслей с тем, чтобы их место заняла мудрость». Затем, поняв, что это - работа эго, я пришла в уныние. Я чувствовала себя ослом, которого можно заставить двигаться, только держа перед его носом морковку.

Роси: Вы хотите быть просветленной?

Ученик: Я не знаю, что такое просветление. Вчера я говорила вам, что я хочу изгнать свое эго, чтобы я могла стать немного мудрѐ. Мне кажется, я более заинтересована в избавлении от эго, чем в достижении просветления.

Роси: В действительности нет никакого эго - это нечто, что мы сами создаем. И все же, именно это нами созданное эго ведет нас к дзадзен, так что эго не следует презирать. Дзадзен, как вы, вероятно, поняли, вызывает истощение эго. Вы можете также избавиться от эго, выполняя правила сэссин, вместо того чтобы следовать своим собственным побуждениям. Если, например, вам не хочется вставать, когда звон колокольчика велит всем подняться и ходить кругом, вы подпитываете свое эго. *Это* же верно и для еды. Вы уступаете своём эго каждый раз, когда решаете перестать есть со всеми и питаться отдельно. Так что раз эго уходит корнями в подсознание, единственный способ искоренить его - путем окончательного просветления.

* * *

Ученик: Я очень устала, и у меня страшно болят ноги. Я больше не могу хорошо выполнять дзадзен. Я не знаю, что мне делать.

Роси: Дзадзен требует огромной энергии. Бели тело не в порядке, напряженный дзадзен затруднен. Пока вы не восстановите свои силы, сидите как вам удобно, не напрягая себя. Когда вы почувствуете прилив энергии, то можете работать усиленно. После этого все дело в решимости, в способности собрать свою волю. Нужна как энергия, так и непоколебимая решимость.

* * *

Ученик: Я самостоятельно работала над коаном «Каким было ваше Лицо до вашего рождения?» Мне кажется, у меня есть ответ, но я хотела бы, чтобы вы одобрили его. Я размышляла, например, над тем, какой я была до своего рождения и какими были мои родители. Я также думала о том, какой я буду после своей смерти. На самом деле, в своём воображении я уже захоронила свой прах в желанном месте. Правильно ли я работала над этим коаном?

Роси: Нет, неправильно. То, что вы мне рассказываете - это гипотетическое изображение этого коана. Чтобы подойти к нему правильно, вы должны быть способны ответить на такие вопросы как: «Если

бы мир был уничтожен, было бы также уничтожено и первоначальное Лицо? Если да, то, каким образом?»

Ученик: Мне не ответить на такие вопросы.

Роси: Этот коан не отличается от Му. Пока просто продолжайте выполнять сикан-тадза до того момента, когда вы почувствуете острое желание кэнсё. Тогда такой коан как «Что такое моё Лицо до рождения моих родителей?» или «Что такое Му?» будет кстати.

* * *

Ученик: Говоря о макё, вы сказали, что ими являются даже психологические догадки о самом себе. Это вызывает не только замешательство, но также и уныние. У меня было несколько предчувствий в отношении себя на этом сэссин, и я испытала огромный восторг. Но теперь я озадачена и не знаю, что и думать.

Роси: По мере прогресса вашей практики будет появляться множество макё. Сами по себе они не несут вреда - они в определённой степени могут быть даже полезными. Но если вы привяжетесь к ним или попадетесь к ним в ловушку, они могут вам помешать. По самому большому счёту, можно было бы сказать, что даже Бодхисаттва Каннон привязан к состраданию, иначе он был бы Буддой, свободным от всех привязанностей. Тот, кто одержим идёй помогать другим, чувствует себя обязанным помогать и тем, кому может быть лучше без такой помощи. Возьмите человека, у которого мало денег и который живет очень скромно. Если его одарить материальными ценностями, излишними для его простого образа жизни, это разрушит такую жизнь. Это вовсе не явилось бы добротой. Будда сострадает, но он не одержим желанием спасать других. Догадки в отношении себя, конечно, ценны, но ваша задача - преодолеть их. Если вы остановитесь, чтобы поздравить себя со своими догадками, ваше продвижение к осознанию своей природы Будды будет замедленно. В широком смысле, все, что не есть истинное просветление - это макё. Не становитесь озабоченной макё, как и не восторгайтесь ими. Не дайте сбить себя с пути тому, что, в сущности, является только преходящими переживаниями. Усердно продолжайте лишь одну свою практику.

* * *

Ученик: Около часа назад во время дзадзен совершенно неожиданно боль в моих ногах прошла и не успела я это понять, как из моих глаз полились слёзы, и я почувствовала, что у меня внутри все тает. В это же самое время меня охватило огромное чувство любви. Что все это значит?

Роси: Дзадзен, выполняемый энергично и преданно, рассеивает у нас ощущение отчужденности от других людей и вещей. Мышление обыкновенного человека дуалистично: он мыслит категориями «я» и «то, что мне противостоит», и это как раз то, что причиняет ему боль, потому что дает рост антагонизмам и корыстолюбию, которые, в свою очередь, ведут к страданиям. Но благодаря дзадзен эта двойственность постепенно исчезает. Тогда ваше сострадание начинает естественным образом углубляться и расширяться, так как ваши чувства и мысли больше не сосредоточены на несуществующем «я». Это то, что с вами сейчас происходит. Это, конечно, очень приятно, но вы должны идти дальше. Продолжайте направленно сосредотачиваться.

* * *

Ученик: Я выполняю сикан-тадза.

Роси: Хотите ли вы что-нибудь спросить?

Ученик: Да. Вчера, когда я старалась сидеть со всей решимостью, как вы мне велели, я почувствовала, что мои усилия - механичны, потому что мне приходилось толкать себя, так сказать, чтобы добиться этого состояния. Тем не менее, я сидела так, как мне было сказано сидеть, и когда меня несколько раз шлёпнули кёсаку, человек с палкой сказал мне, что я сижу очень хорошо. Я же сама в это время чувствовала, что сижу механически. Сегодня утром, вместо того, чтобы подталкивать себя, у меня было ощущение, что меня как бы что-то неожиданно подтолкнуло. У меня сами собой прибыли силы, и мне казалось, что качество моего сидения выше, чем тогда, когда мне приходилось толкать. Однако когда меня стукнули палкой, мне сказали: «Вы расслабляетесь! Напрягитесь!» Я была по-настоящему озадачена.

Роси: Прежде всего, не удерживайте у себя в памяти слова человека, который пытается подстегнуть вас. Выслушайте, что он скажет, а затем забудьте. Конечно, тот вид сидения в дзадзен, где энергия

притекает естественным образом, без необходимости подталкивать её, лучше. К сожалению, не всегда возможно сохранять такую энергичность. Вот почему необходимо заставлять себя сидеть твердо, когда энергия не поступает сама по себе. Имейте в виду, что существует причинная связь между вашим механическим сидением, как вы называете это, и естественным, непринужденным сидением, которые вы испытали позже. В любом случае, сидящий не всегда является лучшим судьёй качества своего сидения. Здесь важно не ослаблять своего усилия, не давать волю скуке и усталости.

* * *

Ученик: У меня было такое ощущение, что у меня на лбу между глазами находится какой-то предмет. Оно было настолько сильным, что моё внимание автоматически переключилось на него. Но поскольку вы указывали мне сосредотачивать своё сознание в ямке живота, я направила его снова туда. Должна ли я делать так и впредь?

Роси: Если ваше внимание естественно и спонтанно перемещается в точку между глазами, ничего страшного, если вы сосредоточитесь на этом месте. Это ещё один способ сосредоточения.

* * *

Роси: С вами произошло что-нибудь особенное?

Ученик: У меня было такое чувство, что мой затылок раздувается от моего дыхания, а моё дыхание доходит до самой поясницы. Это - макё? Если да, то, что мне с этим делать?

Роси: Да, это тоже разновидность макё. Такие вещи не имеют особого значения - они и не полезны, и не вредны. Не обращайтесь на них внимания, просто усердно продолжайте свою практику. Они появляются, как я вам указывал, когда занимающийся напряженно сосредотачивается.

Ученик: Но почему они вообще появляются?

Роси: Бесчисленные мысли, как волны на море, постоянно появляются на поверхности нашего сознания в результате функционирования наших шести чувств. (Шестым чувством, по буддизму, является способность разграничения). Далее, в нашем подсознании можно найти все остаточные впечатления нашего жизненного опыта, включая и те, которые остались от наших предыдущих существований, уходящих в незапамятные времена. Когда дзадзен воздействует так глубоко, что поверхность и промежуточные уровни сознания успокаиваются, элементы этого остаточного слоя всплывают на сознательный уровень. Их то мы и называем макё.

Не увлекайтесь ими, когда они приятны, и не пугайтесь, когда они непонятны. Если вы будете цепляться за них - восхищаться или бояться их, - они могут стать вам помехой.

* * *

Ученик: У меня очень болят ноги. Что мне делать?

Роси: Если у вас сильная боль, то сосредотачиваться очень трудно. Но когда ваша сосредоточенность станет сильной, вместо того, чтобы мешать нам, боль будет вас прищипывать, если вы смело встретите её.

Ученик: У меня есть ещё один вопрос. Что мне делать, когда я становлюсь сонливой?

Роси: Это зависит от характера вашей сонливости. Если это всего лишь легкая вялость, вы можете сделать следующее: качните легко свое тело из стороны в сторону несколько раз или потрите глаза. Если же это сильная сонливость из-за того, что вы не спали накануне ночью, вы можете попытаться опустить свое лицо в холодную воду и сильно его потереть. Для того чтобы поднять ослабевший дух, помогает следующее: поразмышляйте над тем, что смерть может прийти в любой момент или от несчастного случая или от серьёзно й болезни, и дайте себе слово достичь просветления как можно скорее.

* * *

Ученик: Я боюсь, что я плохо работала на этом своём первом сессин. Я совсем не могла сосредотачиваться. Моё сознание отвлекали крики старших учеников, размахивавших кёсаку, резкие звуки самих кёсаку, шум автомобилей и грузовиков, плач ребенка за дверью, лай собаку. Я себе представляла, что попаду в тихий храм с идиллическим окружением, но все оказалось совсем иначе. Помимо того, что я разочарована, мне стыдно, что я не смогла добиться большего.

Роси: Вам не нужно так думать. Вначале каждому трудно сосредотачиваться, потому что сознание очень легко отвлекается. Когда начинаешь дзадзен, идеальным, конечно, было бы отправиться в какое-нибудь тихое место. Но в таком месте нежелательно оставаться долго. Когда у человека развивается и усиливается способность сосредоточения, он становится способен выполнять дзадзен в любом окружении - чем больше шума, тем лучше, на самом деле. С приобретением хороших навыков сосредоточения, можно пойти и выполнять дзадзен в самой шумной части Гиндзы (деловой район в центре Токио).

* * *

Ученик: У меня есть вопрос, который займёт достаточно много времени, если его задать. Я знаю, что много людей ждет« встречи с вами, но так как это очень важно для меня, я надеюсь, что вы позволите мне задать его.

Роси: Говорите.

Ученик: Со времени последнего сессин в моей медитации меня преследовало разнообразное множество неприятных мыслей и чувств - и это не были макё - о себе, о том, что я могла бы назвать своей ложной природой. В своей лекции этим утром вы сказали, что когда мы очищаем свое сознание от всех мыслей, в него проникает истинная мудрость. Вы также говорили о просто видении, когда смотришь, и просто слушании, когда слушаешь. Я была неспособна делать это, так как моё эго все время вмешивалось. Я не знаю, что собой представляет кэнсё, но если это - всматривание в свою истинную природу, мне кажется, что я делаю совершенно противоположное, то есть, всматриваюсь в свою ложную природу.

Роси: До дзадзен мы считаем себя высшими существами, но когда мы начинаем видеть себя более отчетливо, мы становимся скромнее, узнавая о своих дурных мыслях и поступках. Но такое понимание само является отражением нашей Истинной природы. Если мы, скажем, идем в темноте и подходим к сосне, мы её совсем не разглядим. Затем появляется узкий серп Луны, и мы начинаем видеть сосновые иголки на земле. Луна увеличивается, и мы видим ствол дерева, а затем, когда наступает полнолуние, и все дерево. Наше восприятие всего этого и есть отражение нашего Настоящего «я».

Ученик: Могу я задать другой вопрос? Я видела людей, у которых, как мне кажется, был опыт определенного рода просветления, и разговаривала с ними. Однако часто казалось, что их беспокоит то, что я называла ложной природой. Как это может быть?

Роси: Верно, что есть люди, у которых был опыт кэнсё и которые, однако, кажутся, подходя с нравственных позиций, менеё достойными, чем те, у кого его не было. Почему это происходит, спрашиваете вы. Эти просветленные люди восприняли истину, что вся жизнь в своей изначальной природе - неделима, но так как они все ещё не очистили себя от своих заблуждающихся чувств и склонностей, корни которых уходят глубоко в подсознание, они не могут действовать в согласии со своим внутренним видением... Если они продолжают дзадзен, однако, их характер постепенно улучшится по мере того, как они будут очищаться от своих пороков, и со временем они станут яркими личностями.

С другой стороны, те, у кого никогда не было опыта кэнсё, но кто кажется скромным и неэгоистичным, утаивают, так сказать, истинные состояния своего сознания. Внешне эти последние выглядят более добродетельными и уравновешенными, но поскольку они никогда не бросали взгляд на истину и, следовательно, все ещё видят вселенную и самих себя разделенными и обособленными, при сильном стрессе их кажущийся безупречным характер даст трещину, и их поведение оставит желать многого.

* * *

Ученик (плача): Каких-нибудь пять минут назад со мной случилось нечто ужасное. Мне вдруг показалось, что внутрь моего живота ворвалась целая вселенная, и у меня брызнули слёзы. Я не перестаю плакать даже сейчас.

Роси: Когда вы делаете дзадзен, бывает множество странных ощущений, некоторые из них приятные, некоторые, как ваше теперешнее, пугающие. Но они не имеют особого значения. Если вы будете приходить в восторг от приятных случаев и ужасаться пугающих, это может стать вам помехой. Но если вы не будете цепляться за них, они пройдут сами по себе.

* * *

Ученик: Вчера я описала свое переживание - как целая вселенная устремилась прямо в мой живот и как я разрыдалась. Поразмыслив над этим, я решила, что это случилось из-за того, что я, так или иначе, напрягала себя. Мне кажется, что если бы я не принуждала себя, этого бы не произошло.

Роси: Если вы желаете выполнять дзадзен в легкой, расслабленной манере, в этом нет ничего плохого. Можно привести такое сравнение. Три человека хотят взобраться на вершину горы, откуда открывается исключительно красивый вид. Первый не желает утруждать себя, ему хочется идти прогулочным шагом; поэтому ему, конечно, потребуется длительное время, чтобы достичь вершины. Второй, не желающий терять столько времени, идёт широким шагом, на ходу размахивая руками. Третий, с помощью того, что напоминает скачки и прыжки, быстро добирается до вершины и кричит в восторге: «О, какое великолепное зрелище!»

Ученик: Какой же способ наилучший?

Роси: Все зависит от состояния вашего сознания. Если у вас много времени, подойдет первый способ. Но если вы стремитесь достичь вершины скорее, естественно лучше воспользоваться вторым или третьим способом. Нет необходимости говорить, что быстрое продвижение требует больших затрат энергии. Кроме того, когда вы что-то есть сил напрягаете себя, следует ожидать неожиданных происшествий, как пугающих, так и приятных - другими словами, того, что вы пережили.

Ученик: Я очень благодарна вам. Я также хочу сообщить, что поскольку я возвращаюсь в Соединенные Штаты на следующей неделе, это будет мой последний сэссин. Хотя эти сэссин в некоторых отношениях были довольно мучительными, они также оказались и очень показательными для меня. Без этого последнего, в частности, я бы не поняла себя так хорошо и не узнала бы, что мне делать в дальнейшем. Я очень признательна вам за ту огромную помощь, что вы мне оказали.

2. Ученик Б (мужчина, 45 лет)

Ученик: Мой коан - Му.

Роси: Для того, чтобы понять дух Му, вы должны, не переходя на другой путь, двигаться по железным рельсам, уходящим в бесконечность. Одна остановка, не говоря уже о множестве, отсрочит просветление. Малейшее отклонение от Му становится отклонением на мили. Поэтому будьте бдительны! Не расставайтесь с Му даже на мгновение и когда сидите, и когда стоите, ходите, едите или работаете.

* * *

Ученик: Мне кажется, что у меня с Му ничего не получится. Я не знаю, что я должен понять или не понять.

Роси: Если бы вы могли искренне сказать: Я не понимаю после глубоких раздумий, это было бы убедительно, так как понимать поистине нечего. По большому счёту у, мы ничего не понимаем. То, что философы и ученые узнают путем умозаключений - только частица вселенной. Если мы представим себе, что эта шариковая ручка, которую я держу, - вся вселенная, то рассудком можно постичь только самый её кончик. Может ли какой-либо философ или ученый действительно сказать, почему цветы расцветают или почему за зимой следует весна? Если мы не составляем концепций, то функционируют глубочайшая часть нас -

Ученик (перебивая): Да, я это ясно понимаю, но –

Роси (продолжая): Так что если вы можете честно сказать: «Я не понимаю», вы понимаете очень многое. Теперь возвращайтесь и работайте над этим коаном с ещё большим напряжением.

* * *

Ученик (возбужденно): Я знаю, что такое Му! В одном случае вот это Му [поднимает палку Роси]. В другом Му было бы вот это [поднимает другой предмет]. Другого я не знаю.

Роси: Это неплохо. Если бы вы по-настоящему знали, что вы имели в виду под «я не знаю», ваш ответ был бы ещё лучше. Явно, что вы думаете о себе как о существе, отделенном от других существ.

Краткое изложение моей утренней лекции было дано на английском всем иностранцам. Вы присутствовали?

Ученик: Присутствовал.

Роси: Тогда вы знаете, как важно отказаться от мысли о себе, противостоящим другим. Эта иллюзия порождена ложным взглядом на вещи. Чтобы прийти к Самоосознанию вам необходимо непосредственно ощутить себя и вселенную как единое целое. Конечно, вы теоретически понимаете это, но теоретическое понимание подобно картине: это не сама вещь, а только её отображение. Вы должны избавиться от логических умозаключений и постичь суть вещей!

Ученик: Я могу это сделать - да, я могу!

Роси: Очень хорошо, скажите мне не раздумывая, каковы размеры Вашего Настоящего «я»!

Ученик [после паузы]: Ну... это зависит от обстоятельств. В одной ситуации я могу быть одной вещью, в другой - чем-нибудь другим.

Роси: Если бы вы осознали истину, вы могли бы дать конкретный ответ и немедленно.

Когда я вытягиваю свои руки вот таким образом [показывает], как далеко они доходят? Отвечайте сразу же!

Ученик [после паузы]: Я не знаю. Все, что я знаю - это то, что иногда я ощущаю, что я - вот эта палка, а иногда я ощущаю, что я - нечто иное - я не уверен, что именно.

Роси: Вы почти у цели. Не расслабляйтесь теперь - приложите все свои силы!

3. Ученик В (мужчина, 43 года)

[Обычно каждый ученик называет характер своей практики, как только он предстает перед Роси на докусане. Практикой этого ученика является Му, но его слова «Моя практика - Му» были опущены, чтобы избежать утомительного повторения].

Ученик: Мне кажется, Му - это все и ничто. Я чувствую, что оно подобно отражению луны в озере, когда нет ни луны, ни озера, только отражение.

Роси: Вы теоретически тонко представляете Му, в вашем сознании - четкая картина; теперь вам нужно ухватить его непосредственно. У одного известного дзенского учителя есть следующие слова, которые он написал, когда стал просветленным: «Когда я услышал звон храмового колокола, внезапно не стало ни колокола, ни меня, только звук». Другими словами: он более не осознавал разницу между собой, колоколом, звуком и вселенной. Вот этого-то состояния вы и должны достичь. Не расслабляйтесь - будьте устремленным!

* * *

Ученик: У меня претензия. Прошлым вечером, когда я ждал своей очереди на докусан, меня несколько раз резко толкнули и на меня накричали. Я знал, что эти тычки были нацелены на то, чтобы подстегнуть меня, но все же я был возмущен.

Роси: Вас возмутило такое обращение, потому что вы думаете о себе как о «я». Если бы ваше тело и сознание были на сто процентов объединены с Му, кто бы возмущался? В тот момент вы - как простачок, как боксерская груша: в какую бы сторону вас не толкнули, вы туда и перемещаетесь, потому что ваше эго, ваше своеволие перестали существовать. Именно в это время вы непосредственно осознаете Му. Достигнув этой стадии, вы избавляетесь от всех форм негодования.

* * *

Ученик: Вчера я достиг в своих усилиях высокой отметки: мое рвение, как вы сказали, равнялось девяноста пяти процентам. Но сегодня мой пыл внезапно покинул меня. Я чувствую себя совершенно обескураженным. Я не знаю, что произошло.

Роси: Не отчаивайтесь, это случается со всеми. Если бы вы были машиной, вы бы могли устойчиво функционировать на высокой скорости, но человек этого не может. Возьмите всадника на лошади. Если он - хороший наездник, он не будет пускать свою лошадь галопом, а затем сразу же переходить

на шаг. Заставляя её скакать равномерной рысью, он окажется в лучшем положении, для того чтобы прибавить в темпе, когда ему это понадобится.

Если вы совершенно расслабитесь и будете бесконечно волочиться шагом или, что ещё хуже, останавливаться время от времени, вам потребуется длительное время, чтобы добраться до своей цели. Опасность может быть в том, что, сознательно или несознательно, вы начнете думать: «Если я не добьюсь кэнсё на этом сэссин, то добьюсь на следующем». Но если бы это был ваш последний сэссин в Японии, вы бы пришли в отчаяние, и ваше отчаяние привело бы вас прямо к просветлению.

Возьмите тех людей, что принимают участие в этом специальном сэссин вместе с вами. (Ясутани-роси проводит этот семидневный сэссин раз в год на острове Хоккайдо, на севере Японии). У них только одна единственная возможность в году принять участие в сэссин, и они знают, что если они не достигнут кэнсё на этой неделе, им придётся ждать ещё год до следующего сэссин. Поэтому они выполняют дзадзен с огромной энергией и отдачей. Трое из этой группы уже добились кэнсё.

Не ослабляйте своих усилий, иначе вам потребуется долгое время для того, чтобы достичь того, к чему вы стремитесь.

* * *

Ученик: Моё сознание сейчас более свободно от мыслей, чем оно было за большую часть этого сэссин, но меня все ещё беспокоят несколько навязчивых мыслей. Мне кажется, это потому, что я в прошлом читал очень много о дзен и размышлял над этим.

Роси: Это так. Вы осознаете свою Истинную природу только после того, как ваше сознание станет настолько очищенным от мыслей, насколько лист чистой белой бумаги лишен пятен. Все дело в том, чтобы погрузить себя в Му настолько полно, чтобы не осталось ни малейшего места для мыслей любого рода, включая само Му.

* * *

Роси: Не ослабляйте свое внимание даже на мгновение. Если вы внимательны, пока сидите в дзадзен, но позволяете своим глазам и сознанию блуждать, когда вы поднимаетесь, вы сводите на нет сосредоточенность своего сознания.

Ученик: Слежу, но все это не имеет ко мне никакого отношения. Я - всегда внимателен.

Роси: Ну, можно быть невнимательным, не осознавая. Кроме того, есть разные степени внимательности. Если в переполненном поезде вы следите за тем, чтобы ваш бумажник не украли, это внимательность одного рода. Но если вы находитесь в ситуации, когда вас могут в любой момент убить - во время войны, скажем - степень вашей внимательности намного выше.

Расслабиться даже на секунду значит отделить себя от Му. Даже когда вы ложитесь спать, продолжайте погружение в Му, а когда вы просыпаетесь, просыпайтесь с сознанием сфокусированным на Му. В каждый момент времени все ваше внимание должно быть сосредоточено на проникновении в Му – настолько, что вы становитесь одержимым, как влюблённый. Только тогда вы сожжете пробудиться.

* * *

Роси: Вы знаете, как правильно выполнять дзадзен. У вас также есть превосходное умозрительное изображение Му. Но чтобы действительно ощутить Му, вы должны отбросить этот его портрет, живущий в вашем рассудочном сознании. Корни усиливающих эго представлений сидят глубоко в подсознании, вне пределов досягаемости обычного восприятия, поэтому их очень трудно уничтожить. Для того чтобы избавиться от них, вам нужно стать абсолютно единым с Му, когда вы ходите, едите, работаете, спите, испражняетесь. Вы должны не только сосредотачивать свое сознание, но контролировать также и свои глаза, ибо если глаза не опущены, появляются мысли, сознание возбуждается, и, до того как вы это поняли, вы отделились от Му.

Как я говорил, вы знаете, как нужно правильно сосредотачиваться, но ваша сосредоточенность все ещё слаба. У вас есть склонность порой попусту терять время или занимать себя посторонними вещами. Хотя само по себе это и не плохо, это губительно для того, кто стремится осознать свою Истинную природу, так как сознание постоянно отвлекается. Вы станете просветлённым только после того, как направите все силы своего существа на единение с Му.

* * *

Ученик: Я борюсь что есть сил, чтобы стать единым с Му, но поскольку то, что не есть Му столь же сильно, Му не может одержать победу. В действительности, чем сильнее становится Му, тем сильнее и сила, противостоящая ему, поэтому я начал думать, что я нахожусь между двух миров, один - мертв, другой - неспособен родиться. Откровенно говоря, я совершенно не знаю, что делать. Необходима ещё большая сила, чем та, которой я обладаю - в этом я уверен.

Роси: То, что вы пытаетесь делать можно сравнить вот с этим [давит одной рукой на другую]. Как только вы осознаете Му, вы поймёте, что ему нельзя ничего противопоставить, так как всё это Му.

Теперь вы можете начать понимать, зачем используют, кёсаку – помочь вам напрячь свои силы выше вашей средней способности. Но поскольку вам не нравится кёсаку, я могу попросить старшего ученика шлепать вас время от времени по спине достаточно увесисто рукой. Благодаря этому стимулирующему средству вы сможете мобилизовать больше сил и энергии, чем вам удавалось до того.

* * *

Роси: Будь это какой-нибудь большой монастырь и приди вы к роси на докусан, как вы это делаете сейчас, он бы резко потребовал: «Покажите мне Му!» Если бы вы не смогли показать ему, он бы велел вам не возвращаться, пока вы не сможете это сделать. Находясь в смятении, вы бы находили отговорки, чтобы не являться на докусан из страха получить выговор, поскольку у вас ещё нет ответа на Му. С другой стороны, если бы вы не пошли добровольно, старшие монахи оторвали бы вас от своего места и приволокли бы на докусан. Не зная, что выбрать, вы могли бы из одного отчаяния дать ответ на Му.

По множеству причин мы не применяем здесь таких мер. Но создайте себе такое давление сами. Приходите ко мне, чувствуя, что вы, что бы ни было, продемонстрируете суть Му. Теперь возвращайтесь на свое место и делайте все, что в ваших силах!

* * *

Роси: Я вижу, вы всё ещё не проникли в Му... Почему?... Вы начинаете, напряженно сосредотачиваясь, а затем ослабляете усилия.

Некоторое время вы держитесь за Му вот так, как я держусь за свою палку [крепко сжимает палку обеими руками]. Так не пойдёт! Когда вы идёте, идёт только Му, работает только Му, и когда вы приходите ко мне, появляется только Му. Когда вы падаете ниц, падает именно Му. Когда вы разговариваете, разговаривает Му. Когда вы ложитесь спать, спит Му и Му же просыпается. Достигая момента, когда ваше зрение, ваш слух, ваше осязание, ваше обоняние, ваш вкус и ваше мышление – не что иное, как Му, внезапно вы непосредственно постигаете Му.

* * *

Роси: Для того чтобы прийти к осознанию Му, вы должны войти в состояние влюбленного, чье сознание занято только его возлюбленной. Обыкновенный человек озабочен множеством тривиальных деталей: временем дня, своей повседневной одеждой, случайными мыслями, проникающими в его сознание. Но влюбленный, сознание которого направлено целиком на свою возлюбленную, находится в состоянии, подобном трансу. Он напоминает простака тем, что его сознание сосредоточено лишь в одном направлении. Вы обязательно станете просветленным, как только вы добьетесь такой целенаправленности сознания в отношении Му.

* * *

Ученик: Вы неоднократно говорили мне, что каждый предмет - это Му, что я - это Му и так далее. Что мне делать с этими подсказками? Думать о них во время дзадзен, и, если да, то каким образом?

Роси: Нет, не надо думать о них во время своего дзадзен, эти подсказки - только для данного момента. Если они раскроют ваше сознание для непосредственного восприятия Му, прекрасно. Если нет, забудьте о них и возвращайтесь к вопрошанию: «Что такое Му?»

Ученик: Совсем недавно, когда я сосредотачивался просто на Му, мои способности сосредотачиваться были достаточно высоки. Я мог запросто сфокусировать свое сознание на Му - мне не мешали различные мысли. Но с того момента как вы сказали мне, что я должен думать о

смысле Му, что я должен допытываться: «Что такое Му?», в моё сознание ворвался шквал мыслей и они не дают мне сосредотачиваться.

Роси: Вы можете сократить «Что такое Му?» просто до «Му», ибо полный вопрос теперь уже проник в ваше подсознание, и на это укороченное «Му» в вашем сознании эхом отзовется целая фраза.

Ваша задача в выполнении дзадзен - испытать кэнсё. Кэнсё и дзёрики, японское название особых способностей, которые даёт дзадзен, хотя и тесно связаны, тем не менее, являются двумя различными вещами. Есть такие, кто выполняет дзадзен годами, развив сильный дзёрики, но так и не пробудившись. Почему? Потому что в самой глубине своего бессознательного, они не могут освободиться от представления, что мир - для них внешен, что они - суверенные индивидуальности, независимые от других индивидуальностей и противостоящие им. Отказаться от таких концепций значит стоять в темноте. (В дзен говорят, что великое круглое зеркало мудрости - черно как смоль). И сатори появляется из этой темноты, а не из света размышлений и мирских знаний.

Постоянно спрашивая: «Что такое Му?», вы приводите рассудочное сознание в тупик, лишаете его всех мыслей, постепенно разрушая цепкие корни «я» и «не-я» в своём бессознательном. Этот динамический вид самовоспроса - быстрейший путь к Самоосознанию.

Дзёрики, конечно, очень важно, но если ваша цель - не более чем в этом, вы можете делать дзадзен годами, нисколько не приблизившись к пробуждению. С другой стороны, есть много людей, чье дзёрики сравнительно слабо, но которые, однако, раскрыли свое око Сознания.

Ученик: Зачем мне, тогда, беспокоиться о развитии дзёрики?

Роси: Только затем, что вы не сможете продолжать духовную практику, пока ваши мысли и эмоции не будут под естественной уздой. Стоит вам приобрести этот естественный контроль с помощью дзёрики, вы больше не будете находиться под принудительным управлением. Вы свободны воспринимать красивые картины и звуки, допустим, или игнорировать их, без каких-либо последствий в виде угрызений совести или привыкания. Тем не менее, до просветления ваш взгляд на мир и ваше отношение к нему будет смазанным - другими словами, всё ещё под влиянием понятия «я и другие» - и ваше несовершенное видение будет уводить вас в сторону.

Самоосознание может прийти, как я говорил, и после совсем короткой практики дзадзен и соответственно с малой дзёрики, но без дзёрики трудно перенаправить свои привычные действия так, чтобы они согласовывались с той истиной, которую человек ощутил. Только после пробуждения, когда человек больше не смотрит на мир и себя как на два разных объекта, потенциальные возможности человека раскрываются в полной степени, при условии, что он будет продолжать дзадзен и развивать дзёрики.

Ученик: Я всё это прекрасно понимаю, но у меня тот вопрос: как мне подходить к словам: «Что такое Му?», когда я нахожу их полностью лишёнными смысла?

Я не могу даже сформулировать для себя этот вопрос, не говоря о том, чтобы разрешить его. Если бы я спросил вас: «Что такое баба?» (ученик бессознательно выбрал слово, которое имеет несколько значений на японском языке), вы бы нашли, что в этом нет никакого смысла. Для меня Му - в равной степени бессмысленно.

Роси: Вот именно поэтому Му - такая превосходная практика! Для того, чтобы осознать природу своего «я», вам приходится вырываться из тисков логики и анализа. Обычный вопрос требует рассудочного ответа, но пытаться ответить на вопрос «Что такое Му?» рассудочно - это все равно, что пытаться пробить своим кулаком железную стену. Этот вопрос вынужденно приводит вас в сферу за пределами рассудка. Но ваши усилия решить его не лишены смысла. То, что вы в действительности пытаетесь выяснить - это: «Что такое моё Истинное»? И вы можете сделать это тем способом, который я указал. Если вам проще, можете спрашивать себя: «Что такое моё Истинное "я"»?

Ученик: Или что я такое? Или кто я такой?

Роси: Да, именно так.

* * *

Ученик [врываясь, тяжело дыша]: Мне нужно сообщить вам, что со мной только что произошло. У меня в глазах все померкло.

Роси: Вы хотите сказать, что все почернело, и вы совсем ничего не могли видеть?

Ученик: Не совсем. Все потемнело, но в этой черноте были маленькие световые точки. Это случилось несколько раз. Что это значит?

Роси: Это макё, показывающее, что вы достигли критической точки, отмеряющей полпути. Макё не происходят, когда вы работаете спустя рукава, не появляются они и когда ваша практика созрела. Такие случаи указывают на напряжённость нашего сосредоточения. Крайне важно, чтобы вы не отделяли себя ни на волосок от своего коана. Не ослабляйте внимание даже на мгновение. Не позволяйте ни малейшей вещи помешать вашей сосредоточенности. Теперь вы должны непосредственно осознать Му! Только ещё один шаг!

Ученик: Моё сознание полностью сосредоточенно. Я был в глубоком самадхи. Всем сердцем и душой я вопрошал: «Что такое Му?»

Роси: Превосходно!

Ученик: Но у меня такая трудность. Совершенно неожиданно у меня начинается сильное сердцебиение. Временами у меня пропадает дыхание через нос, и я чувствую, что дышу низом живота. Я не знаю, стоит ли об этом беспокоиться или нет. Также, когда я слышу, как старший ученик лупит всех кёсаку, крича на них, чтобы они сосредотачивались из последних сил, и я слышу, как они фыркают и пыхтят, я не знаю, продолжать ли мне в своей манере, медитируя спокойно, или напрягаться и нажимать на себя, как делают другие вокруг меня.

Роси: Я могу только повторить: вы достигли критической точки. Когда я обучался в Хоссин-дзи много лет назад, я тоже достиг такой стадии, когда у меня начинало неистово биться сердце, и я не знал, что делать. Как вы знаете, в том монастыре кёсаку пользуются безжалостно, и каждому постоянно приходится работать на пределе возможного. Когда я изложил эту проблему Харада-роси, он ничего не ответил - совсем ничего. Это означало, что я должен идти своим путем, ибо никто не может подсказать мне, что делать. Если я стану продолжать, мне казалось, я могу изнемогнуть. С другой стороны, я знал, что если я ослаблю свои усилия, то буду отброшен назад.

Я скажу вам следующе, если вы будете спокойно сидеть лишь бы прошло время, вы никогда не придёте к Самоосознанию. Ради просветления вам придётся проникать в Му, затрачивая для этого всю свою энергию до последней капли; ваше погружение должно быть полным и решительным. Понятие «я и другие» - очень сильно в глубине нашего подсознания. Мы думаем: «я» - здесь; то, что «не-я» - там, снаружи. Это - иллюзия, изначально не существует такой двойственности. Конечно, вы все это знаете теоретически, но это «я» так сильно укоренилось, что его нельзя вырвать с помощью рассудка. Во время сосредоточения на Му вы больше не воспринимаете «я» как находящееся в отрыве от «не-я». Если погружение в Му больше не продолжается непрерывно, то «ячество» умирает в подсознании. Внезапный щелчок - и больше нет двойственности. Ощутить это непосредственно – и есть кэнсё.

Сейчас нельзя колебаться. У вас - решающий этап. Сидите с полной отдачей!

* * *

Роси: Вы все ещё не всмотрелись в Му, не так ли?

Ученик: Я чувствую, что колокольчик рядом с вами, дерево за окном, и я должны быть едины, но все-таки я не могу непосредственно осознать это единство. Я чувствую себя как бы закованным в цепи, в тюрьме, из которой я не могу убежать. Я просто не могу вырваться из двойственности.

Роси: Именно такие представления и мешают вашему осознанию Му. Избавьтесь от них! Только путем безмысленного погружения в Му можно достичь единства.

Позвольте мне задать вам вопрос. Когда вы умираете, все вокруг вас также умирает?

Ученик: Не знаю - у меня ещё не было возможности проверить.

Роси: Когда вы умираете, все вещи умирают с вами, потому что вы более не сознаете их; они существуют в связи с вами, так ведь?

Ученик: Да, думаю так.

Роси: Следовательно, когда вы исчезаете, исчезает и вся вселенная, а когда перестает существовать вселенная, с ней перестаете существовать и вы.

Помните любое стимулирующее воздействие может вызвать внезапное осознание Му, при условии, что ваше сознание - пусто и вы не узнаете себя. До конца сессии осталось пять часов. Если вы сосредоточитесь всем своим сознанием, вы обязательно добьетесь просветления.

* * *

Роси: Вы выглядите так, как будто вы почти овладели Му.

Посмотрите на этот электровентилятор рядом со мной. Я включаю его [показывает]. Лопасты вращаются. Откуда исходит вращение? Теперь я выключаю вентилятор. Что стало с вращением? Разве это - не Му? Когда я прошу учеников показать мне Му, некоторые хватают мою палку, другие поднимают вверх палец, третьи начинают меня обнимать, вот так [обнимает ученика].

Ученик: Все это я знаю, но если бы я поступил так, это было бы заранее продумано, не спонтанно.

Роси: Это, конечно, так. Когда вы по-настоящему ощутите Му, вы будете способны реагировать спонтанно. Но вам следует перестать размышлять и просто погрузить себя в Му.

Ученик: Я это понимаю также и пытаюсь делать. Я ощутил Му на днях, когда я крикнул старшему ученику, чтобы он ударил меня, хотя надо мной была табличка «Не бить».

Роси: Это чувство Му было чудесно, правда, ведь? В тот момент, когда вы кричали ему, не было ни двойственности, ни восприятия себя или его - только крик. Но поскольку это осознание было лишь частичным, оно исчезло. Если бы оно было полным, оно бы сохранилось.

Не ослабляйте свою хватку Му, что бы ни случилось. Продолжайте борьбу!

* * *

Ученик: У меня нет каких-то особых вопросов. Я хочу сказать только то, что я сегодня очень вялый. Моё сознание - размыто, и я совсем не могу сосредоточиться.

Роси: С людьми так всегда. Порой наше сознание - резкое и ясное, иногда - тусклое и апатичное. Важно не дать этому взволновать или помешать вам. Просто твердо продолжайте свой дзадзен.

* * *

Роси: Вы все ещё не пришли к осознанию - непонятно, почему...

Я неоднократно говорил вам отказаться от рассуждений, перестать анализировать, оставить все представления. Освободите свое сознание от понятий, убеждений, предположений. Я ударяю вас своей палкой [бьет ученика]. Вы кричите «Ой!» Это «Ой!» - целая вселенная. Разве есть что-нибудь ещё? Разве Му отличается от этого? Если бы горел огонь, и вы бы коснулись его, вы тоже бы закричали и отдернули бы свою руку, так ведь? Большинство людей думают об огне, как о чем-то, что дает тепло, или как о процессе, связанном с горением и тому подобное. Но огонь - это только огонь, и когда вы обжигаетесь и вопите: «Ой!», есть только «Ой!»

Ученик: Чего мне не хватает? Вы - просветлены, а я - нет. В чем разница между тем, когда вы касаетесь огня и когда я?

Роси: Никакого различия, абсолютно никакого! В стихе из *Мумонкан* говорится: «Когда светит солнце, его лучи распространяются по всей земле, когда идёт дождь, земля становится мокрой». В этом нет ни красоты, ни уродства, ни добра, ни зла, ничего абсолютного, ничего ограниченного.

Ученик: Я хочу видеть это так же, принять всю жизнь такой, но не могу.

Роси: Нечего принимать. Все, что вам нужно, - это просто видеть, когда вы смотрите, просто слышать, когда вы слушаете. Но средний человек не может делать этого. Он постоянно сплетает идеи и составляет вычурные понятия о том, что он переживает. Однако, когда вы дотрагиваетесь до раскаленной печи и кричите «Ой!», простым и очевидным фактом является «Ой!» Разве за этим есть что-нибудь ещё?

Ученик: Умом я все это понимаю, но это не помогает.

Роси: Отнеситесь к своём у пониманию просто как к пониманию. Вы должны избавиться от всяких идей...

Ученик [перебивая]: У меня не было идей, пока я не пришел сюда. Я просто сосредотачивался на Му всеми силами и не думал ни о чем другом.

Роси: Очень хорошо. Когда вы вернетесь на свое место, перестаньте стремиться достичь единства с Му и серьезно спросите себя: «Почему я не могу осознать, что когда я слушаю, нет ничего кроме слушания? Почему я не могу осознать, что, когда я смотрю, нет ничего кроме видения?»

Ученик: Я знаю, что я обязан сделать, но я не могу сделать этого.

Роси: Нет ничего такого, что вы обязаны сделать, ничего такого, что вы обязаны понять. Вам нужно только усвоить тот факт, что когда идет дождь, земля становится мокрой, когда светит солнце, мир светлёт. Отнеситесь к пониманию как к пониманию и ничему другому. Если вы думаете: «Я не должен понять» или «Я должен понять», вы добавляете ещё одну голову к той, которую вы уже имеете, то есть множите мысли сверх необходимости. Почему вы не можете принимать вещи такими, какие они есть, без проецирования на них своих собственных оценок или суждений?

Ученик: Мне кажется, моя беда в том, что я подсознательно думаю: «Я - одна индивидуальность, вы же - другая».

Роси: Но если вы исправите в себе эту серьезнейшую ошибку, через миг наступит кэнсэ, и вы воскликните: О, вот оно!»

* * *

Роси: Что это [слегка ударяет ученика по плечу палкой]? [Ответа нет]

Это - Му, только Му! Когда я хлопаю в ладони [хлопает], это - просто Му. Вам не нужно ничего вычислять, или над чем-нибудь раздумывать. Если вы попытаетесь сделать даже хоть Малейшее умозаключение или самый незначительный анализ, вы никогда не придёте к осознанию Му.

Ученик: Мне кажется, что я все время сам себе противодействую.

Роси: Прекратите размышлять об этом! Просто станьте полностью единым с Му, и вы обязательно придёте к Самоосознанию.

В сущности, нет никакого себя, чтобы ему противодействовать, Му - это все, Му - это Ничто. Пока вы сознательно или бессознательно думаете, что вы - это вы, а все остальное - отлично от вас, вы никогда не проникнете в Му. Вы - близки к кэнсэ. Только ещё один шаг! Будьте настороже! Не отделяйте себя от Му даже на толщину тонкого листа бумаги!

* * *

Ученик: В результате того объяснения, которое вы мне вчера дали, я больше не ассоциирую «я» со своим телом или действиями. Но когда я спрашиваю себя: «Кто тот, кто знает все это?», я прихожу к выводу, что знающий - это я. Я снова вернулся туда, откуда начал?

Роси: То, что я сейчас вам скажу - очень важно для вас, так что слушайте внимательно.

Ваше сознание, подобно зеркалу, отражает все: этот стол, этот мат - все, что вы видите. Если вы и не воспринимаете все, зеркало отражает само. Но сознание каждого - своеобразно. То, как моё сознание отражает объекты, отлично от того, как это делает ваше. Чем бы ни было заполнено ваше сознание - это отражение вашего сознания, поэтому это и есть вы. Так что, когда вы воспринимаете этот мат или этот стол, вы воспринимаете себя. И опять же, когда ваше сознание избавлено от всех представлений - мнений, идей, точек зрения, оценок, понятий, предположений, - ваше сознание отражает себя. Это условие неразделенности, Му.

Но все это только картинка. От вас требуется самому охватить истину, так чтобы вы смогли сказать: «Ну, конечно же!» Это и есть пробуждение.

* * *

Роси: Вы все ещё не овладели Му - очень плохо.

Ученик: Нет ещё, мне стыдно признаться.

Роси: Му - это нечто, что вы не можете ни пощупать, ни попробовать на вкус, ни понюхать. И если что-то имеет очертания или форму, то это - не Му. То, что сложилось в вашем сознании - это всего лишь изображение Му. Вы должны отбросить его...

Ученик [перебивая]: Я уверяю вас, что в моём сознании нет никакого изображения!

Роси: Му находится за пределами смысла и не-смысла. Его нельзя познать ни органами чувств, ни рассудочным сознанием. Избавьтесь от своих ложных понятий, и к вам немедленно придёт Пробуждение. Но вы должны потрудиться с большей страстью. Вы должны вцепиться в Му более решительно, как голодный пес в свою кость. Сосредотачивайтесь: «Му! Му! Му!» - всеми силами души.

* * *

Роси: По тому, как вы вошли сюда, я могу заключить, что вы все ещё не едины с Му. Вы колеблетесь - ваше сознание отвлечено. Если бы вы были едины с Му, вы бы пришли ко мне неторопливой, но твердой походкой, полностью погруженный, как будто вы несете самоё драгоценное сокровище мира.

Ученик: Во всяком случае, я больше не нахожусь в раздвоенности, как до этого. Когда я смеюсь, я не думаю: «Я смеюсь», а просто смеюсь. То же и когда я испытываю боль то же и во всем остальном.

Роси: Это хорошо, но если вы хотите осознать свою Истинную природу, вы не должны терять время на то, чтобы снисходить до самопоздравлений. В противном случае вы отделите себя от Му и окажетесь в той самой двойственности, от которой пытаетесь убежать. Для просветления вам требуется только одно - достичь полнейшего единства с Му, и ничего больше. Вы должны очистить свое сознание от всех иллюзорных понятий и стать как лунатик, несущий хрупкое сокровище, которое можно разбить при одном неверном шаге. Не должно быть никакого шатания, ни малейшего.

Ученик: Мне кажется, я уже не далек от просветления, но как бы то ни было, я не могу совершить это последнее усилие.

Роси: Осознание природы своего Я можно сравнить вот с этим [кладет ладонь одной руки на ладонь другой]. Рука, которая сверху, - подобна большому камню. Она представляет сознание среднего человека, сознание, подавляемое заблуждающимся мышлением. Нижняя рука представляет просветление. В действительности есть только два аспекта Единого. Теперь, чтобы перевернуть верхнюю руку, вы должны применить огромную силу, ибо это сознание переполнено заблуждениями. Сила означает непрерывное сосредоточение. Если вы просто слегка приподнимите это сознание и затем отпустите его снова, вы никогда не ощутите свою Истинную природу. Вам придётся перевернуть его одним махом, вот так [показывает, быстрым энергичным движением]. И смотрите! Вот оно, сознание просветления, яркое и без единого пятнышка!

Не расслабляйтесь - работайте на пределе возможного!

* * *

Роси: Вы хотите что-то сказать, не так ли? **Ученик:** Да. **Роси:** Говорите.

Ученик: Вы сказали мне спросить себя: «Почему я не могу просто видеть, когда я смотрю? Почему я не могу просто слышать, когда я слушаю? Почему я не могу понять, что когда я получаю удар вашей палкой и кричу, это - целая вселенная?» Мой ответ таков: я вижу эту палку, например, как палку в её ограниченном выражении, а не как нечто большее, я вижу этот мат как просто мат. Я слышу звук как звук, но не как нечто иное.

Роси: Вы смотрите на вещи односторонне. Предположим, я прикрою голову своим платком и подниму руки в воздух. Если вы видите только мои руки, вы, скорее всего, подумаете, что это просто два предмета. Но если я откроюсь, вы увидите, что я - это также и человек, не только две руки. Аналогично, вы должны понять, что рассматривать предметы как отдельные сущности - это только половина правды.

Теперь давайте сделаем ещё шаг. Возьмем этот электровентилятор рядом со мной. Он связан со своей подставкой, подставка - со столом, стол - с полом, пол - с комнатой, комната - с домом, дом - с землей, земля - с небом, небо - со вселенной. Так что этот вентилятор не существует просто сам по себе, он связан со всей вселенной, и когда он совершает движение, двигается и вселенная. Конечно, то, что я сейчас вам сказал, является не выражением реальности, а только объяснением её.

Возьмем ещё круг с центром. Без центра нет круга, без круга нет центра. Вы - это центр, круг - это вселенная. Если вы существуете, существует и вселенная, и если вы исчезаете, исчезает также и вселенная. (Сравните: «Потому что я есть, держатся небо и земля. Потому что я есть, солнце и луна ходят по кругу. Четыре времени года сменяют друг друга, все вещи рождаются, потому что Я есть, потому что есть Сознание». - Эйсай-дзэнзи в Кодзен Гококу-Рон). Все связано и взаимозависимо. У этой коробки на столе нет независимого существования. Она существует по отношению к моим глазам, которые видят её иначе, чем ваши, и иначе, чем глаза кого-нибудь ещё. Соответственно, если бы я был слеп, коробка перестала бы для меня существовать.

Рассмотрим ещё один пример. Допустим, вы едите сахар во время своей болезни. Он кажется горьким, поэтому вы говорите: «Он - горький», но кто-нибудь другой скажет: «Это - сахар, он - сладкий». Для вас сахар, тем не менее, горький. Значит, горечь сахара связана с вашим вкусовым ощущением; его свойства зависят от вас.

Все существующее - связано, но каждый из нас создает свой собственный мир; каждый воспринимает окружающее сообразно состоянию его собственного сознания.

Ученик: Теоретически я все это понимаю. Я могу представить, что если исчезает солнце, исчезаю и я, но я не могу воспринять себя как солнце или целую вселенную.

Роси: Но вы ими являетесь. Бели, когда вы умираете, с вами умирает и вселенная, то вы и вселенная - не разделены и не обособлены. Просветление - это не более, чем осознание того, что мир разграничений и мир нераздельности - это не два разных мира. Когда вы непосредственно и определенно ощутите это, вы - просветлены.

Ученик: Тогда, что такое Му? Это осознание неразделенного?

Роси: Осознание неразделенного служит обязательным первым шагом, но оно не будет полным, если не пойти дальше. После того как вы всмотрелись в свою Истинную природу - то есть стали просветленным, - вы видите все объекты временными явлениями, подвергающимися бесконечным изменениям, но вы видите их в аспекте и через аспект тождества. Вы тогда понимаете, что без нераздельного не может быть никакого индивидуального существования.

Я могу проиллюстрировать свои слова с помощью бумажного вёра. На одной стороне, как вы видите, много полос, другая - совершенно белая. Белая сторона может быть названа нераздельным, сторона с полосами - разграниченным. Именно белая, или нераздельная, сторона вёра и способствует тому, что полосы выглядят как полосы. И наоборот, именно благодаря полосам белая сторона становится полной смысла. Обе они являются двумя аспектами Единого. Но в то время как аспект разграничений подвержен непрерывным превращениям, аспект нераздельности - неизменен.

Поскольку вы - философски настроенный человек, далее не старайтесь стать единым с Му, но просто сосредоточьтесь свое внимание на том, что я сейчас вам сказал, пока внезапно не постигнете природу своего Я. Это понятно? Отныне это будет вашей практикой.

4. Ученик Г (женщина, 40 лет)

Ученик: Я выполняю сикан-тадза.

Роси: Я обратил внимание, что прошлым вечером вы сидели с крепко стиснутыми руками и очень напрягались. В сикан-тадза напрягаться излишне.

Ученик: Вокруг меня все напрягались и усердствовали, поэтому я подумала, что мне следует поступать так же.

Роси: Большинство из них - новички, работающие над своим первым коаном. Если они не напрягутся, какую бы способность сосредотачиваться они не развили, она быстро истощится, поэтому им нужно постоянно бороться за её сохранение. Это все равно, что учиться писать китайские иероглифы. Сначала вам придется прилагать много сил, когда вы мучительно выводите их, но потом, научившись, как их нужно изображать, вы, конечно же, можете писать их без труда. Вы имели опыт дзадзен, поэтому вам нет необходимости себя напрягать.

Ученик: Я допускаю, что временами моя сосредоточенность сильна и без приложения усилий. Но разве для сатори не нужно делать дзадзен с полной выкладкой?

Роси: Сикан-тадза практикуют с уверенностью в том, что такой дзадзен сам по себе уже является осуществлением вашей чистой природы Будды, поэтому нет необходимости сознательно добиваться сатори. (Сравните: «Просветление и практика - едины» - Догэн). Вы должны сидеть с сознанием, которое находится в готовности и в тоже время неторопливо и сдержанно. Это сознание должно быть подобно хорошо настроенной струне рояля: натянутой, но не слишком. Помните также, что на сэссин вам помогают все остальные благодаря этому общему сидению в дзадзен, так что вам не нужно себя напрягать.

Прошлым вечером я заметил, что вы смеялись и плакали. Вы испытали что-то необычное?

Ученик: Я полностью потеряла над собой контроль. Мне казалось, что я разнесла все вокруг, ничего не осталось, и мне было радостно.

Роси: Скажите, вы когда-либо испытывали беспокойство по поводу смерти?

Ученик: Нет, не испытывала.

Роси: У людей, которых преследует мысль о смерти, их тревоги часто находят себе выход именно таким образом, как это было с вами.

Изменился ли сколько-нибудь ваш взгляд на вещи?

Ученик: Нет. После того как все прошло, я воспринимала все так же, к сожалению {слабо улыбается}.

Роси: Исчезало ли чувство противостояния, себя, стоящего отдельно от внешнего мира, хоть на мгновение?

Ученик: Это было только чувством огромного восторга, потому что я ощущала, что все превратилось в ничто.

Роси: Вернулось ли после этого ваше прежнее состояние сознания?

Ученик: Да.

Роси: Хорошо, просто сидите старательно, но не напрягая себя.

5. Ученик Д (мужчина, 44 года)

Ученик: Я выполняю сикан-тадза.

Роси: Хотите ли вы что-нибудь сказать или спросить?

Ученик: Да. Когда меня ударил один из ваших помощников, я испытал очень неприятное чувство. Мне показалось, что ему в действительности доставляет некоторое садистское удовольствие бить меня, поэтому я не смог поднять руки в знак благодарности ему, как я это делал по отношению к остальным. Я, поэтому, прошу, чтобы он меня более не бил на этом сэссин. Я не против того, чтобы меня ударяли другие помощники, так как их удары стимулируют и подстегивают, но когда меня бьет этот человек, результат - совершенно обратный.

Роси: Когда вас бьют, вы не должны думать: «Такой-то ударил меня так-то и так-то», как и не пытаться иным способом оценивать свою реакцию. Только поднимите руки, ладонями вместе, в знак благодарности. Многие люди находят неприятным, когда их бьют, и не могут хорошо делать дзадзен, если это происходит. Когда они того просят, над их местом помещается табличка со словами, чтобы их не трогали. Если вы желаете, в вашем случае можно поступить так же.

Ученик: Я не против того, чтобы меня били остальные. Чтобы, проверить свою реакцию, я посигналил одному из других помощников, чтобы он меня ударил. Когда он это сделал, у меня не было враждебной реакции, подобной той, которую я испытал к этому человеку. В действительности, оказалось мне очень легко поднять руки ладонями вместе. Но с тем человеком все было совершенно иначе.

Роси: Конечно, старшие ученики должны быть внимательны и наносить удары только по мягкой части плеча, а не по кости. Сейчас лето, и они не должны бить слишком сильно, так как на всех - легкая одежда. Между прочим, когда нам вчера изготовили новые палки, они были намеренно

сделаны из мягкой древесины, чтобы они не причиняли боль. Но, разумеется, кого-нибудь могут ударить и слишком сильно.

Ученик: Я не знаю, но эта моя реакция не могла быть разновидностью макё. Естественно, я сделаю все, что вы предложите, но мне думалось, я должен был сказать вам об этом.

Роси: Главное, не делать из этого проблемы.

* * *

Ученик: Я практикую так, как вы мне указывали. У меня нет вопросов. Я пришел, потому что это мой последний докусан, и я хочу поблагодарить вас за вашу доброту.

Роси: Хотя у вас и нет вопросов, хорошо, что вы пришли на докусан, вот по какой причине: существует тенденция становиться вялым, когда сидишь сам по себе. Приход ко мне укрепляет вашу практику, так что вы можете возобновить её с большей энергией и решимостью.

6. Ученик Е (женщина, 45 лет)

Ученик: Когда я прихожу сюда к вам, меня всю охватывает какая-то скованность. Я не понимаю, в чем тут дело.

Роси: Все зависит от сознания. Не думайте и не беспокойтесь о себе во время дзадзен. Просто занимайтесь с хладнокровием, глубоко сосредоточенным сознанием, свободным от напряжения. Тогда ваша скованность пройдет, и вы почувствуете расслабленность.

Вы способны выполнять сикан-тадза как следует?

Ученик: Нет, не получается.

Роси: В таком случае вам нужно вернуться к упражнению по слежению за дыханием, пока вы не будете способны выполнять его хорошо, после чего вы можете снова обратиться к сикан-тадза.

Ученик: Я попробовала, но это оказалось слишком мучительно. Я почувствовала заметную боль в груди, когда делала это. Понимаете, многие годы у меня были проблемы с дыханием.

Роси: Тогда возобновите счёт вдохов и выдохов. Вам это дается легко?

Ученик: Да, думаю, да.

Роси: Когда вы сможете сосредотачиваться на этом упражнении без болей или затруднений, попытайтесь делать упражнения по слежению или ощущению дыхания. После того как вы справитесь с ним, возвращайтесь к сикан-тадза.

Ученик: Не могли бы вы сказать мне снова, как считать дыхание и как за ним следить?

Роси: Существуют различные способы счёт а дыхания, как я ранее объяснял, но лучший из них таков: при первом выдохе считайте про себя «раз», при втором выдохе - «два» и так далее, до десяти. Затем возвращайтесь к «раз» и снова считайте до десяти. Каждый раз, когда вы сбиваетесь со счёт а, начинайте снова с «раз».

Слежение за дыханием выполняется следующим образом: оком сознания вы пытаетесь мысленно представить себе вдох, то есть, стать единым с ним, а затем проделайте то же самое с выдохом. Вот и все, что требуется.

* * *

Ученик: Прошлым вечером вы всем сказали: «Когда вы ложитесь спать, продолжайте считать дыхание - те из вас, кто считает свое дыхание, - и тем самым счёт будет продолжаться в вашем подсознании». Однако я обнаружила, что я непроизвольно забываю о счёте, когда моё дыхание - ритмично, а когда оно - не ритмично, мне приходится считать свое дыхание для того, чтобы снова привести его к гармоничному ритму. Должна ли я продолжать счёт, даже когда для меня естественнее прекратить его?

Роси: Продолжайте счёт, когда вы ложитесь спать, и вы заснете совершенно естественно. Но счёт дыхания - это неестественное состояние сознания. Это только первый шаг к сосредоточению сознания. Следующим шагом является слежение за дыханием, то есть попытка ясно увидеть каждый

вдох и каждый выдох. Это - труднее, так как здесь у вас нет счѐт а как такового, на который можно опереться, когда ваше сознание начинает блуждать. Смысл в том, чтобы объединить свое сознание путем поступательных шагов сосредоточения, пока вы не достигнете ступени, когда вы сможете практиковать сикан-тадза, которая, как вы знаете, не включает ни счѐт а дыхания, ни слежения за ним. Это - чистейшая форма дзадзен, и дыхание здесь - естественное. Но сикан-тадза - это также и самый трудный дзадзен, так как у вас нет опоры, на которую можно было бы опереться. Когда ваша практика созреет и ваша сосредоточенность будет достаточно сильной, тогда вы сможете ѐ начать.

Если вы внимательно посмотрите на изображения Будды в позе Нирваны, вы заметите, что он отдыхает на своём правом боку, его рука положена под голову, члены его тела составляют единое целое.

Спать лучше всего именно в этой позе. Важно знать, что ложась спать, не следует укладываться со вздохом облегчения, восклицая: «О, я так рад, что день закончился, теперь я могу выбросить дзадзен из головы ». Это - неверная позиция.

Отвечу на ваш вопрос прямо: вам не обязательно продолжать счѐт , если вы можете сосредотачивать свое сознание и без него.

Ученик: Боюсь, что я высказалась не совсем ясно. Я имела в виду, что когда моѐ дыхание становится ритмичным, я забываю считать. Можно ли этого не делать?

Роси: Да. Аналогично, следите за своим дыханием только в течение того времени, сколько это вам необходимо. После этого переходите к чистому дзадзен. В него не входит ни счѐт дыхания, ни слежение за ним - просто естественное дыхание.

7. Ученик Ж (мужчина, 25 лет)

Ученик: какова связь между дзадзен и заповедями? Я бы хотел понять это лучше.

Роси: Вне зависимости от школы, буддистское учение и практика имеет три основные особенности. Это - *кай*, или заповеди; *дзѐ*, или *дзадзен*; и *э*, или мудрость сатори. Связь между всеми тремя объясняется в Боммо-сутре. Заповеди можно приравнять к фундаменту здания. Если человек живет неправильно, создавая тем самым волнение и беспокойство в себе и других, подрывается фундамент его усилий, направленных на духовную реализацию. Дзадзен - это жилое пространство, комнаты. Это место, где человек находит себе отдых. Мудрость сатори сравнима с обстановкой. Все три части взаимосвязаны. В дзадзен человек естественным образом соблюдает заповеди, и через дзадзен приходит к мудрости сатори. Тем самым все аспекты буддизма охватываются этой триадой.

* * *

Ученик: Я выполнял сикан-тадза перед тем, как сюда прийти - по крайней мере, мне думается, что это была она. Не могли бы вы мне сказать, что собой представляет сикан-тадза?

Роси: Если вы примете участие в следующем сѐссин и послушаете все основные лекции, вы узнаете о сикан-тадза в подробностях. Сейчас же я скажу вам о ней лишь немного.

Сикан-тадза - это чистейший вид дзадзен, практика, которой уделяется особое внимание в дзенской школе Сото. Счѐт дыхания и слежение за ним являются дополнительным подспорьем. Человеку, который не может ходить, требуется поддержка, и все эти добавочные методы и есть такая поддержка. Но, в конце концов, вы должны расстаться с ними и начать просто ходить. Сикан-тадза - это дзадзен, при котором вашему сознанию, интенсивно занятому просто сидением, не на что опереться; поэтому это - очень трудная практика. При счѐте или слежении за дыханием оком Сознания, если вы не выполняете их как нужно, вы быстро понимаете это, но при сикан-тадза можно легко незаметно расслабиться, так как у вас нет никаких мерок оценки для самоконтроля.

Очень важно, как вы сидите в сикан-тадза. Спина должна быть абсолютно прямой, тело - упругим, но не напряженным. Центр тяжести должен находиться в районе чуть ниже пупка. Если можете, то сидите с ногами, скрещенными в позе полного лотоса или полулотоса, и у вас будет абсолютная устойчивость и равновесие, а также достоинство и величие Будды.

* * *

Ученик: Как можно осознать природу своего «я»? Я так мало знаю об этом.

Роси: Прежде всего, вы должны быть уверены, что сможете сделать это. Уверенность порождает решимость, а решимость - рвение. Но если у вас нет начальной уверенности, если вы думаете: «Быть может я смогу достичь этого, быть может нет, или, что ещё хуже: «Это - выше меня», вы не пробудитесь к своей Истинной природе, как бы часто вы ни приезжали на эссин и как бы долго вы ни практиковали дзадзен.

* * *

Ученик: В чем разница между коан-дзадзен и сикан-тадза?

Роси: Коан-дзадзен преследует две цели: пробуждение и реализация его в своей повседневной жизни. Коаны - как леденцы, используемые для уговаривания упрямого ребенка.

При сикан-тадза, наоборот, вы должны практиковать пять, десять или даже более лет в одиночку, так как вы не получаете такой поддержки. В сикан-тадза вы сидите с уверенностью, что ваша изначальная природа - неотличима от природы Будды, поэтому нет необходимости в целенаправленном стремлении к кэнсё. И все же, вы должны верить, что ваше сидение однажды выльется в пробуждение.

В коан-дзадзен, при просветлении вы осознаете, что дзадзен, практикуемый правильно, является реализацией природы Будды, и в этом отношении он заканчивается там же, где и сикан-тадза. То есть тогда, когда сикан-тадза достигает кульминации в просветлении.

В сикан-тадза ваша сосредоточенность в особенности должна быть абсолютно однонаправленной. Ваше сознание, подобно сознанию человека, целящегося из ружья, должно быть точно сфокусировано, без каких-либо случайных мыслей. Малейшее отклонение будет губительно.

Ученик: Ранее вы говорили, что сикан-тадза подразумевает правильное сосредоточение и надлежащую сидячую позу. То же относится и к йоге. Есть ли тогда какое-нибудь различие между ними?

Роси: Я мало знаю о йоге. Я полагаю, что цель йоги в том виде, как она обычно практикуется в наши дни, это укрепление физического и психического здоровья или стремление продлить свою жизнь, что существуют различные позы, которые направлены на выполнение этих задач. Высшие формы йоги, без сомнения, подразумевают просветление того или иного рода, но это просветление неизбежно отличается от буддистского просветления. Разница, главным образом, в цели. В сикан-тадза вы не стремитесь осознанно к сатори. Вы, скорее, практикуете дзадзен с непоколебимой верой в то, что дзадзен и есть реализация вашего изначального незапятнанного Сознания, и что в один день вы непосредственно воспримете природу этого сознания Будды.

* * *

Роси: Вы способны хорошо считать свое дыхание?

Ученик: Я могу это делать, но я не знаю, насколько хорошо. Что вы имеете в виду под хорошо?

Роси: Выполнять его хорошо значит иметь ясное и четкое впечатление от каждой цифры счёта а, когда вы её называете. Это также означает не терять счёт.

Ученик: Я могу делать это, не теряя счёт а, но ясность бывает не всегда.

Роси: Поначалу это трудно, поскольку подмывает выполнять упражнение механически. Вы должны полностью погрузиться в счёт. Я знаю человека, который учит считать на абаке, которая, как вы знаете, является счётным приспособлением. Он - эксперт в этом деле, однако ему, оказалось, трудно хорошо считать дыхание. Если вы отдадитесь энергично и усердно этому упражнению, то постепенно будете способны выполнять его с легкостью.

* * *

Ученик: Я считаю свое дыхание.

Роси: Вы способны считать с ясностью и точностью?

Ученик: Нет. Я хочу спросить вас, могу ли я считать свое дыхание и в то же время выполнять сикан-тадза.

Роси: Нет, не можете. Вы можете считать свое дыхание половину времени своего сидения и выполнять сикан-тадза другую половину, но вы не можете делать и то и другое одновременно.

Ученик: Я пытался делать как раз это - и безуспешно, я должен добавить. Я также пытался только считать свое дыхание, но не был способен делать даже это.

Роси: Вы не должны считать рассеянно, как бы в оцепенении. Вы должны вложить в это всю свою душу. Вы должны ощутить каждую цифру счёта ясно и четко. Вы временами теряете счёт?

Ученик: Да, сэр. Возможно, моя проблема в том, что я не вижу связи между счётом дыхания и буддизмом.

Роси: Задача счёта дыхания - в том, чтобы успокоить непрерывные волны мыслей, приводимые в движение привычками мышления, которые существовали длительное время. Усмирив их, мы делаем наше сознание однонаправленным, и оно может непосредственно воспринять нашу Неотъемлемую природу. Счёт дыхания является необходимым первым шагом. Другой способ - постоянно вопрошать: «Что такое моя Истинная природа?» или «Где моя Истинная природа?» Но пока у вас не будет твердой уверенности в том, что вы можете раскрыть свою Истинную природу таким вот образом, ваша практика вырождается в простое механическое повторение и ваши усилия будут напрасными.

Вы сказали, что не можете увидеть связи между счётом дыхания и буддизмом. Будда учил, что только непосредственным постижением природы нашего «я» можем мы по-настоящему узнать, кто и что мы. основополагающая чистота и ясность сознания затемнена непрерывными волнами мыслей, которые катятся и плещутся в нем; вследствие этого мы ошибочно видим себя индивидуальными сущностями, противопоставленными вселенной множества других сущностей. Дзадзен - это средство успокоения этих волн с тем, чтобы можно было свести наше внутренне видение в точный фокус, а счёт дыхания - это одна из разновидностей дзадзен.

* * *

Ученик: Вы сказали, что мне следует вкладывать в свое сидение больше энергии. Я пытался, но я не могу сосредотачиваться дольше, чем пятнадцать минут, - затем моё сознание начинает блуждать. К концу прошлого сессии я был способен сосредотачиваться довольно хорошо, но когда я сижу один, я отвлекаюсь и, хоть убей меня, не могу сосредоточиться.

Роси: Одному сидеть трудно, особенно вначале; вот почему мы устраиваем сессии. Общий дзадзен легче, потому что здесь существует взаимная поддержка и взаимное приложение сил. Когда вы практикуете дзадзен, а не просто слушаете лекции о нем, вы в первый раз по-настоящему ощущаете вкус дзен и с помощью этого переживания приходите к истинному Самопониманию. Поэтому сидите с полной отдачей. Ваша сосредоточенность станет сильнее, и вы почувствуете себя лучше психически и физически.

* * *

Ученик: Я бы хотел ещё раз спросить вас о дыхании. Вы объясняли мне, как нужно считать свое дыхание, но вы ещё не объяснили, как нужно следить за ним. Будьте так любезны, сделайте это.

Роси: После того как вы закончили счёт дыхания, следующим шагом будет слежение за ним. Здесь вы просто следуете за каждым вдохом своим оком сознания, не позволяя своему у вниманию отвлекаться. Когда выдыхаете, делайте то же самое. Вот и все. Следовать означает просто ощутить или стать единым с ним.

Ученик: А что можно сказать о животе? Должен ли он втягиваться и вытягиваться? Я слышал, что живот вместо того, чтобы двигаться вверх-вниз, должен втягиваться и вытягиваться.

Роси: Естественно, существует различная техника дыхания. Тот способ дыхания, что вы описываете, мне кажется, используется в некоторых видах йоги. Может быть, он и не плох, но это не тот способ дыхания, который советуем мы. Не старайтесь управлять своим дыханием; просто сведите свое сознание в район ниже пупка. Ваше сознание находится в том месте, куда вы направляете свое внимание. Если вы сосредотачиваетесь на своём пальце, ваше сознание - в вашем пальце; если на ноге, то в ней. Когда ваше сознание сосредоточено ниже пупка, ваша жизненная энергия постепенно стабилизируется в этой области.

Пошупайте здесь [показывает на низ своего живота].

[Ученик кладет свою руку туда, куда указал роси.]

Когда я напряг его, он стал твердым, не так ли?

Ученик: Определенно!

Роси: Если ваше сознание сосредоточено в этой зоне длительное время, ваша энергия легко и естественно размещается там, потому что центр тяжести больше не находится рядом с головой и плечами, и вы можете вызвать давление в этой области по своему желанию. Так как мы как бы привязаны к этому месту, мы не раздражаемся и не выходим из себя; наши мысли и эмоции находятся под естественным контролем.

Ученик: У меня есть ещё вопрос. Верно ли, что в школе Сото, ходьба находится в гармонии с нашим дыханием.

Роси: Да. При одном полном вдохе и выдохе вы передвигаете левую ступню примерно на половину длины правой, а при следующем такте вы передвигаете правую ступню на половину длины левой. В школе же Риндзай ходят очень быстро.

Ученик: Но на этих сэссин, метод, кажется, представлял собой нечто среднее между Сото и Риндзай.

Роси: Это так. Тут мы пользуемся системой моего наставника, Харада-роси, который пройдя продолжительное обучение в Риндзай и будучи сам из школы Сото, объединил оба способа.

Роси: У вас есть какие-нибудь вопросы?

Ученик: Я могу сказать только одно - я в затруднении,

Роси: В чем ваше затруднение?

Ученик: Я не вижу связи между счёт ом дыхания и сикан-тадза.

Роси: Это - две разные вещи, зачем искать какую-то связь? Ваша трудность в том, что вы находите счёт своего дыхания слишком механичным и неинтересным?

Ученик: Да, полагаю, что это именно так.

Роси: Вы не один такой. Может быть вам будет лучше вместо счёта дыхания и выполнения сикан-тадза, поразмышлять над таким вопросом как: «Что я такое?» или «Откуда я пришел?», или «Буддизм учит, что мы все - изначально совершенны; в чем моё совершенство?» Специальное дзенское название таких вопросов - *Хонрай но мэmmoку*, «Каким было моё Лицо до рождения моих родителей?»

Ученик: Это - коан?

Роси: Да. С сего момента прекращайте счёт своего дыхания и посвятите себя полностью этому коану.

Роси: У вас есть какие-либо вопросы?

Ученик: У меня нет вопросов, но я бы хотел кое-что вам сказать. Прошлой ночью я сказал себе: «Как хорошо, что мне не придётся настойчиво добиваться просветления, потому что я - уже просветлен».

Роси: Хотя и верно, что изначально вы - Будда, но пока вы не восприняли конкретным образом свою природу Будды, вы просто повторяете чужие слова, когда говорите о просветлении. Цель вашей практики - привести вас к этому опыту.

Ученик: Я бы хотел сидеть только с чувством искренней благодарности и не заставлять себя думать о коане.

Роси: Очень хорошо, попробуйте сидеть в сикан-тадза. Если вы будете делать это искренне, вы испытаете чувство благодарности. Неоспоримо, что когда вы сидите в позе лотоса, как сидел Будда, и целеустремленно сосредотачиваетесь, будет постепенно раскрываться ваше сердце Будды. Это является выражением живого буддизма, от которого произрастает истинная благодарность. Кроме того, даже хотя у вас и нет желания просветления, с помощью серьёзно го и усердного сидения вы

разовьете свои способности сосредоточивания и обретете контроль над своим сознанием и эмоциями, в результате чего ваше физическое и психическое здоровье значительно улучшится.

* * *

Ученик: До того, как прибыть в этот храм, я полагал: «Бели я поеду на сэссин и буду выполнять дзадзен, я накоплю хорошую карму». Сейчас, когда я здесь, я не вижу, чтобы я приобретал хоть какие-нибудь заслуги.

Роси: Сознаете вы это или нет, вы создаете хорошую карму всё то время, пока вы здесь. Сидение охватывает три основополагающих элемента буддизма, а именно, заповеди, способность сосредоточения и мудрость сатори. Как усиливается сосредоточенность и вырабатывается устойчивость сознания - это, конечно, понятно; может быть, менеё понятно, как постепенно раскрывается ваше око истинной мудрости, по мере того как ваше изначально чистая природа очищается от её заблуждений и пороков при искреннем и целеустремленном сидении. Что касается заповедей, ясно, что нельзя убить, или украсть, или солгать во время дзадзен. В более глубоком смысле, однако, соблюдение заповедей укоренено в дзадзен, так как через дзадзен вы постепенно избавляетесь от основного заблуждения, которое ведет человека к порождению зла, то есть, от того, заблуждения, что мир и вы сами - разделены и обособлены. В самой своей основе такой раздвоенности не существует. Мир не находится вне меня - он есть я! Это и есть осознание вашей природы Будды, из которой естественно и спонтанно исходит соблюдение заповедей. Конечно, когда вы осознаете свое Подлинное я, все это обретет для вас смысл, но без этого опыта, то, что я сейчас сказал, понять нелегко.

Ученик: У меня нет намерения пытаться стать просветленным.

Роси: Это тоже неплохо. Сидеть с целью усилить свои способности сосредоточения также достойная задача.

Ученик: Мне кажется, что мне будет лучше, если я не стану добиваться просветления.

Роси: Дзадзен - это выражение живого буддизма. Так как вы изначально Будда, ваше сидение, если оно - страстное и целенаправленное, будет реализацией вашей природы Будды. Это бесспорная истина.

Ученик: Мне кажется, мы с вами не можем не договориться, ведь верно [смеётся]?

Роси: Теперь возвращайтесь на свое место и занимайтесь более серьёзно.

* * *

Ученик: Не могли бы вы мне сказать, что наиболее существенно в сикан-тадза?

Роси: Чрезвычайно важно качество вашего сидения. Спина должна быть прямой, а сознание - упругим - постоянно настороженным. Вялое тело порождает и вялое сознание, и наоборот. Сознание должно быть в полной готовности, но не напряженным. Если вы посмотрите на изображение Бодхидхармы кисти Сэсю и внимательно изучите его глаза, вы поймёте, что я имею ввиду. Бодхидхарма выполняет сикан-тадза. Вот какой должна быть настороженность: если вы сидите в одном углу комнаты и делаете сикан-тадза, а в противоположной стороне комнаты тихо отворяется дверь всего на полдюйма, вы мгновенно узнаете об этом.

* * *

Ученик: Это будет мой последний сэссин, так как я должен возвращаться в следующем месяце в Соединенные Штаты. Мне не повредит, если я стану обучаться там у монаха школы Сото?

Роси: Нет, но я бы посоветовал вам не следовать его указаниям в отношении сатори, пока вы не будете уверены, что он сам - просветлен. Очень немногие монахи Сото в наше время осознают свою Истинную природу, и поэтому они пренебрегают непосредственным опытом, заявляя в итоге: «Поскольку мы все изначально просветлены обладанием сознания Будды, зачем нужно сатори?» Но этот аргумент ложен, так как пока они непосредственно не ощутят свое сознание Будды, они по-настоящему не узнают, чем они обладают.

Ученик: Тогда могу ли я продолжать свою практику без наставника?

Роси: Не будет ли у вас в Америке никакого наставника или всего лишь посредственный, вы можете продолжать упражняться в дзен, следуя тому, чему вы научились в этом Храме. Любой наставник, даже непросветлённый, способен присматривать за вашей практикой. Он, например, может следить за вашей позой или за вашим дыханием, может руководить вами и в других отношениях. Но он не должен пытаться вести вас к сатори, если он сам не испытал его и это не было удостоверено его наставником.

Ученик: О да, это напомнило мне одной вещи, о которой я хотел вас спросить. Этим утром в своей лекции вы говорили о необходимости подтверждения просветления у ученика его наставником, поскольку только таким путём может быть передан подлинный дзен. Я не вполне это понял. Зачем необходимо получать от кого-то удостоверение?

Роси: Начиная со времён Будды Шакьямуни, истинный буддизм передавался от учителя к ученику. Там, где просветление учителя было подлинным и было санкционировано *его* учителем, он мог санкционировать просветление своих учеников, используя в качестве руководства свой собственный опыт просветления.

Вы спрашиваете, зачем это необходимо. Это необходимо, прежде всего, для того, чтобы гарантировать передачу истинного Буддизма от учителя к ученику. Если бы этого не делалось, сегодня бы не было подлинного дзен. Дело в том, что вы никогда не можете быть уверены сами по себе, что то, что вы принимаете за кэнсё, и есть на самом деле кэнсё. При первом опыте велика вероятность неправильной оценки.

Ученик: Но разве просветление не удостоверяет себя само?

Роси: Нет, это не так. В действительности, есть много примеров того, как люди, ставшие наставниками, не имели никакого просветления. Это напоминает человека, ищущего в одиночку в горах алмазы. Бели он никогда не видел настоящего алмаза, он может подумать, найдя стекло, или кварц, или какой-нибудь другой минерал, что он нашел настоящий алмаз. Если он мог бы проверить свою находку у кого-то, кто понимает в алмазах, он мог бы быть уверен. Не сделав этого, он легко может сделать ошибку, пусть его камни и блестят очень ярко.

Ученик: Эта история с передачей от Будды и до нынешнего времени - этого ведь на самом деле не было, так ведь? Это - миф, да?

Роси: Нет, это правда. Если вы в это не верите, то очень плохо.

8. Ученик 3 (женщина, 37 лет)

Ученик: Я - беременна и, вероятно, не смогу более посещать сэссин, пока у меня не родится ребенок где-то через пару месяцев. Как мне следует делать дзадзен у себя дома во время оставшегося срока моей беременности?

Роси: Продолжайте сосредотачиваться на своём нынешнем коане. Когда к вам придёт решение, положите его на полку, так сказать, как вы поступали с другими коанами и переходите опять к сикантадза, пока вы не придёте ко мне снова, чтобы продемонстрировать свое понимание духа коана.

Сидите все время удобно, с сознанием, глубоко погруженным, но гибким, и без напряжения в области живота. Последнее - особо важно. В Японии хорошо известно, что дзадзен оказывает исключительно благотворное воздействие на сознание и дух плода. Будет ещё лучше, если вы поместите изображение Каннона перед собой, когда вы начинаете дзадзен, тем самым добродетели этого Бодхисаттвы, над которыми вы размышляете, запечатлеются в сознании вашего ещё не рожденного ребенка.

* * *

Ученик: Мой коан - «С того места, где вы находитесь, остановите отдаленный корабль плывущий по воде».

Роси: Покажите свое понимание его духа. [Ученик показывает.]

Это неплохо, но попробуйте вот так [показывает]. Вы понимаете истинный дух этого?

Ученик: Да, корабль и я - это не два разных объекта.

Роси: Правильно. Когда вы становитесь единым с кораблем, это не представляет для вас никакого труда. То же относится и к вашей повседневной жизни. Если вы не разделяете себя от обстоятельств своей жизни, вы живете без беспокойства. Летом вы приспосабливаетесь к жаре, зимой к холоду. Если вы - богаты, вы живете жизнью богатого человека; если вы - бедны, вы живете в мире со своей бедностью. Если бы вы отправлялись на небеса, вы были бы ангелом; если бы вы проваливались в ад, вы бы стали дьяволом. В Японии вы живете как японец, в Канаде - как канадец. Когда живешь таким образом, жизнь - не проблема. Животные обладают этой приспосабливаемостью в высокой степени. У людей она тоже есть, но из-за того, что они представляют себя такими-то и такими-то, из-за того, что формируют понятия и идеи того, какими они должны быть или как они должны жить, они постоянно находятся в состоянии войны со своим окружением и с собой.

Цель этого коана, поэтому, научить вас, как быть единой со всеми аспектами своей жизни.

9. Ученик И (мужчина, 30 лет)

Роси: Это - ваш первый сэссин, так ведь?

Ученик: Да.

Роси: Скажите мне, почему вы хотите практиковать дзадзен.

Ученик: Я хочу понять смысл человеческого существования, зачем мы рождаемся и умираем.

Роси: Это превосходная мотивация. Существуют различные способы разрешить этот вопрос. Перед тем как я коснусь их, однако, позвольте мне объяснить, что такое кэнсё. Это всматривание в свою Истинную природу и непосредственное осознание того, что вы и вселенная - в основе своей Едины. Как только вы воспримете это, вы поймете всем своим нутром смысл человеческого существования и тем самым, благодаря такому революционному взгляду в себя, вы обретёте спокойное сознание.

Дорога к такому знанию лежит через дзадзен. Как вы знаете, существует множество способов практики. Вы считали своё дыхание, следили за своим дыханием и выполняли сикан-тадза. К пробуждению можно прийти и с помощью одних этих упражнений, но кратчайший путь – это коан.

В древние времена не было никакой системы коанов, однако многие люди приходили к Самоосознанию.

Но это было очень не просто и занимало долгое время. Коаны начали использовать около тысячи лет назад и продолжают это делать и по настоящее время. Одним из лучших коанов, из-за того что он самый простой, является коан Му. Вот каково его происхождение: один монах пришёл к Дзёсю, прославленному дзенскому учителю, жившему в Китае сотни лет назад, и спросил: «Обладает ли собака природой Будды или нет?» Дзёсю коротко ответил: «Му!» Буквально это выражение означает «нет» или «ничего», но смысл ответа Дзёсю выходит за пределы этого слова. Му – это выражение живой, действующей, динамичной природы Будды. Что от вас требуется – это раскрыть дух или суть этого Му - не путем интеллектуального анализа, а с помощью поиска внутри своей сокровенной сущности. Затем вы должны будете продемонстрировать мне, конкретно и наглядно, что вы понимаете Му как живую истину» не пользуясь какими-либо концепциями, теориями или абстрактными объяснениями. Помните, что нельзя понять Му путем обычного познания; вы должны охватить его непосредственно всем своим существом.

Вот как нужно практиковать: по возможности сидите с ногами в положении полного или полулотоса. Если вы не можете сидеть в полном или полулотосе, сидите с ногами, скрещенными наиболее удобным для вас образом. Если невозможно даже скрещивание ног, воспользуйтесь стулом. Ваша спина должна быть прямой. Сделав несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, качните тело из стороны в сторону, сначала с большой амплитудой, затем с меньшей, пока тело не остановится посередине. Затем дышите естественно. Теперь вы готовы приступить к дзадзен.

Сначала повторяйте слово Му - не вслух, а в своём сознании. Сосредоточьтесь на том, чтобы стать с ним единым. Не думайте о его смысле. Я повторяю: просто целенаправленно сосредотачивайтесь на том, чтобы стать единым с Му. Поначалу ваши усилия будут механическими, но это неизбежно. Постепенно, однако, будет задействована каждая частица вас.

Поскольку человеческое сознание приучено с детства функционировать центробежно, подобно лучам электрической лампочки, которые распространяются наружу, ваша задача вначале – свести своё сознание в фокус. После того, как вы будете способны сосредоточиться на Му, спросите себя: «Что такое Му? Чем оно может быть?» Вы должны задавать этот вопрос прямо из своего нутра! Когда вопрошание достигнет такой точки, когда оно охватит вас словно тисками, так что вы не сможете думать ни о чём другом, вы внезапно постигните истинную природу и воскликните: «О, теперь я знаю!» При настоящем просветлении проблема страданий и смерти решена.

* * *

Роси: Вы хотите что-нибудь сказать?

Ученик: Да. Когда зазвенел колокольчик, чтобы все встали и стали ходить по кругу, одна пожилая женщина разрыдалась. Я не знаю, почему ваш помощник сделал это, но он начал лупить её кёсаку. В этот момент я неожиданно подумал о смысле жизни и о том, почему люди страдают. Сам не осознавая того, я тоже начал плакать, а затем слёзы полились просто ручьём. Я не плакал вот так с семилетнего возраста. Что бы это значило?

Роси: Когда вы делаете дзадзен с рвением и отдачей, в вашем телесном сознании происходит множество перемен. Ваши эмоции становятся более чувствительными, ваше мышление - острее и яснее, ваша воля - сильнее. Но более всего вы испытываете чувство благодарности. Так как ваши эмоции уже стали более тонкими и чуткими, когда вы услышали, как плакала эта женщина, вы сами начали плакать. Она, вероятно, также не знала, почему она плачет. Тогда её ударили, чтобы помочь ей напрячь свои силы.

Происшедшее говорит мне о том, что вы выполняете дзадзен с рвением и искренностью.

10. Ученик К (женщина, 33 года)

Ученик: Мой последний наставник назначил мне коан Му два года назад. Я практиковала его все это время, но, откровенно говоря, я не понимаю, что я делаю. Мне кажется, я просто механически повторяю его. Мне было сказано стать с ним единой, чтобы я тем самым достигла кэнсё, но я даже не уверена, знаю ли я что такое кэнсё. До того как прибыть в этот храм, у меня были трудности как с тем, чтобы быть понятой, так и в понимании того, что мне говорили, так как ни разу не было адекватного перевода. Я полагаю, именно поэтому я так плохо информирована.

Роси: Бессмысленно повторять Му механически. Кэнсё - это непосредственное осознание того, что вы - нечто больше, чем это слабое тело или ограниченное сознание. В негативном выражении это - осознание того, что вселенная не является для вас чем-то внешним. В позитивном - восприятие вселенной как себя самой. Пока вы осознанно или неосознанно мыслите категориями различия между собой и другими, вы - пленница дуализма «я» и «не-я». Это «я» не является для нашей Истинной природы врожденным, будучи только иллюзией, созданной шестью чувствами. Но поскольку к этому иллюзорному «эго-я» относились как к подлинной сущности, все это существование, а также и предыдущие, оно оккупировало глубочайшие уровни подсознания. Ваше целеустремленное сосредоточение на Му постепенно устранило эту идею «я» из вашего сознания. Вместе с её окончательным изгнанием вы внезапно ощутите Единство. Это и есть кэнсё.

Традиционный подход Риндзай к работе с этим коаном заключается в том, чтобы дать вам волей-неволей бороться с ним. Вы раз за разом спрашиваете себя: «Что такое Му? Что это может быть?» Первый же ответ, который приходит к вам на ум, вы несете роси, который быстро отмечает его: нет, это не Му! «Ищите дальше!» - требует он. В следующий раз вы представляете ответ, который почти в точности повторяет предыдущий. Теперь роси может выбрать вас: «Я же сказал вам, что это не Му».

Предъявите мне Му! Вы пытаетесь снова и снова, но все решения, которые вы можете измыслить или вообразить, роси отвергает. Такие встречи обычно длятся только одну-две минуты. В конце концов, после месяцев или лет изнурительных размышлений ваше сознание достигает такой точки, когда оно освобождается от всех мыслеформ, и вы приходите к внезапному осознанию Му.

Для учеников, жаждущих истины, этот метод был эффективен. Но нынешние ученики обладают как меньшим пылом, так и меньшей усидчивостью. И что ещё хуже, некомпетентные наставники дают пропуск ученикам, по-настоящему не воспринявших дух коана, с целью содействия тому, чтобы они остались. Мой собственный наставник, Харада-роси, изучавший и практиковавший Риндзай-дзен многие годы, стремился, из-за величайшей доброты, избавить учеников от этой мучительной борьбы прошлых дней, говоря им заранее, что любое представление Му, каким бы заумным или изобретательным оно ни было, - бесплодно и что поэтому они должны сделать все возможное, чтобы стать единым с Му. Но опасность здесь - в том, чтобы не скатиться к механическому повторению его. Однако помимо всего этого, есть люди, которым коан Му неприятен. Как бы настойчиво они ни пытались воспринять его, он им не дается. Быть может вы как раз такой человек.

Ученик: Я нахожу его совершенно неприятным.

Роси: В таком случае вам будет лучше сменить коан. Я мог бы назначить вам *Сэкисю*, «Что такое хлопок одной ладони?», или *Хонрай но мэmmoку* - «Каким было моё Лицо до рождения моих родителей?», или просто «Что я такое?» или «Кто я?». Какой из них будет вам больше по душе?

Ученик: Последний, пожалуй, несет наибольший смысл.

Роси: Очень хорошо. Отныне это будет вашим коаном.

Ученик: Следует ли мне подходить к нему так же, как к Му?

Роси: Вы не должны задавать вопрос механически, как штамповальная машина. Когда едите, спрашивайте себя: «Кто ест?» с неослабленным желанием разрешить вопрос. Когда слушаете, вопрошайте себя: «Кто слушает?» Когда смотрите: «Кто смотрит?» Когда ходите – «Кто ходит?»

* * *

[Далее слова - Мой коан - «Кто я?» вначале каждого докусана этого ученика будут опускаться.]

Роси: У вас есть какие-либо вопросы?

Ученик: Да. Когда я спрашиваю себя: «Кто я?», я говорю себе: «Я - это кости, я - это кровь, я - это кожа». Но что дальше?

Роси: Тогда спросите себя: «Что это, что имеет эту кровь? Что это, что имеет эти кости? Что это, что имеет эту кожу?»

Ученик: Мне кажется, что мне приходится делать две вещи: становиться единой с едой, например, а также задавать себе вопрос: «Кто ест?» Это правильно?

Роси: Нет, только спрашивайте себя: «Кто ест?» Ваше сознание должно стать единой массой глубокого вопрошания. Это - кратчайший путь к осознанию своей Истинной природы. Вопрос «Кто я?», в действительности, ничем не отличается от вопроса «Что такое Му?»

Ученик: Если быть честной, я не испытываю жгучего желания кэнсё. Интересно, почему? Это меня беспокоит.

Роси: Люди, кому довелось столкнуться с тяжелыми жизненными ситуациями, такими как смерть любимого человека, например, часто начинают задавать наиболее острые вопросы о жизни и смерти. Это вопрошание вызывает сильную жажду Самопонимания, с тем, чтобы они могли облегчить как свои собственные страдания, так и страдания человечества. С истинным просветлением беспокойство и тревога уступают место внутренней радости и спокойствию. Слушая поучения Будды в моих лекциях, вы разовьете в себе желание Самоосознания, которое будет становиться все глубже и глубже.

* * *

Ученик: Прошлым вечером во время дзадзен меня часто беспокоила мысль, что моё желание просветления - слабо. Почему, не переставала я спрашивать себя, я не прилагал больших усилий, как это делают многие вокруг меня? Сегодня в час ночи я готова была прекратить упражнение, только четырьмя часами ранее я была преисполнена решимости просидеть в дзадзен всю ночь. На кухне, куда я пришла выпить воды, я увидела старую монашку-кухарку, стирающую белье. Глядя на неё, я устыдилась своих немощных усилий.

На днях вы сказали мне, что те, кто более всего желает просветления, - это люди, страдавшие в жизни. Вы говорили, что они страстно добиваются кэнсё, с тем, чтобы облегчить как свои собственные страдания, так и страдания других. Дело в том, что в подростковом возрасте я пережила сильные страдания. Возможно, именно поэтому я испытываю такое сострадание к другим, и поэтому мои друзья и знакомые часто обращаются ко мне за советом и помощью.

Несколько лет спустя, когда я услышала о дзен, я начала его практиковать - немного, в Соединенных Штатах. Потом, несколько лет назад, я приехала в Японию, оставив свою работу в Америке, и начала традиционную практику дзен. Теперь сочувствие и сострадание, которые я всегда испытывала по отношению к людям до того, как заняться дзадзен, во мне иссякли. Я испытала столько боли в дзен, что я более не думаю о спасении кого-нибудь, кроме самой себя. Я ненавижу, когда приходится страдать! Так что моя жизнь в дзен, не говоря уже о том, что она не сделала меня восприимчивой к страданиям других и не зачала во мне желания спасти их, разрушила всякие альтруистические чувства, которыми я обладала, оставив меня холодной и эгоистичной.

Роси: Когда я смотрю на ваше лицо и манеры, я не замечаю ни нечуткости, ни эгоистичности - наоборот, я вижу многое от Каннона. Я уверен, что большинство людей, которые соприкасаются с вами, ощущают вашу естественную теплоту и испытывают к вам расположенность. То, что вы мне сказали, скорее не доказывает вашу холодность и эгоистичность, а обнаруживает глубину вашего естественного сочувствия, но все это лежит за пределами вашего сознания. Человек, который считает себя добросердечным и полным сочувствия, - на самом деле не обладает ни тем, ни другим. (Сравните со словами Лао-цзы: «Истинно добродетельный не осознает своей добродетели. Менее добродетельный человек, однако, все время осознанно занят своей добродетелью, и потому он лишен истинной добродетели. Истинная добродетель - стихийна и не притязает на добродетель». - Из *Дао дэ цзин*, процитировано Ламой Говиндой в «Основах тибетского мистицизма»). То, что вы более осознанно не воспринимаете эти эмоции, только показывает, как они глубоко укоренились в вас.

На свете много людей, которые посвящают свое время оказанию помощи нуждающимся и вступают в движения, направленные на улучшение общества. Конечно, это не следует сбрасывать со счетов. Но их потаённая тревога, порожденная их ложным взглядом на себя и на вселенную, не находит себе освобождения, подтачивая их сердца и лишая их насыщенной, радостной жизни. Те, кто покровительствует такой деятельности по социальным преобразованиям и участвует в ней, видят себя, осознанно или неосознанно, стоящими на более высокой моральной ступени и, потому, никогда не стремятся очистить свое сознание от алчности, гнева и заблуждающегося мышления. Но приходит время, когда, истощив всю свою беспокойную активность, они не могут более скрывать от себя свою глубокую обеспокоенность вопросом жизни и смерти. Тогда они начинают серьёзно задаваться вопросом, почему в жизни так мало смысла и радости. Теперь впервые они спрашивают себя, не должны ли они, вместо того, чтобы пытаться спасти других, спасти, прежде всего, самих себя.

Я заверяю вас, что вы не сделали ошибки, решив встать на эту тропу, и в один день это станет вам ясно. Это не эгоистичность - забыть о спасении других и сосредоточиться только на развитии своей собственной духовной силы, хотя так и может казаться. Святая правда состоит в том, что вы не можете начать спасать кого-либо, пока вы сами не станете целостной путем опыта Самосознания. Когда вы всмотритесь в природу своего Истинного Я и вселенной, ваши слова будут нести убежденность и люди станут прислушиваться к вам.

Ученик: Но я так легко утомляюсь и теряю мужество. Путь страшно долг и труден.

Роси: Путь Будды призывает к активному служению и настойчивости. Когда вы задумаетесь, однако, что философы бились две или три тысячи лет над решением проблемы человеческого существования без успеха, но что путем вопрошания: «Кто я?» вы можете преуспеть там, где их постигла неудача, есть ли у вас основания терять мужество? Какая деятельность или работа в жизни более насущна или обязывает, чем эта? При сравнении все остальное теряет, значение.

Ученик: Я чувствую то же самое; вот почему я и приехала в Японию обучаться дзен.

Роси: Вы отличаетесь от большинства здесь. Они приезжают на сэссин, потому что они слышат, что дзен - это нечто удивительное, и они хотят овладеть им как можно скорее и продолжать заниматься своими делами; поэтому-то они и усердствуют над собой. Они набрасываются на дзадзен с яростью внезапной бури, когда дождь выливается потоками и быстро проходит. Но вам, принесшей огромные жертвы ради вступления на путь Будды, нет надобности мучить себя. Ваша практика должна быть подобна дождю, капающему с неба и глубоко пропитывающему землю. При таком состоянии

сознания вы можете сидеть в дзадзен в течении четырех или пяти лет, и даже больше, пока вы не осознаете Истину во всей её полноте.

Ученик: Правда ли, что философы не способны были решить проблему человеческого существования именно потому, что они задавали вопросы: «Почему?» и «Как?»?

Роси: Их изыски уведут их от самих себя в царство различий - как раз так и работают философы и ученые - в то время как вопрос «Кто я?» приводит вас к восприятию своего основополагающего единения со вселенной.

Ученик: Я готова делать все, о чем вы говорите.

Роси: Мне кажется, что ваше обучение до сего дня не соответствовало полностью вашему темпераменту. Однако вы не должны думать, что время, которое вы провели в дзен, прошло впустую; оно было ценным в гораздо больших отношениях, чем вы о том подозреваете. Мне также кажется, что, по крайней мере, в настоящий момент, вас не следует бить кёсаку.

Ученик: Я не могу вам передать, как это нервировало меня. В последнем месте, где я выполняла дзадзен, я проводила девяносто пять процентов времени, борясь со своей реакцией на это.

Роси: Если бы у вас была возможность общаться со своим последним наставником так, как это мы можем делать сейчас, благодаря этому переводу, вам, быть может, была бы назначена иная практика. В любом случае, в дальнейшем спрашиваете себя: «Кто я?» настойчиво, но невозмутимо.

* * *

Роси: У вас есть, что сказать?

Ученик: Да. Через несколько дней после прошлого сессии я неожиданно осознала совершенно по-новому, что поиски возбуждения и удовольствий и попытки избежать боли, что было содержанием моей жизни, были бессмысленными, так как за этим всегда следовала щемящая пустота. Теперь, хотя этот взгляд в себя и пришел ко мне с огромным усилием, наряду с приятным возбуждением, которое длилось целыми днями, не прошло и недели, как старое чувство монотонности и бессмысленности жизни, вместе с желанием возбуждения, вернулось. Естественно это или нет?

Роси: Желать жить более полной и счастливой жизнью, чем ваша теперешняя, - естественно и достойно одобрения.

Что же не достойно его, так это презрение к своему нынешнему состоянию, в то время как вы домогаетесь более возвышенного. Отдавая себя целиком тому, что вы делаете в данный момент, вы сможете достичь более глубокого и наполненного состояния сознания - это отвечает на ваш вопрос?

Ученик: Я ещё не подошла к его сути. Когда я испытываю такие чувства, мне хочется скрыться от себя, сбежать в кино или набить свой желудок сытной пищей. Мой вопрос таков: должна ли я потворствовать этим желаниям или стремиться их подавить и продолжать свой дзадзен?

Роси: Ваш вопрос очень важен. Неразумно как грубо подавлять свои чувства, так и необузданно им потворствовать. Есть люди, которые, когда они испытывают то, что испытываете вы, или дико напиваются, или наедаются до того, что им становится плохо. Конечно, вы - не такой человек. Суть в том, что совсем неплохо сходить в кино время от времени, если вы идёте посмотреть то, что вам нравится, а не просто первый попавшийся фильм. Аналогично, когда у вас непреодолимый позыв устроить праздник своему желудку, ешьте то, что не только доставляет вам удовольствие, но и также питательно, и не передайте, чтобы не заболеть на следующий день. Если вы будете умеренны и рассудительны, вы не почувствуете после этого угрызений совести, упрекая себя в том, что вы глупо растрастили бесценное время, которое вы могли бы с большей пользой для себя посвятить дзадзен. Вы избавитесь от своей хандры и воодушевитесь и будете способны возобновить свою практику с большим пылом. Но если у вас будут чувства отвращения к себе, они вызовут лавину мыслей, которые станут мешать вашей практике. По мере углубления вашего дзадзен, однако, все это перестанет быть для вас проблемой.

* * *

Ученик: Если я правильно поняла вас, вы говорили мне один раз сосредотачивать своё сознание в своей ладони, в другой раз – фокусировать его в области ниже пупка, и наконец, когда на меня

находит сон, направлять его в точку между глаз. Я озадачена. Я даже не знаю, что такое моё сознание, так как же я могу поместить его в какое-либо из этих мест?

Роси: Когда я говорил вам поместить ваше сознание в ладони своей руки, я имел в виду, что вы должны сфокусировать в этом месте своё внимание. Вам не нужно постоянно менять фокальную точку своей сосредоточенности. И Догэн, и Хакуин рекомендовали фокусировать сознание в ладони руки. Если вы хотите усилить интенсивность своего дзадзен, вы можете это сделать, направляя своё внимание в свою хара. Хорошим способом преодоления сонливости является сосредоточение своего внимания между глаз.

Ученик: Но все-таки, что такое сознание? Я хочу сказать, я знаю, теоретически, что это такое, поскольку я читала много сутр и других книг по буддизму. Но могу ли я по-настоящему узнать, что такое сознание, спрашивая: «Кто я?»

Роси: Теоретического понимания сознания недостаточно для решения вопроса «Кто я?» и проблемы рождения и смерти. Такое понимание - всего лишь портрет действительности, не она сама. Если вы упорно вопрошаете себя «Кто я?» с преданностью и рвением - то есть движимые желанием Самопознания - вы просто обязаны постичь природу своего Сознания.

Но сознание - это нечто больше, чем тело, и больше, чем то, что мы обычно называем сознанием. Внутреннее восприятие сознания - это восприятие того, что вы и вселенная - не два разных объекта. Знание этого должно прийти к вам с такой всеохватывающей уверенностью, что вы невольно шлепнете себя по бедру и воскликните: «О да, конечно!»

Ученик: Но я не знаю, кто тот, кто спрашивает: «Кто я?», а, не зная этого - или того, кто тот, кого спрашивают, - как я могу узнать, кто я?

Роси: Задающий вопрос - это вы, и вы должны отвечать. Истина в том, что их не двое. Ответ может прийти только из настойчивого вопрошания с неослабным желанием узнать. До сегодняшнего дня вы бродили бесцельно, неуверенные в своём предназначении, но теперь, когда вам дали карту и вы сориентировались на местности, не останавливайтесь, чтобы восхититься окружающим видом - шагайте вперёд!

* * *

Ученик: Вы говорили, что мы - изначально совершенны без малейшего изъяна, Я могу, поверить, что в утробе своей матери мы такие и есть, но после рождения мы – всё, что угодно, только не совершенны. Сутры, говорят, что нас преследует алчность, гнев, глупость. Я верю этому, так как со мной это действительно так.

Роси: Слепой человек, даже будучи слепым, в своей основе целостен и совершенен. То же верно и для глухонемого. Если бы глухонемого внезапно обрёл слух, его совершенство более не было совершенством глухонемого. Если бы это блюдо, что на столе, разбилось, каждый осколок был бы сам в себе целостен. То, что видимо для глаза, - только форма, которая все время меняется, не являясь сущностью. В действительности, слово совершенный - избыточно. Вещи не являются ни совершенными, ни несовершенными, они - то, что они есть. Все имеет абсолютную цену, следовательно ничто нельзя сравнить ни с чем другим. Высокий человек - высок, маленький человек - мал, вот все, что можно сказать. Есть коан, где в ответе на вопрос: «Что есть Будда?» учитель говорит: «Высокий бамбук - высок, короткий бамбук – короток». Кэнсё - это не что иное, как непосредственное восприятие всего этого за один миг.

* * *

Ученик: У меня все ещё трудности с тем, чтобы направлять свое сознание в ладонь руки.

Роси: А в чём дело?

Ученик: Мне нелегко фокусировать там свое внимание во время выдоха; я теряю свою сосредоточенность.

Роси: Вы не должны напрягать себя. Вместо того чтобы пытаться направлять свое сознание куда-то, просто сосредоточьтесь на вопросе «Кто я?»

Ученик: Когда я падаю ниц перед вами или перед изображением Будды, или когда я распеваю сутры или хожу, мне трудно спрашивать себя «Кто я?» Можно ли не делать этого в таких случаях?

Роси: Вы должны задавать этот вопрос все время. Когда вы ходите, вы должны спрашивать: «Кто ходит?» Когда падаете ниц, вы должны спрашивать: «Кто падает ниц?»

Ученик: Или же «Кто я?»

Роси: Да. Все сводится к этому же.

* * *

Ученик: Обращаясь ко всем прошлым вечером, вы сказали, что когда мы ложимся спать, мы не должны отделять себя от своего коана, а должны продолжать вопрошание даже во время сна. Я обнаружила, что быстро забываю свой коан, когда я сплю, потому что я вижу много снов. Мне кажется, мир снов совершенно иной, чем мир вопроса «Кто я?» Сновидения - это такая пустая трата времени и энергии. Как можно избежать этого?

Роси: Вообще-то говоря, деятельные люди, у которых остается мало времени на сон, видят сны лишь изредка, в то время как те, кто спит долгими часами, видят много снов. Также склонны видеть обилие снов и те, у кого много свободного времени, как и те, кто спит на спине. Один из способов избавиться себя от снов - это, конечно, меньше спать, но если вы не получите достаточного отдыха, вы, скорее всего, будете дремать во время дзадзен. Глядя на изображения полулежащего Будды, вы заметите, что он отдыхает на своём правом боку. Это является хорошей позой для сна по множеству причин.

Ученик: Во время работы - когда я стираю или убираюсь - я часто поддаюсь мечтательности. Что мне с этим делать?

Роси: Когда убираетесь, продолжайте вопрошать: «Кто я?» Никакие другие мысли не проникнут в ваше сознание, если вопрошание - достаточно интенсивно. Мечты появляются только потому, что вы отделяете себя от своего коана.

* * *

Роси: Хотите ли вы что-нибудь сказать или спросить?

Ученик: С пяти часов утра до сего момента [три часа дня] я неотступно спрашивала себя: «Кто я?» Порой вопрос захватывал меня, но большую часть времени мне было просто откровенно скучно. Почему мной овладевает скука?

Роси: Вероятно потому, что вы все ещё не убеждены, что путем такого вопрошания можете постичь свою Истинную природу и тем самым обрести устойчивый покой сознания.

Когда те, кто пережил в жизни много боли, слышат истину буддизма и начинают практиковать дзадзен, они обычно хотят быстро достичь кэнсё, чтобы облегчить как свои собственные страдания, так и страдания других.

Ученик: Мне так трудно сосредотачиваться частично из-за того, что ваш новый помощник все время орет на нас и колотит всех немилосердно.

Роси: Вам нужно только спросить себя: «Кто слушает все эти крики?» Не делайте из этого проблемы, это вас не должно касаться.

Ученик: Я не могу быть безучастной к этому. Со всех сторон от меня сидящих бьют так сильно, что я вздрагиваю каждый раз, когда слышу кёсаку. Я пыталась спрашивать себя: «Кто слушает все эти ужасные крики?», но я была так расстроена, что не смогла продолжать.

Роси: Эти люди вокруг вас - очень близки к кэнсё, поэтому-то их и бьют так сильно - чтобы подстегнуть их для последнего отчаянного усилия. Если вы не хотите получать удары, так как это мешает вашему дзадзен, я могу сказать, чтобы над вами повесили табличку «Не бить».

Ученик: Вчера, когда мистер К. ударил меня, это помогло, так как он знает, как и когда бить, но этот человек бьет ни с того ни с сего, и его крики настолько пугающие, что у меня сводит желудок.

Роси: Конечно, некоторые из тех, кто работает с кёсаку, более искусны, чем другие. Мистер К., имея за спиной большой опыт, вполне квалифицирован. Хотите ли вы, чтобы над вами поместили табличку?

Ученик: Забавно то, что одна моя половина хочет, чтобы ё били, так как мне кажется, я скорее достигну кэнсё таким образом, а другая половина страшится этого. Если мистер К. вернется, я бы хотела, чтобы он время от времени бил меня.

Роси: Мы можем повесить над вами табличку, а когда вы захотите, чтобы вас ударили, вы можете дать знак руками, подняв их над своей головой ладонями вместе. Но не забивай те свою голову тем, что происходит вокруг вас, только сосредотачивайтесь на своих собственных задачах.

Отныне вы можете сократить «Кто я?» до «Кто?», поскольку целый вопрос уже осел в вашем подсознании.

* * *

Роси [резко]: Кто вы? [Ответа нет.] Кто вы?

Ученик [после паузы]: Я не знаю.

Роси: Хорошо! А вы знаете, что вы имеете в виду под «я не знаю»?

Ученик: Нет, не знаю.

Роси: Вы - это вы! Вы - это только вы - и это все.

Ученик: Что вы хотели сказать своим «хорошо!», когда я ответила - я не знаю?

Роси: По самому большому счёту, мы не можем ничего знать.

Ученик: Вчера, когда вы сказали мне, что собираетесь спросить меня, кто я, я сделала вывод, что я должна подготовить какой-то ответ, поэтому я рассматривала различные ответы, но сейчас, когда вы спросили «Кто вы?», мне ничего не пришло в голову.

Роси: Превосходно! Это говорит о том, что ваше сознание очищено от всяких идей. Теперь вы можете отвечать всем своим существом, а не просто опираясь только на свой ум. Когда я сказал, что спрошу вас, кто вы, я хотел, чтобы вы не рассудочно пришли к какому-то ответу, а только проникали глубже и глубже в себя с помощью вопроса «Кто я?» Когда вы придёте к внезапному внутреннему осознанию своей Истинной природы, вы сможете ответить мгновенно, без раздумий.

Что это [неожиданно бьет по татами палкой]?

[Ответа нет]

Ищите дальше! Ваше сознание - почти созрело.

* * *

Ученик: Я спрашиваю и спрашиваю: «Кто я? », и пока мне не кажется, что на этот вопрос просто нет никакого ответа.

Роси: Вы не найдете какое-то существо, называемое «я».

Ученик [горячо]: Зачем тогда я задаю этот вопрос?!

Роси: Потому что в вашем нынешнем состоянии вы не можете себе помочь. Обыкновенный человек вечно спрашивает: «Почему?» или «Что?» или «Кто?» Есть множество коанов, в которых монахи спрашивают: «Что такое Будда?» или «Зачем Бодхидхарма пришел из Индии в Китай?» Учитель своим ответом пытается вскрыть заблудшее сознание монаха с тем, чтобы он смог понять, что его вопрос – это абстракция.

Ученик: Я читала письма Бассуя в английском переводе во время вашей утренней лекции, как вы мне посоветовали. В одном месте Бассуй говорит: «Кто тот Учитель, который двигает руками?»

Роси: Нет настоящего ответа на вопросы «Кто?», «Что?» или «Почему?» Почему сахар сладкий? Сахар - это сахар. Сахар!

Ученик: Вы говорили мне ранее: «Вы - это вы!» Хорошо, «я - это я» - это я принимаю. Разве этого не достаточно? Что мне ещё нужно делать? Зачем я должна продолжать мучиться с этим вопросом?

Роси: Потому что такое понимание является для вас внешним - вы по-настоящему не знаете, что вы хотите сказать словами «я - это я». Вы должны разбомбить этот вопрос, и все ваши интеллектуальные понятия и идеи должны быть уничтожены. Единственный способ разрешить этот вопрос - прийти к

напоминающему взрыв внутреннему осознанию того, что все - [в итоге сводится к] Ничто. Если ваше понимание только теоретическое, вы вечно будете спрашивать: «Кто?», «Что?» и «Почему?»

* * *

Ученик: Вопросая «Кто я?», я пришла к заключению, что я - вот это тело, то есть, эти глаза, эти ноги и так далее. В то же время я сознаю, что эти органы не существуют независимо. Если бы у меня вытащили глаз и поместили бы его передо мной, например, он бы не мог функционировать как глаз. Как и не могла бы моя нога функционировать как нога, если бы её отделили от моего тела. Для того чтобы ходить, моим ногам нужно не только моё тело, но также и земля, как и моим глазам нужны объекты для восприятия, чтобы совершать акт видения. Кроме того, то, что видят мои глаза и по чему ходят мои ноги - это часть вселенной. Следовательно, я - это вселенная. Правильно?

Роси: Вы - это вселенная, бесспорно, но то, что вы только что мне представили - абстракция, всего лишь реконструкция реальности, не сама реальность. Вы должны непосредственно постичь реальность.

Ученик: Но как мне это сделать?

Роси: Просто вопрошая «Кто я?», пока вы внезапно не ощутите свою Истинную природу ясно и определено. Помните, вы - это ни ваше тело, ни ваше сознание. И вы - это не ваше сознание, добавленное к вашему телу. Тогда что же вы? Если вы хотите узнать настоящую Себя, а не просто фикцию, вы должны постоянно спрашивать себя: «Кто я?» с полной отдачей.

* * *

Ученик: В прошлый раз вы сказали, что «я» - это не моё сознание и не моё тело. Я не понимаю. Бели «я» - ни то», ни другое, как и не сочетание их, то кто я?

Роси: Если бы вы спросили среднего человека, кто он, он бы сказал: «Моё сознание», или «Моё тело», или «Моё сознание и тело», но все это не так. Мы - нечто больше, чем наше сознание или наше тело, или оба вместе. Наша Истинная природа выходит за пределы этих категорий. Все, что вы можете представить или вообразить - лишь фрагмент вас, значит настоящее «вы» нельзя обнаружить с помощью логических умозаключений, или интеллектуального анализа, или бесконечных догадок.

Если бы у меня отрезали руку или ногу, настоящее «я» не уменьшилось бы ни на йоту. Выражаясь точнее, это тело и сознание - также вы, но это только малая частица вас. Сущность вашей Истинной природы неотличима от сущности этой палки передо мной, или этого стола, или этих часов - фактически, каждого отдельного объекта во вселенной. Когда вы непосредственно ощутите эту истину, это будет так убедительно, что вы воскликните: «Как верно!» - потому что не только ваш мозг, но и все ваше существо будут разделять это знание.

Ученик [неожиданно расплакавшись]: Но я боюсь! Я боюсь! Я не знаю почему, но я боюсь!

Роси: Бояться нечего. Просто усиливайте и усиливайте вопрошание, пока все ваши заранее составленные понятия о том, кто и что вы, не исчезнут, и вы вдруг не осознаете, что вселенная - неотличима от вас. Для вас наступил решающий момент. Не отступайте - идите вперёд!

* * *

Ученик: Вы говорили ранее, что я - это не моё тело и не моё сознание. Я всегда думала о себе как о сознании и теле. Меня пугает думать иначе.

Роси: Верно, что большинство людей думают о себе как о теле и сознании, но это нисколько не делает их менее заблуждающимися. Дело в том, что в своей коренной природе все чувствующие существа выходят за пределы своего тела и своего сознания, которые не разделены, а составляют единое целое. Неспособность людей воспринять эту основополагающую истину и является причиной их страданий.

Как я говорил в своей лекции сегодня утром, человек все время ищет и пытается за что-то ухватиться. Почему? Он хватается за мир, потому что интуитивно он страстно желает воссоединиться с тем, от чего он был отстранен из-за заблуждений. Именно вследствие этого отчуждения мы видим, что сильные побеждают слабых, и слабые принимают порабощение как альтернативу смерти. Однако, когда заблуждения проходят, людей естественным образом тянет друг к другу. Сильные натуры стремятся заботиться о слабых и защищать их, тогда как последние желают, чтобы о них заботились.

Так у нас есть Будда, который духовно всемогущ и берет под свое покровительство нас, которые слабы, и мы склоняемся перед ним, благодарно принимая его всеохватывающее сострадание. Как и в случае с матерью, ласкающей своего младенца, здесь нет разделенности, только гармония и единство. В природе все ищет этого союза. Если вы внимательно посмотрите на чашечку лотоса, вы заметите, что когда капли дождя или росы переливаются за край маленьких гребешков, они сливаются.

Но поскольку мы вводим себя в заблуждение» принимая реальность «эго-я», неизбежно следуют отстраненность и борьба. Будда в своём просветлении увидел, что эго - вовсе не присуще человеческой природе. При полном просветлении мы осознаем, что обладаем вселенной, так зачем стремиться схватить то, что изначально наше?

Вам нужно только упорно вопрошать «Кто я?», если вы желаете воспринять истину, о которой я говорил.

Ученик: Благодарю вас за исчерпывающее объяснение.

* * *

Ученик: С моими глазами происходит что-то странное. Такое ощущение, что они смотрят не вовне, а внутрь спрашивая: «Кто я?»|

Роси: Превосходно! [Внезапно] Кто вы? [Ответа нет] Вы это Вы! Я это Я!

В *Хэкиган-року* [Записи лазурной скалы] есть коан, где монах по имени Эттё спрашивает: «Что такое Будда?» и учитель отвечает: «Ты - Эттё!»

Вы понимаете?

[Ответа нет]

Вы должны вплотную взяться за это. Вы приближаетесь к цели. Сосредотачивайтесь так усиленно, как вы только можете.

* * *

Ученик: У меня есть несколько вопросов, но мне не хочется их задавать.

Роси: Хорошо! Если вы не обеспокоены и не взволнованы чем-нибудь, лучше не задавать вопросов, ибо им нет конца. Они уведут вас все дальше и дальше от «себя», тогда как вопрос «Кто я?» ведет вас к излучающей сердцевине вашего существа.

Ученик: Я сейчас ничем не взволнована.

Роси: Не отделяйте себя от «Кто я?» Все вопросы ответят сами на себя, как только вы осознаете природу своего «я».

* * *

Роси: Вы хотите что-нибудь сказать?

Ученик: Нет, но не могли бы вы мне пояснить через переводчика, что вы сказали сегодня утром в 4:30, когда обратились ко всем сидящим?

Роси: То, что я сказал, было, по существу, следующим: Человек считает себя самым высокоразвитым организмом во вселенной, но с позиции буддизма он находится посередине между амёбой и Буддой. И поскольку он ошибочно видит себя не более чем слабым телом, только песчинкой во вселенной, он постоянно пытается распространиться за счёт обладания и власти. (Сравните с часто цитируемым высказыванием Будды: «Воистину, я заявляю вам, что внутри этого самого тела, пусть смертного и всего лишь шести футов вышиной, но сознательного и наделенного разумом, - и мир, и становление всего, и убывание всего, и путь, который ведет к исходу» - из Ангуттара-никая II, Самьютта-никая I). Но когда он пробуждается к осознанию того, что он охватывает целую вселенную, он отказывается от своих собственнических устремлений, ибо он внутри себя более не испытывает ни в чем недостатка. В «Сутре лотоса» Будда повествует, что с просветлением он осознал то, что он обладает вселенной, что все её существа - его дети, и что ему ничего не нужно, кроме его чашки для подаяний. Он был, на самом деле, самым богатым человеком в мире.

Пока вы воспринимаете себя как это маленькое тело, вы будете испытывать беспокойство и неудовлетворенность. Но когда с помощью просветления вы по-настоящему ощутите вселенную как тождественную вам, вы обретете длительный покой.

Ученик: До того, как прийти к практике дзен, я постоянно стремилась что-то приобрести, но теперь я желаю только покоя сознания.

Роси: И это, в конечном счёте, - единственная вещь, достойная обладания. Истинного покоя и радости можно достичь только просветлением, поэтому делайте для этого все, что в ваших силах!

* * *

Ученик: Вы говорили мне, что, когда человек становится просветленным и познает, что он - это целая вселенная, он перестает стремиться к обладанию вещами. Но я жила с людьми, у которых был опыт просветления, однако вместо того, чтобы стать менее алчными, эгоистичными и эгоцентричными, они порой становились такими даже в большей степени. Если это - то, что просветление приносит человеку, мне его не надо!

Роси: При первом просветлении осознание единства обычно бывает поверхностным. Однако, если оно было подлинным, пусть и смутным, и человек продолжает самозабвенно практиковать ещё пять или десять лет, его внутреннее видение будет углубляться и расти по мере того, как его характер будет приобретать гибкость и чистоту.

О том, в чьих действиях все ещё доминирует эго, нельзя сказать, что у него было действительное просветление. Далее подлинный опыт не только выявляет несовершенства человека, но и одновременно порождает решимость удалить их.

Ученик: Но ведь Будда не практиковал постоянно после своего просветления, разве не так?

Роси: Его практикой были его непрестанные поучения и проповеди. Будда - уникален. Он был просветлен задолго до того, как родиться в этом мире. Он пришел, чтобы учить нас, несведущих, как стать просветленными, как жить в мудрости и как умереть в покое. Он подвергал себя различным испытаниям, не потому что это ему было нужно, а с целью наглядно показать нам, что умерщвление плоти не является путем к истинному освобождению. Он родился, жил и умер в этом мире, как образец для всего человечества. (Сравните: В «Сутре лотоса» [Гл. XV и XVI], Будда, в ответ на вопрос Бодхисаттвы Майтреи, говорит: «Этот мир полагает, что Господь Шакьямуни, после того как он покинул родной дом Шакьев, достиг высочайшего и совершенного просветления. Но истина состоит в том, что многие сотни тысяч миллионов *коти* эонов назад я уже пребывал в величайшем и совершенном просветлении... У Татхагаты, который был в совершенстве просветлён столь давно, нет границ продолжительности жизни, он - вечен. Никогда не уходя, он разыгрывает сцену ухода ради тех, кого он ведет к спасению». - Цитировано в книге «Хонэи – буддистский святой» Коутса-и Исидауки, 1925 г.)

Ученик: Но нам, обыкновенным людям, разве не нужна самодисциплина?

Роси: Нам, конечно, нужна. Самодисциплина состоит в соблюдении заповедей, и это является основой дзадзен. Кроме того, снисхождение к своим слабостям - то есть перёдание, избыточный сон и тому подобное - столь же вредно, как и самоистязания. И то и другое происходит из эго, и поэтому влияет на сознание, так что они в равной степени являются помехой просветлению.

Ученик: Хотя я ещё не ощутила свою Истинную природу, я сознаю свои несовершенства и полна решимости избавиться от них. Что вы на это скажете?

Роси: Позвольте мне вернуться к вашим предыдущим словам о том, что вы жили с людьми, у которых было Самоосознание и которые, однако, казались эгоистичными и тщеславными. Такие люди обычно не практикуют после кэнсё с полной отдачей, хотя и может создаваться обратное впечатление. Они посвящают дзадзен определенное количество часов, но только для проформы. Если мы представим это в процентном отношении, их отдача после кэнсё составит около двадцати или тридцати процентов, соответственно их озаренность постепенно меркнет, и через некоторое время их опыт становится всего лишь воспоминанием. С другой стороны, те, кто уходит в дзадзен на сто процентов, становятся остро восприимчивыми к своим недостаткам и, развивая силу и решимость, превосходят первых, несмотря на то, что они ещё не просветлены.

* * *

Ученик: Я немного нервничаю сегодня утром. От звука ударов мне не по себе.

Роси: Вы делали дзадзен всю ночь?

Ученик: Я до двух часов ночи, но я не устала.

Роси: Вы делали

Ученик: Не могли бы вы мне рассказать через переводчика о чем вы говорили в своей лекции сегодня утром?

Роси: Вот суть того, что я сказал: до конца этого сессин осталось пять или шесть часов. Вам не стоит волноваться, что этого времени не хватит для просветления - наоборот, его более чем достаточно. Для кэнсё требуется всего лишь минута - нет, мгновение!

Если использовать аналогию со сражением, прошлой ночью вы схватились с противником в рукопашную, пуская в ход все, что только можно. Сейчас это - последняя атака, операция по окончательному уничтожению неприятеля. Однако вам не следует думать, что для просветления обязательны напряжение и нажим. Все, что вам нужно - это очистить свое сознание от иллюзорных понятий «я» и «другие».

Многие пришли к осознанию, просто слушая позвякивание колокольчика или какой-нибудь другой звук. Обычно, когда вы слышите звон колокольчика, вы думаете, осознанно или неосознанно: «Я слышу колокольчик». Здесь заняты три вещи: «я», колокольчик и слух. Но когда сознание созревает, то есть становится настолько свободным от рассудочных мыслей, насколько лист белой бумаги чист, лишен пятен, остается только звук звенящего колокольчика. Это и есть кэнсё.

Ученик: Когда я слышу звуки, я спрашиваю: «Кто слушает?» Это неправильно?

Роси: Я понимаю вашу трудность. Спрашивая: «Кто слушает?», вы сначала осознаете как вопрос, так и звук. Когда вопрос проникает глубже, вы перестаете его воспринимать. Так что, когда звонит колокольчик, звук колокольчика слушает только колокольчик. Или выражаясь иначе, звените вы сами. Это и есть момент просветления.

Возьмите эти цветы в вазе на столе. Вы смотрите на них и восклицаете: «О, как прекрасны эти цветы!» Это один способ видения. Но когда вы видите их, не отдаленными от вас, а как самих себя, вы - просветлены.

Ученик: Мне это нелегко понять.

Роси: Это нетрудно понять чисто интеллектуальным образом. Услышав предшествующее объяснение, кто-нибудь может искренне сказать: «Да, я понимаю». Но такое понимание - всего лишь интеллектуальное познание, оно очень далеко от опыта просветления, когда вы непосредственно ощущаете цветы как себя.

Мне лучше больше ничего не говорить, а то эти объяснения станут для вас помехой. Возвращайтесь на свое место и интенсивно сосредотачивайтесь на своём коане.

* * *

Роси: Хотите ли вы что-нибудь сказать?

Ученик: Да. В прошлый раз вы пользовались такими понятиями как противник и сражение. Я не понимаю. Кто - противник и что за сражение?

Роси: Ваш противник - это ваше рассудочное мышление, которое оставляет вас отделенной по одну сторону воображаемой границы от того, что не есть вы по другую сторону этой несуществующей черты. Или изъясняясь понятиями, которые, может быть, более значимы, ваш противник - это ваше собственное персональное эго. Когда вы перестанете думать о себе как об отдельной индивидуальности и осознаете Единство всего сущего, вы нанесете своём эго смертельный удар.

Конец сессин близок. Не ослабляйте своих усилий!

Глава IV. Дхарма-беседа Бассуя о Едином сознании и его письма к ученикам

Вступление редактора

В 1327 году, на закате эпохи Камакура - периода японской истории, когда страна была раздираема борьбой и жила тревогами и когда появилось такое множество видных религиозных деятелей - родился дзенский учитель школы Риндзай Бассуй Токусё. У его матери было видение, что ребенок, которого она носит, станет однажды дьяволом и убьет своих родителей, и она бросила его после родов в поле, где его тайком подобрала прислужница семьи и затем воспитала.

В семь лет Бассуй впервые проявил свое восприимчивое религиозное сознание. На поминальной службе по своём у усопшему отцу он неожиданно спросил совершающего обряд монаха: «Кому предназначены эти подношения риса, лепешек и фруктов?» «Твоему отцу, конечно», - ответил монах. «Но у отца ведь нет сейчас ни облика, ни тела, так как же он сможет съесть их?» (В Японии умерших обычно кремируют.) На это монах ответил: «Хотя у него и нет видимого тела, его душа получит эти подношения». «Если существует такая вещь как душа, - настаивал ребенок, - она должна быть и в моём теле. На что она похожа?»

Конечно, такие вопросы мог бы задать любой думающий впечатлительный ребенок семилетнего возраста. Для Бассуя однако, они стали только началом настойчивого, непрерывного самовопрошания, которому суждено было продолжаться вплоть до зрелого возраста - пока, как это случилось, он не достиг полного просветления. Даже во время игры с другими детьми его не покидали эти сомнения о существовании души.

Его озабоченность душой привела его естественным образом к мыслям об аде. В приступе страха он восклицал: «Как ужасно быть пожираемым огнем ада!», и слёзы наполняли его глаза. Когда ему было десять, как он сам рассказывает, он часто просыпался от ярких вспышек света, наполнявших его комнату, за которыми следовали всепоглощающая темнота. Встревоженный, он искал какое-то объяснение этим странным явлениям, но приходившие на ум ответы не могли унять его страхи.

Снова и снова он спрашивал себя: «Если после смерти душа мучится в агонии ада или наслаждается радостямирая, какова природа этой души? Но если души нет, что же это такое внутри меня, что в этот самый момент видит и слышит?»

Его биограф повествует, что Бассуй часто сидел часами, думая над этим вопросом в состоянии такого самозабвения, что более не помнил ни о своём теле, ни о сознании. В одном из таких состояний - в каком возрасте не говорится - Бассуй внезапно непосредственно осознал, что субстратом всех вещей является жизнеспособная Пустота и что, в сущности, не существует ничего такого, что можно было бы назвать душой, телом или сознанием. Это осознание вызвало у него приступ хохота, и больше он не чувствовал себя угнетаемым своим телом и сознанием.

Силясь узнать, являлось ли это истинным пробуждением, Бассуй спросил ряд известных монахов, но ни один не смог дать ему удовлетворительного ответа. «В любом случае, - сказал он себе, - у меня более нет сомнений относительно истинности Дхармы». Но его основное недоумение по поводу того, кто же всё-таки видит и слышит, не было рассеяно, и когда он однажды увидел популярную книгу «Сознание - хозяин и гость тела», все его тайные сомнения неожиданно были воскрешены. «Я увидел, что в основе вселенной лежит Пустота; и всё же что-то нечто внутри меня, что может видеть и слышать?» - опять спрашивал он себя с отчаянием. Несмотря на все усилия, он не мог избавиться от этого навязчивого сомнения.

По своём у положению Бассуй был самураем, так как родился в самурайской семье. Исполнял ли он фактически обязанности, предписанные самураю, его биограф не указывает, но, кажется, с

достаточным основанием можно заключить, что постоянные поиски Бассуем дзенских, во всяком случае, мы знаем, что Бассуй выбрил себе голову, когда ему было двадцать девять лет, что означало его посвящение в буддистские монахи. К церемониальным обрядам монаха, однако, он был нетерпим, полагая, что монах или священник должен вести простую жизнь, посвященную обретению высочайшей истины, с тем, чтобы направлять других к освобождению, а не предаваться исполнению ритуалов и роскошной жизни, не говоря уж о политических интригах, к которым священнослужители его дней были так склонны. Во время своих многочисленных паломничеств он упорно отказывался остаться даже на ночь в храме, предпочитая проводить её в какой-нибудь укромной хижине на холме или в горах, где он час за часом мог сидеть, выполняя дзадзен вдали от шумного храма. Чтобы не заснуть, он часто забирался на дерево, располагался среди ветвей и глубоко размышлял над своим любимым коаном: «Кто хозяин?» до поздней ночи, не обращая внимания на ветер и дождь. Утром, практически не поспав и не поев, он шел в храм или монастырь на встречу с учителем.

Отвращение Бассуя к увлечению церемониями в храме было настолько сильным, что много лет спустя, став учителем монастыря Когаку-дзи, он всегда настаивал на том, чтобы вместо этого звучало название Когаку-ан, где суффикс – *ан* означает приют в противовес более величественному – дзи, означающему храм или монастырь. (Когаку-дзи – буквально, «Монастырь перед Горой», то есть горой Фудзи. Гора Фудзи является символом Истинного сознания, поэтому название Когаку-дзи подразумевает овладение своим Истинным сознанием.)

В ходе своих духовных поисков Бассуй в конце концов встретил дзенского учителя, с помощью которого он полностью раскрыл свое око Сознания – Кохо-дзендзи, великого дзенского роси того времени. Все менее значительные учителя, у которых Бассуй искал руководства, удостоверяли его просветление, но Кохо, почувствовав острое, восприимчивое сознание Бассуя и силу и чистоту его стремления к истине, не стал давать ему своего одобрения, а просто пригласил его остаться. Со своей стороны, Бассуй увидел в Кохо великого роси, но отказался остаться в его храме, поселившись в уединенной хижине на соседних холмах, и в продолжении следующего месяца ежедневно приходил повидать Кохо.

Однажды, Кохо, почувствовав, что сознание Бассуя созрело, спросил его: «Скажи мне, что такое Му у Дзёсю?» Бассуй начал было отвечать: «Горы и реки, трава и деревья – в равной степени Му», — но Кохо остановил его: «Не пользуйся своим сознанием!»

Совершенно неожиданно, рассказывает его биограф, Бассую показалось будто он потерял корень своей жизни, подобно бочке, у которой выбили днище. Все его тело сплошь покрылось потом, и когда он покинул комнату Кохо, он был в таком оцепенении, что несколько раз стукнулся головой о стену, пытаясь найти ворота храма. Вернувшись в свою хижину, он проплакал навзрыд не один час. Слезы переполняли его, стекая ручьями по его лицу. В процессе этого ошеломляющего переживания от ранее владевших Бассуем представлений и убеждений, как нам говорят, не осталось и следа.

Следующим вечером Бассуй пошел к Кохо рассказать что произошло. Едва он раскрыл свой рот, как Кохо, который отчаялся найти себе настоящего преемника среди своих монахов, объявил, как бы обращаясь ко всем своим последователям: «Моя Дхарма не пропадет. Теперь все могут быть счастливы. Моя Дхарма не исчезнет».

Кохо официально даровал *инка* своёму ученику и дал ему дзенское имя Бассуй – выше среднего. Бассуй оставался в течении двух месяцев рядом с Кохо, получая от него наставления и руководства. Но Бассуй, обладавший твердым и независимым умом, пожелал далее совершенствовать свой глубокий опыт путем дхарма-поединков с квалифицированными учителями, с тем, чтобы полностью включить свой опыт в свое сознание и в каждое свое действие и развить в себе способность обучать других. Поэтому он оставил Кохо и продолжал жить уединенной жизнью в лесах, на холмах, в горах неподалеку от храмов известных учителей. Когда он не был занят дхарма-поединками с ними, то продолжал выполнять дзадзен часами кряду.

Где бы он ни останавливался, устремленные ученики быстро выясняли его местонахождение и просили его руководства, но чувствуя себя все ещё несовершенным в духовной силе, необходимой для того, чтобы вести других к освобождению, он сопротивлялся их попыткам сделать его своим наставником. Когда их просьбы становились слишком назойливыми, он собирал свои скудные пожитки и исчезал в ночи. Кроме того, он намеренно сокращал свое пребывание в любом месте с тем, чтобы не привыкнуть к нему.

Наконец - в пятидесятилетнем возрасте - Бассуй построил себе хижину высоко на горе рядом с городом Эндзан в префектуре Яманаси. Как это случилось и ранее, в соседней деревне быстро распространилась молва о пребывании на горе какого-то Бодхисаттвы, и ищущие снова начали буквально вытаптывать тропу к его хижине. Теперь, когда его просветление вызрело и он чувствовал себя способным вести других к освобождению, он более не отворачивался от этих ищущих, а благожелательно принимал всех, кто приходил. Вскоре их набралось внушительное количество, и когда правитель провинции предложил выделить землю под монастырь, чтобы последователи Бассуя построили его, последний согласился стать его роси.

Хотя Бассую и не нравилось определение «храм» или «монастырь», Когаку-дзи в своём апогее, с более чем тысячу монахов и приверженцев-мирян, едва ли можно было назвать приютом. Бассуй был сторонником строгой дисциплины, и из тридцати трех правил, которые он предписал своим ученикам в их поведении, первое, что достаточно интересно, запрещало потребление алкоголя в любой форме.

Перед самой своей смертью, в возрасте шестидесяти лет, Бассуй сидел в позе лотоса и сказал тем, кто собрался вокруг: «Не давайте себя сбить с толку! Смотрите прямо! Что это?» Он громко повторил это и затем тихо умер.

Методы обучения каждого великого учителя обязательно берут начало в его собственной личности, его духовной проблеме, как он пережил её, и той форме дзадзен, которая привела его к просветлению. Для Догэна, чьи религиозные устремления были сосредоточены на проблеме, полностью отличной от проблемы Бассуя, и чье окончательное пробуждение произошло без помощи какого-либо коана, основным методом обучения стала сикан-тадза. С другой стороны, Бассую был близок коан «Кто хозяин?», и поэтому, как мы увидим в нижеследующих письмах, он настоятельно советовал своим ученикам воспользоваться этой формой дзадзен. (Японское слово, которые мы перевели как «хозяин» сюдзин-ко. На японском языке и муж, то есть глава дома, и собственник и владелец земли, и работодатель будет сюдзин. Ко - это слово, означающее большое уважение; так в древней Японии обращались к господину. «Хозяин» в этом значении, поэтому, подразумевает главу, власть, направляющую силу.) Кроме того, поскольку Бассуй, как и Догэн, не мог удовлетворить свое глубокое внутреннее желание освобождения путем поверхностного просветления, целью, которую он выдвигает в этих письмах, является только полное пробуждение и не меньше.

Бассуй не был плодовитым писателем. Кроме Дхарма-беседы о Едином сознании и этих писем, он написал единственный большой труд под названием Вадэйгасуй, в котором изложил принципы и практику дзен-буддизма, и ещё одну работу меньшего объема. Когда именно Бассуй писал Единое сознание и письма неизвестно, так как ни одно из них не датировано, но предположительно они были написаны после того, как он стал учителем Когаку-дзи. Очевидно, его корреспондентами были ученики, которые были либо не слишком здоровы, либо жили очень далеко, чтобы посещать Когаку-дзи для сэссин или личного наставления. Только такие уважительные обстоятельства и явные энтузиазм и искренность его корреспондентов могли бы убедить Бассуя наставлять их с помощью писем вместо традиционных методов.

Верно, что некоторые письма изобилуют повторениями, но это - неизбежно, так как Бассуй дает в сущности одно тоже учение каждому из своих корреспондентов. Однако, именно таким повторением Бассуй, как настоящий учитель, превосходно проясняет и доводит до ума свою тему Единого сознания. В дзенской литературе немногие работы, написанные знаменитыми учителями, столь же вдохновляющими, как эти произведения. Слова Бассуя звучат так же актуально для сегодняшнего читателя, как и для его корреспондентов в четырнадцатом столетии, наставляя и вдохновляя его на каждом шагу. Добавьте к этому тонкое чувство парадоксального вместе с совершенной простотой, сделавшими Дхарма-беседу и эти письма чрезвычайно популярными в Японии вплоть до нынешнего дня. Такусундзэндзи, известный дзенский учитель периода Токугава (1603-1868), который, как и Дзёсю, говорят, прожил до золотого возраста ста двадцати лет (и который сам был автором ряда дзенских писем), горячо хвалил оба эти произведения как необходимые не только для учеников, но даже и для дзенских учителей.

Есть надежда, что после этого первого перевода на английский, язык они вызовут равный интерес и у англоговорящих читателей, стремящихся понять и практиковать дзен.

Беседа

Если вы хотите освободить себя от страданий сансары, вы должны познать прямой путь, чтобы стать Буддой. Этот путь не что иное, как осознание своего собственного Сознания. Тогда что же такое сознание? чувствующих существ, та, что существовала до того, как родились наши родители, а значит, и до нашего собственного рождения, и которая существует и в настоящий момент, неизменная и вечная. Поэтому она названа «Лицом человека до рождения его родителей». Это Сознание - изначально чистое. Когда мы появляемся на свет, оно не создается заново, а когда умираем, оно не погибает. Оно не имеет признаков мужского или женского, как и каких-либо оттенков хорошего или плохого. Его нельзя ни с чем сравнить, потому что оно называется природой Будды. Однако из этой природы Себя исходят бесчисленные мысли, как волны, вздымающиеся в океане, или как образы в зеркале.

Для того, чтобы осознать свое собственное Сознание, вы должны, прежде всего, взглянуть на источник, из которого изливаются мысли. Во сне или работая, стоя или сидя, проникновенно спрашивайте себя: «что такое моё Сознание?» с неослабным стремлением разрешить этот вопрос. Это называется обучением или практикой, или желанием истины, или жаждой осознания. То, что определяется как дзадзен, — это не что иное, как всматривание в свое собственное Сознание. Лучше самозабвенно искать свое собственное Сознание, чем каждый день читать и пересказывать многочисленные сутры и дхарани бессчётное количество лет. Такие попытки, которые являются не более чем формальностью, дают некоторые заслуги, но эти заслуги со временем теряют силу, и вы снова должны испытывать страдания Трёх Порочных Путей. Так как поиск своего собственного сознания ведет в конечном итоге к просветлению, эта практика служит необходимой предпосылкой того, чтобы стать Буддой. Не имеет значения, совершали вы десять тысяч порочных поступков или пять смертных грехов – если вы производите переворот в своём сознании и просветляетесь, вы тут же становитесь Буддой. Но не совершайте прегрешений и не ожидайте спасения через просветление [от последствий своих собственных действий], ибо, ни просветление, ни Будда, ни какой-либо патриарх не может спасти человека, который заблуждаясь, идёт ко дну путями порока.

Представьте себе ребенка, спящего рядом со своими родителями, которому снится, что его бьют или, что он тяжело болен. Родители не могут помочь ребенку, как бы сильно он не страдал, ибо никто не может проникнуть в видящее сон сознание другого человека. Если ребенок бы смог пробудиться, он автоматически избавился бы от этих страданий. Точно так же тот, кто осознает, что его собственное Сознание и есть Будда, мгновенно освобождает себя от страданий, происходящих от [незнания закона] непрерывных переходов «рождение-смерть». Если бы Будда мог помешать этому, неужели он позволил бы хоть одному чувствующему существу попасть в ад? (Здесь подразумевается, что Будды - это не сверхъестественные существа, которые могут удержать человека от падения в ад, даровав просветление, и что просветление, через одно которое можно спастись от страданий такой участи, достигается только путем своих собственных усилий.) Без Самоосознания такие вещи, как эти, понять нельзя.

Что же это за хозяин, который в этот самый момент различает своими глазами цвета и слышит своими ушами голоса, который сейчас поднимает руки и двигает ногами? Мы знаем, что это - функции нашего собственного сознания, но никто не знает точно, как они совершаются. Можно утверждать, что за этими действиями не стоит никакой сущности, однако очевидно, что они происходят самопроизвольно. И наоборот, можно полагать, что они являются действиями какой-то сущности, и всё же эта сущность невидима. Если человек признаёт вопрос неразрешимым, все попытки идти [к ответу] рассудочным путём прекратятся, и человек окажется в растерянности, не зная, что делать. В этот благоприятный момент его желание узнать всё усиливается и усиливается, без усталости, без предела. Когда это углубленное вопрошание достигнет самого дна и дно не выдерживает и вылетает, не остаётся ни малейших сомнений в том, что собственное Сознание – само в себе Будда, Пустая вселенная. Тогда не будет ни тревоги по поводу жизни или смерти, ни истины, которую нужно искать.

Во сне вы можете заблудиться и потерять дорогу домой. Вы просите кого-то показать вам, куда нужно идти или молитесь Богу или Будду помочь вам, но все равно вы не можете попасть домой. Но как только вы пробуждаетесь от своего сновидческого состояния, вы видите, что вы лежите в своей

собственной постели и понимаете, что единственным путем, которым вы могли вернуться домой, было пробуждение. Это [духовное пробуждение] называется возвращением к началу или перерождением в раю. Это - разновидность внутреннего осознания, которого можно достичь с помощью определенного обучения. Буквально каждый, кто любит дзадзен и делает усилия в практике, будь он мирянин или монах, может достичь этих высот. Но даже такое [частичное] пробуждение нельзя обрести, иначе как через практику дзадзен. Вы бы допустили серьезную ошибку, однако, если бы предположили, что это является истинным просветлением, при котором не остается никаких сомнений о природе действительности. Вы бы были похожи на человека, который, найдя лицо, теряет интерес к золоту.

После такого осознания вопрошайте себя ещё более напряжённо таким образом: «Моё тело – призрак, как пузыри на реке. Моё сознание при взгляде в самое себя так же бесформенно, как и пустое пространство, однако же, где-то внутри воспринимаются звуки. Кто слышит?» Если вы будете спрашивать себя таким образом, путём полного погружения, ни на минуту не ослабляя своих усилий, ваше рассудочное сознание, в конце концов, исчерпает себя и останется только вопрошание на самом глубинном уровне. Наконец вы перестанете осознавать своё собственное тело. Ваши застарелые представления и понятия исчезнут вслед за абсолютным вопрошанием, точно так же, как последняя капля воды уходит из бадьи, у которой выбили днище, и на их место придёт совершенное просветление, подобное цветам, неожиданно распутившимся на засохших деревьях.

При таком осознании вы достигните истинного освобождения. Но даже и теперь повторно отбросьте то, что было осознано, обращаясь к субъекту, который осознаёт, то есть к самому днищу, и решительно идите дальше. Тогда природа вашего «я» станет ещё более яркой и прозрачной по мере исчезновения ваших обманчивых чувств, подобной драгоценному камню, засиявшему после повторной шлифовки, пока в итоге она определённо не озарит всю вселенную. Не сомневайтесь в этом! Пусть ваша устремлённость будет слишком слабой, чтобы привести вас к этому состоянию в вашей нынешней жизни, вы, без сомнения, легко обретёте Самоосознания в следующей, при условии, что будете заняты этим вопрошанием при своей смерти, подобно тому, как вчерашняя наполовину сделанная работа легко завершается сегодня.

При дзадзен как не призирайте, так и не лелейте возникающие мысли: только исследуйте своё собственное Сознание, непосредственный источник этих мыслей. Вы должны понять, что всё, появляющееся в вашем сознании или видимое вашими глазами, - это иллюзия, не имеющая под собой прочной основы.

Поэтому вы не должны ни пугаться таких явлений, ни поддаваться их очарованию. Если вы сохраняете свое сознание таким же пустым, как пространство, не заполненное посторонними предметами, никакие злые духи не смогут побеспокоить вас, даже на вашем смертном одре. Но пока вы заняты дзадзен, не держите в голове эти советы. Вы должны стать вопросом «Что такое Сознание?» или «Что слышит эти звуки?» Когда вы воспримете это Сознание, вы поймете, что оно и есть непосредственный источник всех Будд и чувствующих существ. Бодхисаттве Каннону [Авалокитешваре] дано это имя потому, что он достиг просветления, воспринимая звуки [то есть, познавая их источник] окружающего мира.

Работая, отдыхая, никогда не оставляйте попыток осознать, кто тот, кто слышит. Хотя ваше вопрошание и проникнет в бессознательное, вы не обнаружите того, кто слышит, и все ваши усилия сведутся к нулю. Однако звуки всё ещё можно слышать, поэтому вопрошайте себя до ещё более глубокого уровня. Наконец последний след самовосприятия исчезнет, и вы почувствуете себя безоблачным небом. Внутри себя вы не найдёте никакого «я», как и не обнаружите кого-либо, кто слышит. Ваше Сознание подобно пустоте, но в нём нет ни одного местечка, которое можно было бы назвать пустым. Не принимайте это состояние за самосознание, а продолжайте спрашивать себя ещё более настойчиво: «Но кто же тот, кто слышит?» Если вы будете снова и снова вгрызаться в этот вопрос, забыв обо всём остальном, пропадёт даже это чувство пустоты, и вы перестанете воспринимать что-либо – наступит кромешная тьма. [Не останавливайтесь на этом, а] продолжайте спрашивать изо всех сил: «Что же это, что слышит?» Вопрос будет снят только тогда, когда ваше вопрошание будет полностью исчерпано; теперь вы почувствуете себя человеком, восставшим из мёртвых. Это и есть истинное сознание. Вы увидите лицом лицу Будд всех вселенных и патриархов прошлого и настоящего. Проверьте себя следующим коаном: «Монах спросил Дзёсю: «В чём смысл прихода Бодхидхармы в Китай?» Дзёсю ответил: «В саду – дуб». Если после этого коана у вас останется хоть Малейшее сомнение, вам нужно возобновить вопрошание: «Что это, что слышит?»

Когда приходится к осознанию, как не в этой нынешней жизни? Стоит вам умереть, и вы не сможете избежать длительного периода страданий на Трёх Порочных Путиях. (Согласно буддистскому учению, просветления можно достичь только в человеческом теле. Здесь и ранее имеется в виду то, что если человек теряет свою человеческую форму, а с ней и возможность просветления и более высоких состояний сознания, ему придётся претерпеть длительные страдая в состояниях существования ниже человеческих). Что же препятствует осознанию? Ничего, кроме того, что вы стремитесь к истине слишком нерешительно. Помните об этом и прикладывайте все свои усилия.

Письма

1. Человеку из Кумасаки

Вы просили меня написать вам о том, как практиковать дзен, если вы — больны и находитесь в постели. Кто он, этот человек? Кто он, кто практикует дзен? Вы знаете, кто вы? Целостное существо человека - это природа Будды. Целостное существо человека - это Великий Путь. Субстанция этого Пути - изначально безупречна и превосходит все формы. Есть ли здесь место какой-либо болезни? Собственное Сознание человека является неотъемлемой субстанцией всех будд, его «Лицом до рождения его родителей». Это касается зрения и слуха, всех чувств. Тот, кто полностью осознает это, становится Буддой, тот, кто этого не делает, - обыкновенный человек. Поэтому все Будды и патриархи указывают прямо на человеческое сознание, с тем, чтобы человек мог увидеть природу своего собственного «я» и посредством этого обрести Буддовость. Ибо для сбитого с толку неизвестностью лучшим утешением будет увидеть реальное положение вещей.

Однажды некий человек был приглашен в дом друга. Когда он собирался выпить чашу вина, предложенную ему, ему показалось, что он видит внутри чаши змеёныша. Не желая обидеть хозяина, привлекая внимание к этому обстоятельству, он мужественно осушил чашу. Вернувшись домой, он почувствовал страшные боли в желудке. Было испробовано множество лекарств, но всё тщетно, и человек, теперь серьёзно больной, чувствовал, что он умирает. Его друг, прослышав о его состоянии, позвал его ещё раз в свой дом. Усадив своего друга на то же место, он снова предложил ему чашу вина, сказав, что в ней - лекарство. Когда страждущий поднял чашу, он опять увидел в ней змеёныша. На этот раз он обратил на это внимание хозяина. Без единого слова хозяин показал на потолок над головой гостя, где висел лук. Больной человек тут же понял, что змеёныш был отражением висящего лука. Оба человека посмотрели друг на друга и рассмеялись. Боль гостя мгновенно прошла, и он поправился.

Стать Буддой - аналогично этому. Патриарх Йока говорил: «Когда вы осознаете истинную природу вселенной, вы понимаете, что нет ни субъективной, ни объективной реальности. В этот самый момент кармические зависимости, которые привели бы вас в самый низший ад, уничтожаются». Эта истинная природа является корневой субстанцией каждого чувствующего существа. Человек, однако, не может заставить себя поверить, что его собственное Сознание - само в себе уже Великая Завершенность, осознанная Буддой, поэтому он цепляется за поверхностные формы и ищет истину вне этого Сознания, стремясь стать Буддой с помощью аскетической практики. Но поскольку иллюзия «эго-я» не исчезает, человеку предстоит пройти через тяжелые страдания в Трёх Мирах. Он подобен человеку, который заболел, поверив, что проглотил змеёныша. Всевозможные лекарства не помогли, но он мгновенно выздоровел, поняв в чём дело.

Поэтому просто всматривайтесь в свое собственное Сознание - никто не сможет помочь вам никакими снадобьями. В одной из сутр Будда говорит: «Если вы хотите избавиться от своего врага, вам нужно только осознать, что этот враг - заблуждения». Все явления мира - иллюзорны, они лишены постоянной субстанции. Чувствующие существа в не меньшей степени, чем Будды, подобны образам, отраженным в воде. Тот, кто не видит истинную природу вещей, принимает тень за предмет. То есть в дзадзен состояние пустоты и спокойствия, которое появляется после устранения мыслей, часто путают со своим Лицом до рождения своих родителей. Но эта, неизбежность — также отражение в воде. Вы должны идти дальше, туда, где от вашего рассудка не будет никакой пользы. В этом безвыходном положении, не зная, что думать и делать, спросите себя: «Кто хозяин?» Он станет близким другом только после того, как вы сломаете свою трость, сделанную из кроличьего рога, или

раздробите глыбу льда на кусочки, бросив её в огонь. Скажите мне теперь, кто этот ваш самый близкий друг? Сегодня – восьмое число месяца. Завтра – тринадцатое!

2. Настоятельница Синрю-дзи

Чтобы стать Буддой, вы должны выяснить, кто тот, кто хочет стать Буддой. Чтобы узнать этого Субъекта, вы должны прямо здесь и сейчас тщательно разобраться в себе, спрашивая: «Что это, что думает категориями добра и зла, что видит и слышит?» Если вы вопрошаете себя таким образом основательно, вы обязательно просветлеете. Если вы просветлели, вы тут же становитесь Буддой. Сознание, которое Будды воспринимают во время своего просветления, - это Сознание всех чувствующих существ. Субстанция этого Сознания - чиста, гармонизирована со своим окружением. В теле женщины у него нет никакой женской формы, в теле мужчины у него нет никаких признаков мужского. Оно - не низко даже в теле человека низкого происхождения, как и не высоко в теле аристократа. Как и безграничное пространство, оно не имеет и намёка на цвет. Можно разрушить физический мир, но бесформенное, бесцветное пространство неуничтожимо. Это Сознание, подобно пространству, - всеохватывающее. Оно не начинает свое существование с созданием нашего тела, как и не исчезает с его разложением. Хоть и невидимое, оно наполняет наше тело, каждый одиночный акт видения, слышания, обоняния, речи и движения руками и ногами - просто деятельность этого Сознания. Кто ищет Будду и Истину вне этого Сознания, тот заблуждается; кто непосредственно осознает, что его подлинная природа как раз и есть природа Будды, тот сам - Будда. Не было ни одного Будды, который бы не познал это Сознание, и самое последнее существо в Шести Сферах Существования одарено им в совершенстве. Слова Будды: «В Будде не существует никакого разграничения» подтверждают это.

Каждый, кто воспринял это Сознание и обрел Буддовость, хочет, чтобы это стало известно человечеству. Но люди, неразумно цепляясь за поверхностные формы, с трудом верят в эту лишённую определенной цели Дхармакаю, в этого чистого, истинного Будду. Чтобы дать ей название, Будды прибегают к таким метафорам, как «Драгоценный Камень Свободной Воли», «Великий Путь», «Амитабха Будда», «Будда Высочайшего Знания», «Дзидо», «Каннон», «Фугэн», «Лицо человека до рождения его родителей». Бодхисаттва Дзидо является проводником через Шесть Сфер Существования, [он - символ силы, которая] управляет шестью чувствами. (Дзидо всегда занимал особое место в сердцах японских буддистов, и, возможно, именно поэтому Бассуй, несколько необоснованно, как могло бы показаться, выделяет этого Бодхисаттву.) Всякий эпитет Будды или Бодхисаттвы служит просто ещё одним определением Единого сознания. Если человек верит в свое сознание Будды, это значит, что он верит во всех Будд. Поэтому мы читаем в одной из сутр: «Три Мира — это всего лишь Единое сознание; не существует ничего вне этого Сознания. Сознание, Будда и чувствующие существа - едины, их нельзя разъединять».

Так как сутры имеют дело только с этим Сознанием, осознать его - значит одним разом прочитать и понять все сутры. В одной сутре говорится: «Учение сутр подобно пальцу, указывающему на луну». Это учение составлено из проповедей, прочитанных всеми Буддами. «Указывающий на луну» значит указывающий на Единое сознание чувствующих существ. Как луна, говорят, освещает обе стороны земли, так и Единое сознание озаряет внутренний и внешний мир. Поэтому, когда говорят, что можно приобрести большую заслугу, читая сутры, это означает только то, что сейчас было сказано, и ничего больше. (То есть, что сутры говорят, что они сами не являются истиной, а подобны стреле, указывающей на истину). Опять же говорят, что путем служения Будде, можно обрести Буддовость, но обрести Буддовость просто означает воспринять это Сознание. Таким образом, заслуга от восприятия этого Единого сознания в момент целенаправленного сосредоточения - несравненно выше, чем заслуга от чтения сутр на протяжении десяти тысяч дней, так же как познание своего собственного Сознания в минуту сосредоточения неизмеримо выше, чем выслушивание в течении десяти тысяч лет, почему это так. Но так как нужно продвигаться от мелководья на глубину постепенно, для начинающих, как пребывающих в заблуждении, так и мало восприимчивых, чтение с энтузиазмом сутр или произнесение имен Будд является благом. Для них это подобно возможности сесть на плот или в лодку в качестве первого шага. Но если они не будут стремиться достичь берега осознания, довольствуясь вечным пребыванием на плоту, они только обманут самих себя. Шакьямуни Будда подвергал себя многим суровым испытаниям, но не сумел обрести этим Буддовость. После этого он выполнял дзадзен на протяжении шести лет, отказавшись от всего

остального, и, наконец, постиг свое Единое сознание. После своего совершенного просветления он поведал о Сознании, которое он постиг ради всего человечества. Эти беседы называются сутрами и являются словами, исходящими из реализованного Сознания Будды.

Это Сознание сокрыто в каждом, оно - хозяин шести чувств. Следствия и причины всех прегрешений мигом исчезают, как лёд, помещённый в кипящую воду, когда человек пробуждается к этому Сознанию. Только обретя такой непосредственный Взгляд в себя, вы можете утверждать, что ваше собственное Сознание само является Буддой. Сущность Сознания - изначально светла и незапятнанна, в нём нет различия между Буддой и чувствующими существами. Но его чистота спрятана в иллюзорных мыслях, подобно тому, как свет солнца или луны затемнён облаками. Однако такие мысли можно устранить силой дзадзен, аналогичной тому, как облака могут быть рассеяны порывом ветра. Как только их не станет, природа Будды заявит о себе, подобно луне, показавшейся после исчезновения облаков. Этот свет присутствовал всегда: он не получен заново вне нас.

Если вы хотите освободиться от блужданий в Шести Сферах Существования или от [страданий] рождения и смерти, вы должны прогнать свои обманчивые чувства и представления. Чтобы прогнать их, вы должны воспринять это Сознание. Чтобы воспринять это сознание, вы должны делать дзадзен. То, как вы практикуете, имеет крайне важное значение. Вы должны проникнуть в самое сердце своих коанов. Основой всех коанов является собственное Сознание человека. Сильное стремление к восприятию Сознания мы называем желанием истины или жаждой осознания. Мудр тот, кто страшится попасть в ад. (В этой и следующей фразе подразумевается то, что план существования или состояние сознания, называемое адом, - очень мучителен, и то, что именно страх угодить в такое жалкое существование и дает толчок сильному стремлению к Самоосознанию. Ибо именно просветление лишает ад ужаса)/ У людей нет желания постичь учение Будды только потому, что они слишком мало знают об ужасах ада.

Один Бодхисаттва достиг просветления, тщательно сосредотачиваясь на каждом звуке, который он слышал, поэтому Шакьямуни Будда назвал его Канноном. (Каннон - это укороченная форма от Кандзэон, что означает слушающий мольбы мира или внимающий им. Иногда Бассуй употребляет имя Кандзэон, а иногда Каннон. Чтобы избежать путаницы, мы везде придерживались имени Каннон.) Если вы хотите познать сущность Сознания Будды, в тот самый момент, когда вы слышите звук, ищите того самого, кто слышит. Таким образом, вы неминуемо придёте к пониманию того, что ваше собственное Сознание - неотлично от Сознания Каннона. Это Сознание не есть ни сущее, ни не-сущее. Оно превосходит все формы и всё же неотделимо от них.

Не пытайтесь помешать появлению мыслей, но и не цепляйтесь за каждую, которая появилась. Дайте им появиться и исчезнуть по их прихоти, не боритесь с ними. Вам нужно только непрестанно и всем своим сердцем спрашивать себя: «Что такое моё Явственное Сознание?» Не бойтесь ничего, кроме неспособности ощутить свою Истинную природу. Это и есть дзенская практика. Когда напряжённое вопрошание окутает вас с головы до пят и проникнет до основы всех основ, вопрос внезапно разорвется, и сущность сознания Будды явит себя, подобно тому, как зеркало [спрятанное] в коробке может отражать [окружающее] только после того, как коробка разломана на части. Снятие этого Сознания осветит каждый уголок вселенной, избавленный даже от малейшего пятнышка. Вы будете, наконец, освобождены от всех пут Шести Сфер, все последствия порочных действий исчезнут. Восторг этого момента нельзя передать словами.

Возьмите человека, очень страдающего во сне, в котором он угодил в ад и подвергается там мучениям. Как только он просыпается, его страдания прекращаются, ибо теперь он освободился от этой иллюзии. Подобно этому через Самоосознание человек избавляет себя от страданий рождения и смерти. Для просветления существенное значение имеет не благородство по рождению и не широкие знания, а только твердая решимость. Будды имеют то же отношение к чувствующим существам, что и вода ко льду. Лед, как и камень или кирпич, - не текуч. Но когда он тает, он течет свободно, в согласии со своим окружением. Пока человек пребывает в состоянии заблуждения, он подобен льду. После осознания он становится совершенно свободным, как вода. Поэтому вы поймете, что между Буддами и обыкновенными существами нет никакого различия, за исключением одного обстоятельства - заблуждения. Когда оно рассеивается, те и другие - совершенно идентичны.

Не позволяйте себе расхолаживаться. Если у вас недостаточное желание истины, вы можете не суметь достичь просветления в этой жизни. Но если вы преданно продолжаете свою дзенскую практику, то есть, вопрошаете: «Что есть истинная сущность моего Сознания?», то даже умирая, вы,

бесспорно, добьетесь просветления в своём следующем существовании. Но не теряйте попусту времени. Представьте себя в этот самый момент на смертном одре. Что одно может помочь вам? Что одно может предотвратить ваше падение в ад, вызванное вашими прегрешениями? К счастью, есть широкий путь к освобождению. Из самых своих основ задайте один этот вопрос: «Что есть моё сознание Будды?» Если вы хотите вмиг увидеть сущность всех Будд, поймите свое собственное Сознание.

Истинно или ложно то, что я говорю? Спросите себя в эту минуту: «Что такое моё собственное сознание Будды?» При вашем просветлении лотос зацветет огненно ярким цветом и будет пребывать вечно. Человек изначально не отличим от лотоса. Почему вы не можете это осознать?

3. Господину Накамура, правителю провинции Аки

Вы спрашивали меня, как практиковать дзен в связи с данной фразой из сутры: «Пробудите Сознание, не давая ему куда-либо пристать». Не существует специального метода достижения просветления. Но если вы взглянете прямо в природу своего «я», не позволяя себе отклоняться, цветок Сознания расцветет. Поэтому-то в сутре и говорится: «Пробудите Сознание, не давая ему куда-либо пристать». Тысячи слов, произнесенных Буддами и патриархами, сводятся к одной этой фразе. Сознание - это истинная природа, выходящая за пределы всех форм. Истинная природа - это Путь. Путь - это Будда. Будда - это Сознание. Сознание - не внутри, не вне и не где-то между. Оно - не сущее, не ничто, не несущее, не не-ничто, не Будда, не разум, не материя. Поэтому-то его и называют Сознанием, лишенным пристанища. Это Сознание видит цвета глазами, слышит звуки ушами. Ищите одного этого хозяина!

Дзенский учитель прошлого [Риндзай] говорит: «Тело человека, состоящее из четырех основных элементов (то есть, твердого (земля), жидкого (вода), теплого (огонь), газообразного (воздух)), не может услышать или понять эту проповедь. Ни селезенка, ни желудок, ни печень, ни желчный пузырь не могут услышать или понять это. Что же тогда слышит и понимает?» Постарайтесь осознать это. Если ваше сознание остаётся привязанным к какой-либо форме или чувству или подвержено логическим рассуждениям или умозрительному мышлению, вы – так же далеки от истинного осознания, как небо от земли.

Как можно отсечь одним ударом страдания рождения и смерти? Стоит вам задуматься, как продвигаться дальше, и вы погрязнете в рассуждениях; но если вы остановитесь, вы откажитесь от высочайшего пути. Быть в состоянии ни продвигаться вперед, ни останавливаться – значит, стать дышащим трупом. Если, несмотря на эту дилемму, вы очистите своё сознание от всех мыслей и будете упорствовать в своём дзадзен, вы обязательно просветлеете, и воспримите слова: «Пробудите Сознание, не давая ему куда-либо пристать». Вы тотчас схватите суть всех дзенских диалогов, так же как и глубокое и сокровенное значение бесчисленных сутр.

Мирянин Хо спросил Басо: «Что превосходит всё во вселенной?» Басо ответил: «Я скажу тебе после того, как ты выпьешь одним глотком воды Западной Реки». (Западная Река - большая река в Китае. Другой вариант этого коана таков: «Хо ответил Басо: "Я уже выпил одним глотком воды Западной Реки". "Тогда я уже ответил тебе!" - парировал Басо»). Хо тут же стал глубоко просветленным. Как вы думаете, что это означает? Объясняет ли это фразу «Пробудите Сознание, не давая ему куда-либо пристать» или указывает на самого того, кто читает все это? Если вы все ещё не можете уразуметь, возвращайтесь к вопрошанию: «Что слышит сейчас?» Выясните это тотчас же! Проблема рождения и смерти имеет важнейшее значение, а мир движется стремительно. Не теряйте времени, ибо оно никого не ждёт.

Ваше Сознание – изначально Будда. Будды – это те, кто осознал это. Те, кто этого не сделал, - обыкновенные чувствующие существа. Во сне или работая, стоя или сидя, спрашивайте себя: «Что такое моё собственное Сознание?», всматриваясь в источник, из которого исходят ваши мысли. Что это за объект, который вот сейчас понимает, думает, двигается, работает, идёт дальше или возвращается? Чтобы узнать это вы должны глубоко погрузиться в вопрос. Но даже если вы и не осознаете это в данной жизни, вне всяких сомнений вы это сделаете в следующей, благодаря вашим нынешним усилиям.

В своём дзадзен не думайте категориями добра и зла. Не пытайтесь помешать появлению мыслей, только спрашивайте себя: «Что такое моё собственное Сознание?» Теперь, хотя ваше вопрошание и идёт вглубь, вы не находите никакого ответа, и, в конце концов, вы упираетесь в стенку, ваше мышление полностью остановлено. Вы не обнаружите внутри ничего, что можно было бы назвать «я» или Сознание. Но кто тот, кто понимает всё это? Продолжайте углубляться ещё дальше, и разум, который осознаёт, что ничего нет, исчезнет; вы более не будете воспринимать вопрошание, только пустоту. Когда исчезнет даже восприятие пустоты, вы постигните, что нет никакого Будды вне Сознания и никакого Сознания вне Будды. Теперь вы впервые обнаружите, что когда вы не слышите своими ушами, вы слышите по-настоящему, а когда вы не видите своими глазами, вы видите по-настоящему Будд прошлого, настоящего и будущего. Но не цепляйтесь ни за что из этого, просто сделайте это своим опытом!

Подумайте-ка, что такое ваше собственное Сознание? Первоначальная природа каждого - не что иное, как Будда. Но поскольку люди сомневаются в этом и ищут Будду и Истину вне своего Сознания, они не способны обрести просветление, беспомощно блуждая внутри кругов рождения и смерти, опутанные кармой, как хорошей, так и плохой. Источником всех кармических зависимостей является заблуждение, то есть мысли, чувства и представления [произрастающие из неведения]. Избавьтесь от них, и вы будете свободны. Подобно тому, как развеивается зола, лежащая на кострище, если раздуть пламя, эти заблуждения исчезают, как только вы осознаёте природу своего «я».

В дзадзен не следует питать отвращения к своим мыслям, как и позволять себе очаровываться ими. Направив своё сознание внутрь, постоянно вглядывайтесь в их источник, и иллюзорные чувства и представления, в которых они коренятся, испарятся. Однако это ещё не Самоосознание, хотя ваше сознание и становится светлым и очищенным как небо, и вы не ощущаете ни внутреннего ни внешнего, и все десять направлений кажутся ясными и светящимися. Принять это за осознание – значит просчитать мираж за действительность. Теперь ещё более напряжённо ищите это ваше сознание, которое слышит. Ваше физическое тело, состоящее из четырёх основных элементов, подобно призраку, не имеющего реального существования, но сознания нет и отдельно от этого тела. Пустое пространство десяти сторон не может ни видеть, ни слышать, и всё же, что-то внутри вас и слышит, и распознаёт звуки. Кто или что это? Когда этот вопрос полностью воспламенит вас, различении добра и зла, восприятие сущего и пустоты исчезнет как огонь, потушенный тёмной ночью. Хотя вы больше осознанно и не воспринимаете себя, вы всё ещё можете слышать и знать, что вы существуете. Как вы ни пытаетесь обнаружить слушающий объект, ваши усилия ничего не дадут, и вы окажетесь в тупике. Совершенно внезапно ваше сознание разрешится великим просветлением, и вам покажется, что вы восстали из мёртвых; при этом вы будете громко смеяться и хлопать в ладоши от восторга. Теперь вы впервые поймете, что Сознание и есть Будда. Если бы кто-нибудь спросил: «На что похоже это сознание Будды?», я бы ответил: «На деревьях резвятся рыбы, в глубине моря летают птицы». Что же это означает? Если вы этого не понимаете, всматривайтесь в свое собственное Сознание и спрашивайте себя: «Что это за хозяин, который видит и слышит?»

Не теряйте времени - оно никого не ждёт.

4. Умирающему

Сущность вашего Сознания не подвержена ни рождению, ни смерти. Это не сущее, не ничто, не пустота, не форма и не цвет. Это и не нечто, испытывающее боль или радость. Как бы вы ни старались понять [своим рассудочным умом], что же это, что сейчас больно, вы не сможете. Однако, если вы ни о чём не думаете, ничего не желаете, ничего не стремитесь понять, ни к чему не привязываетесь, а только спрашиваете себя: «Что такое истинная субстанция Сознания и того, кто сейчас страдает?», заканчивая свои дни как облака, тающие в небе, вы, в конце концов, высвободитесь из своей мучительной зависимости от бесконечных изменений.

5. Мирянину Иппо (Хомма Сёкэну)

Вы встречаете его лицом к лицу, но кто он? Всё, что вы ни скажете, будет неверно. А если вы придержите свой язык, вы так же будете не правы. Кто же он тогда? На острие флажтока корова рождает теленка. Если вы приходите в этот момент к Самоосознанию, вам, не нужно ничего больше

делать. Если вы не можете этого, всматривайтесь в себя, чтобы увидеть свою природу Будды. Каждый озарен этой природой Будды в совершенстве. Её субстанция у обыкновенных людей такая же, что и у Будд, не отличаясь ни в малейшей степени. Но поскольку человек не может заставить себя поверить в это, он привязывает себя к заблуждениям узами нереальности, говоря: «Осознание природы моего Я - выше моих сил. Лучше я буду повторять сутры, отдавать поклоны Буддам и вступать на Путь постепенно благодаря милости всех Будд». Большинство из тех, кто это слышит, принимает такие слова за правду. Это напоминает то, как если бы один слепой человек вел бы множество слепых не в том направлении. Эти люди не верят по-настоящему сутрам и Буддам - наоборот, они не придают им значения. [Ибо если бы они по-настоящему принимали их, они бы знали, что] простое повторение сутр - не более, чем взгляд на них извне, и разговоры о Будде - лишь иной вариант разговора о сущности Сознания. Сутра говорит: «Сознание, Будду и чувствующие существа нельзя разграничивать друг от друга». Соответственно, человек, который не верит в реальность своего собственного Сознания, но говорит, что он верит в Будду» подобен тому, кто доверяет символу, отвергая реальную вещь. Как тогда он может постичь это Сознание? Тот, кто хочет только повторять сутры - как голодный человек, отказывающийся от предложенной ему пищи, рассчитывая на то, что он может унять свой голод, только взглянув на меню. Каждая сутра - это всего лишь каталог природы Сознания. Одна из сутр говорит: «Учение сутр подобно пальцу, указывающему на луну». Мог ли Будда предписать вам признавать палец и не замечать луну? Каждый хранит сутры [их сущность] в своём сердце. Если вы бросаете хотя бы мельком взгляд на природу своего Я, это то же, что прочитать и понять одновременно все сутры, без исключения, даже не держав в своих руках ни одну из них и не прочитав ни слова. Разве это не настоящее чтение сутр? Посмотрите, вот та земная бамбуковая роща - в точности ваше собственное Сознание, а это скопление желтых цветов - не что иное, как высшая мудрость вселенной!

Что касается практики поклонов Буддам, это - всего лишь способ приведения в горизонтальное положение мачты эго с целью осознать природу Будды. Для того, чтобы обрести Буддовость, нужно придти к Самоосознанию путем своих собственных усилий, невзирая на то, каковы ваши таланты или способности. К сожалению, большинство тех, кто это понимает и практикует дзадзен, начинает со временем заниматься спустя рукава и тем самым никогда не приходит к полному осознанию. Затем есть такие, которые принимают состояние безмыслия и не-восприятия, в котором на время прекращаются всякие размышления и разграничения, за подлинное осознание; другие считают удовлетворительной дзенской практикой запоминание всех коанов до одного; третьи настаивают на том, что истинным путем приверженца дзен является соблюдение заповедей, или иначе жизнь в лесах с тем, чтобы убежать от мирских проблем добра и зла; кто-то ещё придерживается того мнения, что правильный путь - это открыто признать, что нет никакой истины, которую можно было бы осознавать, или что нет иной истины для познавания, кроме той, чтобы пить чай, когда его предлагают, или есть, когда подносят пищу, или кричать «Кацу!», когда его спрашивают о буддизме, или внезапно уйти, взмахнув рукавом кимоно, делая вид, что он отвергает все, и называя каждого, кто серьёзно практикует дзадзен и ищет компетентных дзенских учителей, занудой. Если таких личностей можно назвать по-настоящему ищущими, тогда о трехлетнем ребенке можно сказать, что он понимает дзен. Опять же, есть такие, которые думают, что когда работа ума прекращается, превращая человека в подобие увядшего дерева или холодного камня, он обретает не-сознание; в то время как другие уверены, что в практике дзен решающий момент наступает тогда, когда человек ощущает глубокую пустоту, не воспринимая ни внутреннего, ни внешнего, и когда все тело начинает светиться и становится прозрачным и светлым, как голубое небо в ясный день.

Это последнеё появляется тогда, когда начинает проявлять себя Истинная природа, но это нельзя назвать подлинным Самоосознанием. Дзенские учителя прошлого называли это состояние глубокой ямой псевдопробуждения. Те, кто достигает этой степени, полагая, что у них нет более трудностей в [изучении и практике] буддизма, ведут себя заносчиво из-за недостатка мудрости; легко вступают в дебаты по религиозным вопросам, радуясь, когда они загоняют в угол своих оппонентов, но раздражаясь, когда припирают к стенке их самих; выглядят вечно недовольными, более не веря в закон причинности; отпускают шутки громким, трескучим голосом; намеренно мешают тем, кто упорно занимается и работает, и высмеивают их, называя болванами, чья практика - вовсе не дзен. Это похоже на то, как если бы сумасшедший смеялся над здравомыслящим человеком. Тщеславие этих идиотов не знает границ, и они стрелой падают в ад. Первый патриарх, Бодхидхарма, говорил: «Тот, кто только думает, что все - пустота, но не ведает о законе причинности, проваливается в вечный, черный как смоль, ад». Эти претенденты на роль наставников иногда производят

впечатление дзенских учителей, но они не способны освободиться от своих иллюзорных чувств и представлений. Большинство начинающих принимают Малейшее проявление истины за Самоосознание. Древний дзенский учитель [Риндзай] говорил: «Тело Истинной природы" и "основание Истинной природы", они, я знаю наверняка, — тени [то есть, понятия]. Вы должны найти предмет, который отбрасывает тени. Это и есть источник всех Будд».

Некоторые люди говорят: «В практике и обучении дзен мы знакомимся с различными идеями об этом (то есть, концепциями сатори, Му, ку и т.д.), и такие представления [говорят нам] - нечто вроде умственной болезни; по этой причине Самоосознание через дзен затруднено. Но что если мы не осознаем природу своего Я или не поймем [Истину], читая сутры? Нужно ли нам опасаться воздаяния, если мы не грешим? Что если мы никогда не обретем Буддовость? Поскольку мы не ступаем по Трём Порочным Путям, зачем нам нужно стремиться к Буддовости?»

Ответ: источник всякого греха - заблуждение. Без Самоосознания его не уничтожить. В телах людей - шесть источников чувств, в каждом из которых скрывается искуситель. (Наши чувственные впечатления называют искусителями, потому что, пока мы не научились управлять своим сознанием и воспринимать Истину, мы являемся добычей их нескончаемых соблазнов, их стараний отвлечь нас от своей Истинной природы с помощью заманчивых картин, звуков и других искушений. Алчность, гнев и глупость являются неизбежным результатом привязанности к объектам чувств). Все эти шесть искусителей несут с собой три вида отравы: алчность, гнев и глупость. Нет людей, свободных от этих пагубных качеств. Они - причины, следствия которых - Три Порочных Пути. Из причин обязательно вытекают следствия. Тот, кто говорит: «Я свободен от греха», не ведает об этом законе. Даже тот, кто не совершает грехов в этой жизни, обладает этими тремя отравками *a priori*. Что говорить, тогда, о тех, кто добавляет новые преступления?

Вопрос: Если все люди наследуют эти три отравы, правильно ли говорить, что даже Будды, патриархи и святые мудрецы не могут не ступить на Три Порочных Пути?

Ответ: Когда человек осознает природу своего Я, три отравы претворяются [таким образом, что поступки, вызванные алчностью, превращаются] в соблюдение заповедей, [гнев в] психическую устойчивость и [глупость в] мудрость. Будды, патриархи и святые мудрецы - полностью просветлены, так как могли бы они грешить [то есть, быть подвержены алчности, гневу или глупости]?

Вопрос: Допуская, что путем просветления три отравы претворяются [таким образом, что поступки, вызванные алчностью, превращаются] в соблюдение заповедей, [гнев в] психическую устойчивость и [глупость в] мудрость, как можно избавить сознание от недуга заблуждения?

Ответ: Единственным лекарством от всех болезней [сознания] является осознание природы своего Я. Не полагайтесь ни на какое иное средство. Разве я вам уже не цитировал: «Найдите предмет, который отбрасывает тени, это и есть источник всех Будд?» Ваша природа Будды подобна драгоценному мечу царя Ваджры: кто прикасается к нему, тот погибает. (Сравните со следующими словами, приписываемыми Богу в Ветхом Завете: «Потому что человек не может увидать Меня и остаться в живых (Исход 33,20)). Или же подобна огромному, неистовому пламени: все в пределах его досягаемости растает со своей жизнью. Как только вы осознали свою Истинную природу, все порочные влечения сознания, происходящие из кармы, протянувшейся на бесчётное количество лет в прошлое, мгновенно растворяются, как снег, помещённый в жаркую печь. Не остается никаких мыслей о Будде или Истине. Как, тогда, может сохраниться хоть какая-то болезнь молчания? Почему нельзя подавить приобретенные кармическим путем заблуждения и разнообразные разграничивающие мысли и понятия непросветлённого сознания? Просто потому, что не наступило ещё Истинное Самоосознание. Вы так же не можете перестать блуждать внутри Шести Сфер непрерывных изменений, не осознав [сначала] природу своего Я, как и не сможете не дать воде закипеть, не затушив под ней огонь.

К счастью, вы верите в то, что существует истина, передаваемая особым образом вне писаний и ученых доктрин. Зачем тогда беспокоиться о смысле этих писаний? Откажитесь немедленно от всех подобных размышлений и обратитесь непосредственно к хозяину. Что это за хозяин, который в этот самый момент видит и слышит? Если вы ответите, как делает большинство, что это Сознание или Природа, или Будда, или Лицо человека до рождения, или наш Изначальный Дом, или Коан, или Сущё, или Ничто, или Пустота, или Форма и Цвет, или Познанное, или Непознанное, или Истина, или Заблуждение, или скажете что-нибудь, или промолчите, или посчитаете это Просветлением или

Неведением, вы сразу же совершите ошибку. Более того, если вы так безрассудны, что сомневаетесь в реальности этого хозяина, вы связываете себя, хотя и не пользуетесь веревкой. Как бы вы не старались понять его путем логических умозаключений или окрестить, или назвать его, вы обречены на неудачу. И даже если вы станете сплошной массой вопрошания, обращаясь вовнутрь себя в тщательных поисках самой сердцевины своего существа, вы не обнаружите ничего, что можно было бы охарактеризовать как Сознание или Сущность. Однако стоит кому-то произнести ваше имя, что-то внутри услышит и прореагирует. Выясните сейчас же кто это!

Если вы пробиваетесь вперёд из самых последних сил в том самом месте, где был заблокирован путь вашего мышления, и затем, в совершенно безвыходном положении, прыгаете с распростертыми руками в страшную пропасть огня, разверзшуюся перед вами - в неугасимой пламя своей собственной первоначальной природы, - все эго-сознание, все иллюзорные чувства, мысли и представления сгинут вместе с вашей эго-основой, и проявится истинный источник природы вашего Я. Вы почувствуете себя воскрешенным, все болезни полностью исчезнут, и вы ощутите подлинный покой и восторг. Вы будете совершенно свободны. Вы в первый раз поймете, что хождение по воде подобно хождению по земле, а хождение по земле подобно хождению по воде; что день напролет говорят, но не одного слова не сказано; что весь день ходят, но ни одного шага не сделано; что хотя облака и нависают над южными горами, дождь из них выпадает над северной грядой; что когда звонок на урок раздается в Китае, урок начинается в Корё; что сидя в одиночестве в комнате, размером в десять квадратных футов, вы встречаете всех Будд десяти сторон; что, не увидев ни слова, вы читаете более семи тысяч томов сутр; что хотя вы и приобрели все заслуги и добродетели хороших поступков, однако в действительности таковых нет.

Вы хотите знать, что такое Сознание? Мирянин Хо спросил Басо: «Что превосходит все вещи во вселенной? » Басо ответил: «Я скажу тебе, после того как ты выпьешь одним глотком все воды Западной Реки». Услышав это, Хо стал глубоко просветленным. Но как вам выпить одним глотком все воды Западной Реки? Если вы схватите суть этого, вы будете способны просмотреть десять тысяч коанов за раз и понять, что хождение по воде подобно хождению по земле, а хождение по земле подобно хождению по воде. Если вы думаете, что я описываю нечто сверхъестественное, вам однажды предстоит проглотить раскаленный железный шар перед Яма-раджей. Но если в этом нет ничего сверхъестественного, что это такое? Раскройте свои глаза на это!

6. Монаху из скита Сёбо (по его убедительной просьбе)

В детстве меня озадачивал такой вопрос: помимо этого физического тела, что отвечает: «Я - такой-то и такой-то», когда его спрашивают: «Кто ты?» Эта дилемма, однажды возникнув, становилась все глубже с каждым годом, окончившись тем, что я пожелал стать монахом. Тогда я дал такой торжественный обет: теперь, когда я решил быть монахом, я не могу искать правду только ради самого себя. Даже обретя высшую Истину, я буду отказываться от Буддовости. Кроме того, пока эта дилемма не разрешена, я не буду изучать буддизм или знакомиться с ритуалами и практикой монаха. Поэтому пока я живу в мире людей, я не буду пребывать нигде, кроме как с великими дзенскими учителями и в горах.

После того как я пришел в монастырь, моя озадаченность усилилась. В то же время в глубине моего сердца созрела твердая решимость, и я подумал: Шакьямуни Будда уже ушел, а Мироку, будущий Будда, ещё не появился. В этот период, когда подлинный буддизм совсем выродился, пусть же моё желание Самоосознания будет достаточно сильным, чтобы спасти все чувствующие существа в этом лишенном Будды мире. (Как и многие другие в его время, Бассуй полагал, что он живет в начале периода падения истинного Закона, как было предсказано самим Буддой. Мохасаннипата Кондрагарбха-сутра цитирует слова Будды, говорящего, что через первые пятьсот лет после его Паринирваны его ученики обретут освобождение согласно правильному Закону; во второе пятисотлетие они только могут рассчитывать на обретение самадхи; в третье пятисотлетие - на чтение и повторение сутр, в четвертое пятисотлетие - на строительство храмов и пагод, и в пятое пятисотлетие будет падение Закона. Если принимать за дату Паринирваны Будды примерно 476 год до н.э., то рождение Бассуя в 1327 году приходится на четвертый период). Даже если мне придётся испытать муки вечного ада; в результате этого греха привязанности [к спасению], пока я могу взять

на себя страдания чувствующих существ, меня ничто не лишит мужества, и я никогда не откажусь от этой неизменной клятвы. Кроме того, практикуя дзен, я не буду попусту тратить своё время, размышляя о жизни и смерти, или даже терять даже минуту на совершение незначительных добрых дел. Не буду я и другим мешать искать истину, пытаюсь служить им, пока моя собственная [духовная] сила - недостаточна для того, чтобы вести их к Самоосознанию.

Эти решения стали неотъемлемой, частью моёго мышления, мешая в определенной степени моёму дзадзен. Но я не мог ничего с собой поделать. Я постоянно молился Буддам об обретении сил для исполнения этих решений, которые «Я» сделал критерием своего поведения, как в благоприятных, так и в неблагоприятных обстоятельствах, под неусыпным, но дружеским взглядом божественных существ. (Молитвы, содержащие просьбы, не исключены в дзен. Начинаящие часто просят Будд и патриархов о силе для очищения себя от порока и заблуждений, с тем, чтобы они могли успешно выполнять свою духовную практику. *Хоцугаммон* Догэна служит примером широко употребляемого в дзен прошения). Так обстояло дело вплоть до настоящего времени.

Поистине бессмысленно рассказывать вам об этих моих заблуждениях, но раз вы осмеливаетесь просить, я пишу здесь о том, что двигало мной, когда я был начинающим.

7. Монахине Фурусавы

Вы пишете мне, что цель дзенской практики [как вы полагаете] - это проявление Сознания в себе. Но как оно проявляет себя? То, что можно увидеть глазами или понять рассудком, нельзя назвать Сознанием в себе. Вы должны начать свой дзадзен с всматривания в свое собственное сознание. Тогда количество ваших мыслей уменьшится, вы начнете воспринимать их, но было бы ошибкой стараться не дать им появляться. Не отвергайте, но и не лелейте свои мысли, только найдите источник, из которого они происходят. Если вы будете постоянно вопрошать, откуда они возникают, придёт время, когда ваше сознание, неспособное найти ответ, будет свободно даже от намёка на мысль. Однако даже теперь вы не придёте ни к какому ответу. Но всё равно спрашивайте: «Что такое это Сознание?», пока не упрётесь, и вопрошающее сознание внезапно исчезнет, а ваше тело ощутит себя лишённым какой-либо субстанции, подобным пустому пространству десяти сторон.

Это первая ступень, на которую восходят начинающие в дзен, и они, в некоторой степени, обретают уверенность. Но если они принимают это состояние за проявления Сознания в себе (или Истины в себе), они подобны тем, кто считает рыбы глаза жемчужинам. Те, кто упорствует в такой ошибке, начинают заноситься, злословить на Будд и патриархов и пренебрегать законом причинности. Поэтому им приходится бороться со злыми духами в этой жизни и шагать по горным дорогам в следующей. Но благодаря благоприятным кармическим связям они, в конце концов, обретут просветление. Однако люди, не могущие постичь истину всего этого, не верящие, что их собственное Сознание - это Будда и ищущие Будду, или Истину, вне этого Сознания, находятся в неизмеримо худшем положении, чем не-буддисты, привязанные к феноменальному миру.

Как я уже писал вам, когда к вам придёт определенное понимание, ступайте к компетентному дзенскому учителю и открыто продемонстрируйте ему, что вы постигли, в точности как вы это ощутили. Если ваше представление ошибочно и должно быть устранено, пусть это будет сделано столь же решительно, как кипящая вода поглощает лед. Наконец, подобно яркой луне, светящей в пустом небе сквозь рассеивающиеся облака, проявит себя ваше Лицо до рождения ваших родителей, и вы, впервые, поймете, что означают слова «пила танцует сандай», Сандай - это род танца. Только подумайте: пила танцует сандай! Что же это значит? Займитесь этим решительно, но без умствования, ибо это лишено смысла в обычном понимании. Вы сможете постичь это только с Самосознанием.

Далее вы упомянули, что собираетесь поститься. Пост - это не-буддистская практика; не делайте этого. Отказ от своих ошибочных взглядов, которые разграничивают прибыль от потери, добро от зла - вот истинный пост. Избавление от заблуждений в самозабвенной практике дзен - вот самоочищение. Желать аномальных переживаний (предположительно, галлюцинаций или видений, вызванных продолжительным голоданием) так же ошибочно, как стремиться быть непохожим на обыкновенных людей. Вам нужно лишь сохранять свое сознание устойчивым, но гибким, не занимая себя, ни добром, ни злом в других и не мешая им. Если вы напомните себе, что этот мир - всего лишь сон, в котором нет ни печали, чтобы её избегать, ни радости, чтобы к ней стремиться, ваше сознание

станет заметно светлее. Помимо этого исчезнут ваши болезни, когда отпадут ваши обманчивые чувства и представления. Вы должны отбросить даже то, что вы осознаете через просветление. И ещё, вы не должны привязываться к видениям любого рода, как и отвращаться от них, ибо все они - иллюзорны. Не поддавайтесь этим фантазиям, а только спрашивайте: «Что это за хозяин, который видит все это?»

Я полностью ответил на вопросы, заданные вами. Если вы и не осознаете свое «Истинное я» в этой жизни, даже и, практикуя дзен в точности, как я вам сейчас советую, вы, бесспорно, встретите просветленного в совершенстве дзенского учителя в своей следующей жизни и обретете Самоосознание в тысячекратном размере с помощью одного Звука [Истины].

Я не хотел писать вам столь подробно, но так как вы написали мне, лежа больной в постели, к которой вы надолго прикованы, это единственный способ, каким я могу ответить так, чтобы вы легко поняли.

8. Первое письмо дзенскому монаху Игуци

Я прочитал ваше изложение обстоятельно, но в нем отсутствует суть коана. Шестой Патриарх говорил: «Флаг не колышется, ветер не дует, движется только ваше сознание (*Мумонкан*, 29). Четко осознать это, значит понять, что вселенная и вы сами - одного корня, что вы и каждая отдельная вещь образуют единство. Журчание ручья и шелест ветра - это голоса хозяина. Зеленая сосна, белизна снега, все это - голоса хозяина, того самого, который поднимает руки, переставляет ноги, видит, слышит. О том, кто схватывает это непосредственно, не прибегая к помощи рассудка или интеллекта, можно сказать, что он обладает в определенной степени ни внутренним осознанием. Но это ещё не полное просветление.

Древний дзенский учитель [Риндзай] говорил: «Вы не должны цепляться за ту мысль, что вы - это Чистая сущность. И ещё: «Ваше физическое тело, состоящее из четырёх элементов, не может слышать или понимать эту проповедь. Пустое пространство не может понять эту проповедь. Тогда, что это, что слышит и понимает?» Поразмышляйте со всех над этими словами. Охватите этот коан, как будто вы сжимаете драгоценный меч царя Ваджры. Отсекайте всё, что появляется в сознании. Когда возникают мысли земной природы, обрубайте их. Когда возникают понятия буддизма, так же отрезайте их. Короче, устраняйте все идеи, будь то осознание, о Буддах или о дьяволах, и день напролёт занимайтесь вопросом: «Что это, что слышит эту проповедь?» Когда вы искорените все представления, пока не останется только пустота, а затем вы рассечёте даже пустоту, ваше сознание распахнётся, и то, что слышит, проявит себя. Упорствуйте, упорствуйте – не останавливайтесь на полпути – пока вы не достигните сознания, когда вам покажется, что вы восстали из мёртвых. Только тогда вы будете способны разрешить этот важнейший вопрос: «Что это что слышит эту проповедь?»

Я боюсь, что вам будет, может быть, затруднительно писать мне часто, поэтому я пишу вам это [обстоятельное] письмо. После того, как вы прочтаете его, бросьте его в огонь.

9. Второе письмо дзенскому монаху Игуци

Я внимательно прочитал ваше письмо.

Давно восхищаясь вами за вашу решимость прийти к Самоосознанию, я с огромным удовольствием узнал, что вы не забыли Великий Вопрос. Ваш ответ был примечательным во всех отношениях. Теперь я хочу, чтобы вы сделали своим коаном следующие слова: «В чем сущность моей Коренной природы?» В своём поиске хозяина, который слышит и говорит, хотя и будет появляться тысячи мыслей, не поддавайтесь им, а только спрашивайте: «Что это?» Тогда всякая мысль и всё самовосприятие исчезнет, а за ними последует состояние, очень напоминающее безоблачное небо. Теперь Сознание само по себе не имеет формы. Что же тогда то, что движется, работает и передвигается? Погружайтесь в себя всё глубже и глубже, пока вы более не будете воспринимать ни единого объекта. Тогда оставив и тень сомнения, вы постигните свою Истинную природу, подобно человеку, пробудившемуся ото сна. В этот момент обязательно распустятся цветы на засохших деревьях, а из льда возгорится пламя. Всё, связанное с буддизмом, все мирские заботы, все притяжения о добре и зле, исчезнут, подобно сну, приснившегося накануне ночью, и проявит себя одна ваша

коренная природа Будды. Придя к такому внутреннему пониманию, вы не должны при этом питать иллюзию, что это Сознание – в своей основе природа Будды. Если вы будете это делать, вы создадите себе ещё одну мыслеформу.

Я пишу столь подробно только потому, что я высоко ценю ваше желание Самоосознания. (На первый взгляд может показаться, что это высказывание расходится с другими словами этих писем, где Бассуй говорит, что неразумно писать подробно. Бассуй все время опасается сказать слишком много, обременить своих корреспондентов мыслями, которые могут запасть в их сознание и тем самым стать помехой просветлению. В этом месте Бассуй хочет сказать, что он так тронут пылом монаха Игуци, что, вопреки своим взглядам, он написал именно такое письмо).

Благодарю вас за посылку пятисот пакетов риса и фунта чая.

10. Третье письмо дзенскому монаху Игуци

Я прочитал ваше письмо с особым вниманием. Мне очень приятно слышать о вашей дзенской практике. Но если я отвечу вам пространно, вы непременно дадите свои собственные толкования тому, что я пишу, и это станет своего рода помехой вашему Самоосознанию.

Постарайтесь непосредственно ощутить тот объект, который в данный момент вопрошается. Будды и патриархи говорят, что этот объект – изначально сознание Будды. Однако это Сознание лишено субстанции. Что вы можете назвать Сознанием или Буддой в своём физическом теле? Теперь настойчиво спрашивайте себя: «Что это, чему нельзя дать имя и что не понять рассудком?» Если вы со всей серьёзностью вопрошаете: «Что это, что поднимает руки, двигает ногами, говорит, слышит?», ваши рассуждения придут к концу, все пути будут перекрыты, и вы не будете знать, куда повернуть. Но неумолимо продолжайте свой допрос по поводу этого объекта. Откажитесь от понятийного мышления и оторвитесь от всего. Когда всем своим сердцем вы возжелаете освобождения ради его самого, вне всяких сомнений вы станете просветлённым.

С течением времени мысли человека успокаиваются, и он ощущает пустоту, подобную пустоте безоблачного неба. Вы не должны, однако, путать это с просветлением. Оставив в сторону логику и разум, вопрошайте себя ещё более настойчиво следующим образом: «Сознание – бесформенно, и таков же я сейчас. Что, тогда, слышит?» Только после того, как поиск проникнет во все поры и клетки вашего существа, пустое пространство сможет внезапно расколоться, и появится ваше «Лицо до рождения ваших родителей». В такой момент идите к заслуживающему уважения дзенскому учителю и попросите его о решающем экзамене. Хотя вы можете и не прийти к Самоосознанию в этой жизни, вы обязательно станете просветлённым в своей следующей, учили нас дзенские наставники, если на вашем смертном одре ваше сознание свободно от всех мыслей, и вы только спрашиваете: «Что такое моё Сознание?», умирая без волнений, как гаснущий огонь.

Я написал, как вы меня просили, но скрепя сердце. Как только вы прочтаете это письмо, сожгите его. Не перечитывайте его, а только упорно ищите того, кто слышит. Мои слова покажутся просто бессмыслицей, когда вы сами испытаете просветление.

11. Четвёртое письмо дзенскому монаху Игуци

Я рад узнать, как ревностно вы практикуете дзадзен. То, о чём вы мне сообщили, очень отдаленно напоминает дзенский опыт, но существенно то, что вы поняли своим умом, Великий Вопрос нельзя разрешить с помощью рассудочного сознания. Даже то, что проясняется путем осознания, является своего рода заблуждением. В предыдущем письме, я писал вам, что то, что слышит, проявит себя, только когда вы вернётесь из мира мертвых, так сказать. Ваш неотступный расспрос: «Что то, что слышит?», в конце концов, приведёт вас к такому состоянию, когда вы не будете воспринимать ничего, кроме самого вопрошания. Вы не должны, однако, заблуждаться на счёт того, что это и есть объект, который слышит.

Вы говорите, что работая над этим коаном, вам показалось, будто вы схватили меч и отсекли в своём сознании «мысли, включая и восприятие пустоты, и что осталось только вопрошание. Но что делает всё это? Погрузитесь в свою сокровенную сущность, и вы обнаружите, что именно она и есть то, что слышит.

И хотя вы и будете ощущать –природу своего Я снова и снова и разбираться в буддизме достаточно хорошо, чтобы беседовать на эту тему, ваши иллюзорные мысли уцелеют, неизбежно толкая вас к Трём Порочным Путям в вашей следующей жизни, если не вырвать их корень путём совершенного просветления. Если, с другой стороны, всё ещё неудовлетворенный, вы будете упорствовать в своём самораспросе даже на своём смертном одре, вы безошибочно придёте к полному просветлению в своём следующем существовании.

Не позволяйте себе расхолаживаться и растрчивать попусту своё время, только сосредотачивайтесь всем своим сердцем на своём коане. Теперь, ваше физическое существо не слышит, не слышит и пустота. Тогда что же слышит? Стремитесь изо всех сил выяснить это. Оставьте в стороне свои логические рассуждения, откажитесь от всякой техники [чтобы вызвать просветление], забудьте о желании Самоосознания и отвергните всякую иную мотивацию. Ваше сознание тогда остановится, и вы не будете знать, что делать. Не имея более желания обрести просветление или воспользоваться возможностями своего разума, вы почувствуете себя деревом или камнем. Но всё равно идите дальше и вопрошайте себя до изнеможения целыми днями, и вы, несомненно, обретете глубокое просветление, удалив все потаенные корни рождения и смерти, и оказавшись в царстве не сознающего себя Сознания. Потаянные корни рождения и смерти - это иллюзорные мысли и чувства, идущие от сознающего себя сознания, сознания эго. Дзенский учитель [Риндзай] однажды сказал: «Нет ничего такого, что нужно было бы познавать. Только избавьтесь от [понятия] Будды и чувствующих существ». (Другими словами, от понятия Будды, *противостоящего* чувствующим существам). Важнейшей вещью для просветления является очищение сознания от всех представлений о себе.

Неразумно писать столь подробно, но, поскольку вы писали мне так часто, я чувствовал себя обязанным ответить таким образом.

12. Монахине

Я внимательно прочитал ваше письмо. Приятно видеть, как серьёзно вы практикуете дзен, ставя его превыше всего.

Вы говорите, что когда-то думали, что должны отправиться на запад, в столицу, но что теперь вы понимаете, что то было ошибочной идеей, что столица – повсюду, и поэтому вам не нужно делать ничего иного, как целенаправленно вопрошать себя: «Что это?» Но этого недостаточно, ибо хотя вы и поняли, что столица – повсюду, вы ещё не увидели Правителя лицом к лицу.

Когда вы в некотором роде «пронзите» этот вопрос, ваше сознание станет подобно пустоте; [понятия о] Буддах, чувствующих существах, прошлом и настоящем более не будет. Спокойствие, напоминающее ясность лунного света, заливающего местность, наполнит сердце, но это нельзя передать словами. Такая ясность – результат дзенской практики, однако ваше сознание всё ещё больно, ибо Я всё ещё перевернуто вверх дном, и этот беспорядок является коренным источником заблуждения. Под вырыванием корней подразумевается прорыв сквозь это ясное состояние сознания.

Тот, у кого отсутствует подлинная жажда Самоосознания, копается в старых коанах и, придумывая ответы, считает себя просветлённым. Вы не должны привязываться ни к чему, что вы осознаёте, вам следует только непосредственно искать объект, который осознаёт. Тем самым, подобно чему-то сожжённому дотла или разбитому на куски, ваши заранее сложившиеся представления будут уничтожены. Вы увидите хозяина только после того, как вы из самых последних сил проникните в вопрос: «Что это?», и исчезнет всякая мысль о добре и зле. И только тогда и не ранее вы почувствуете себя как тот, кто был действительно воскрешён.

Токусан говорил: «Даже хотя вы и сможете сказать что-то об этом, я дам вам тридцать ударов палкой...» (Коан полностью звучит так: «Даже хотя вы и сможете сказать что-то об этом, я дам вам тридцать ударов палкой, а если вы не сможете ничего сказать об этом, я также дам вам тридцать ударов палкой»). Можете ли вы уклониться от палки? Если да, то вы понимаете суть высказывания: «Восточная Гора перешагивает через воду». (Взято из Собрания афоризмов Юнь-мэня. Монах спросил Юнь-Мэня: «Откуда приходят Будды?» [То есть что такое сознание Будды?] Юнь-Мэнь ответил: «Восточная Гора перешагивает через воду».)

Я опасаясь, что написал слишком много, но я поступил так, потому что я восхищаюсь вашей решимостью стать просветлённой. Эти мысли принадлежат не мне – я вынес их из учений древних дзенских учителей.

Часть 2. ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Глава V. Восемь современных случаев просветления у японских и западных учеников

Вступление редактора

В последние годы рассказы о просветлениях дзенских монахов Древнего Китая стали доступны и на английском языке. Хотя их похвальной целью является вдохновение и наставление современных читателей, как ни парадоксально, они часто приводят к противоположному результату. Житель Азии или Запада наших дней, исследующий пути к Самоосознанию, по которым ступали эти знаменитости древности, скорее всего, скажет себе: «Легко говорить об этих людях, они могли достичь сатори, поскольку были монахами, изолированными от суматохи этого мира, они дали обет безбрачия и их не тяготили привязанности и обязанности перед женой и детьми. Жизнь в их дни была относительно проста. Общество тогда не было таким относительно организованным и индустриальным и не накладывало обременительных требований на личность. Дух тех дней и моих - это две совершенно разные вещи. Какую значимость имеет для меня их просветление? Такие возражения нельзя отнести на счёт нижеследующих восьми случаев. Эти азиаты и люди Запада живут сегодня среди нас, они - не монахи и не ушедшие от мира отшельники, а деловые и работающие мужчины и женщины, художники и домохозяйки. Все обучались в дзен у современных учителей и осознали в той или иной степени природу своего Я. Эти рассказы несут свидетельство того, что то, что сделал один человек, может сделать и другой, что сатори - это не недостижимый идеал.

Большинство этих рассказов о просветлении появились сначала в японских буддистских публикациях, из которых они и были переведены на английский язык, остальные же были предоставлены специально для этой книги. Мы сократили их таким образом, чтобы устранить излишний второстепенный материал, не принося в жертву ни нить событий, которые были значимы для подведения этих людей к их пробуждению, ни описание их разнообразных и личностных реакций на дзадзен и элементы дзенского обучения. Не сводя эти рассказы только к обстоятельствам самого просветления, мы полагаем, что тем самым придали им как личным свидетельствам дополнительную ценность.

В заглавии каждой из этих историй указаны возраст и занятие лица во время его или её просветления. Все они были написаны вскоре после происшедшего, за исключением третьего случая, который был изложен на бумаге почти двадцать лет спустя. Случай под номером два - это собственный опыт редактора, а под номером восемь — его жены.

Чаще всего ординарный мистический опыт расширения сознания происходит чисто случайно, и так как он не связан с проверенной дисциплиной, дисциплиной для его поддержания и расширения, он приводит к незначительному, если вообще приводит к этому, преобразованию личности и характера, сводясь в итоге лишь к приятному воспоминанию.

Кэнсё не является таким случайным феноменом. Подобно ростку, появившемуся на грядке, которую засеяли, удобрили и тщательно проположили, сатори становится достоянием того сознания, которое услышало и поверило в истину Будды и затем искоренило в себе удушающее понятие «я» и другие. И точно так же, как нужно пестовать недавно появившийся отросток, пока он полностью не созреет, так и в дзенском обучении подчеркивается необходимость вызревания начального пробуждения путём последующей практики коанов и (или) сикан-тадза до тех пор, пока оно не затронет всю вашу жизнь. Другими словами, для того чтобы функционировать на более высоких уровнях сознания, привнесённых кэнсё, нужно продолжать обучать себя действовать в согласии с этим восприятием Истины.

На эту особую связь между пробуждением и дзадзен после пробуждения указывает притча в одной из сурт. В этой истории просветление сравнивается с юношей, который после долгих лет, полных

лишений странствий в далёкой стране, в один день узнает, что его богатый отец уже много лет назад оставил ему в завещании свое состояние. Процесс действительного овладения этим сокровищем, которое по праву принадлежит ему, и приобретение навыков по мудрому пользованию им приравниваются к дзадзен после кэнсё, то есть к расширению и углублению начального пробуждения.

Наблюдательный читатель заметит, что эти опыты просветления разнятся по своей ясности и глубине, что некоторые ученики, говоря на языке дзен, по-настоящему поймали Быка, в то время как другие лишь мельком видели его следы. Хотя и можно найти примеры глубокого просветления, достигнутого только после нескольких лет усилий, и лишь поверхностного кэнсё после продолжительных трудов в дзадзен, в большинстве случаев, чем более обширен дзадзен до пробуждения - более целенаправлен и выверен, - тем шире и устойчивее последующее просветление.

Что это были за люди, которые, подобно карпу в китайской басне, запрыгивающему на водопад в мощном порыве, чтобы превратиться в дракона, смогли подняться на более высокий уровень сознания, к новому целостному восприятию неразрывности всей жизни и основополагающей пустоты всех вещей и? Само собой разумеется, никто из них не был одарён выдающимися умственными способностями или наделён сверхнормальными способностями. Да, они все познали страдание, но то же самое испытывает в своей жизни и рядовой человек. Если они и были в чём-то исключительны, так это только в своём мужестве идти туда, куда не знаешь, по дороге, о которой не знаешь, подгоняемые верой в своё настоящее Я.

Ищущий, который не находит, - всё ещё в ловушке своей иллюзии двух миров: одного совершенного, лежащего за пределами всего, мира покоя без борьбы («покой сознания - это не отсутствие борьбы, а отсутствие неопределенности и смятения». Из статьи Энтони Блума «Йога и христианская духовная методика»), мира нескончаемой радости; и другого - повседневного, бессмысленного мира боли и зла, который едва ли стоит того, чтобы связывать себя с ним. Втайне он желает первого, открыто презирая последний. Однако он не решается нырнуть в благодарную Пустоту, в бездну своей собственной Первичной природы, потому что в глубине своего бессознательного он страшится изменить своему знакомому миру двойственности ради неизвестного мира Единства, в реальности которого он все ещё сомневается. Нашедших, с другой стороны, не удерживают ни страхи, ни сомнения. Отбросив и те и другие в сторону, они прыгают, потому что не могут поступить иначе - они просто должны, более не зная, почему, - и поэтому они торжествуют.

Большая часть этих просветлений произошла на сэссин, являющемся средством духовной дисциплины, точной копии которого не найти нигде в буддизме, кроме дзен. Сэссин в той или иной форме восходит ко временам Будды, когда монахи тренировали себя в уединении во время периода дождей. Цель сэссин, как подразумевает само слово, - дать человеку возможность собрать воедино своё, как правило, разбросанное, сознание, с тем чтобы он смог направить его как мощный телескоп вовнутрь для обнаружения истинной природы своего Я. Во время сэссин основные дзенские приемы и методы обучения - дзадзен, тэйсё (официальный комментарий) и докусан (личное наставление) - скоординированы в осмысленное целое на протяжении семи дней уединения. (Это относится к сэссин в монастыре. Сэссин в храме или ином месте часто длится менее семи дней). Кэнсё, конечно, не сводится к одному сэссин, но поскольку неоспоримо, что сэссин является самым эффективным инкубатором, стоит описать более подробно поступательные шаги, из которых состоит эта уникальная форма созревания сознания, чтобы дать читателю ясное представление об этом инкубационном процессе.

В монастыре сэссин фактически начинается с определенной церемонии - вечером, до начала обязательного дзадзен. В тускло освещённом дзендо, который становится центром всего действия на одну неделю, старшие монахи торжественно выстраивают участников, чтобы распределить места, проинструктировать новичков, как незаметно входить и выходить из дзендо, как аккуратно обращаться со своей посудой во время еды, как ходить в кинхин и как бесшумно садиться и вставать со своих подушек для сидения.

По завершении этих формальностей всех созывают в главный зал, залитый светом, гулками ударами в огромный монастырский барабан. Участники, облачённые в установленную для сидения одежду, выстраиваются в две шеренги по обе стороны зала лицом друг к другу, опускаются на колени в традиционной японской позе и затем кланяются друг другу в знак взаимного уважения и

солидарности с устремленностью другого. Царит атмосфера сдерживаемого возбуждения и ожидания, когда, несколько минут спустя, входят роси и его близкие помощники в полном церемониальном наряде. Когда они проходят между двумя рядами, чтобы занять свои места в головной части зала, все вновь кланяются, на этот раз, касаясь головой татами, из глубокого уважения к своим наставникам.

Поприветствовав всех, роси говорит примерно следующее:

Во время сэссин вы не должны разговаривать друг с другом, так как разговор нарушает сосредоточенность сознания и тем самым препятствует как вашей собственной практике, так и практике других.

Каждый должен отдавать себя целенаправленно своему собственному дзадзен, исключив все остальное, в том числе и озабоченность проблемами своих соседей. Если у вас есть неотложные вопросы, переговорите со старшими монахами, но так, чтобы не слышали другие.

Свой взгляд следует направлять, не фокусируя его, перед собой, когда вы сидите, стоите, ходите или работаете - на расстояние около одного ярда, когда сидите, и около двух ярдов в других положениях. Если ваш взгляд неустойчив и перемещается с одного предмета на другой, это взаимодействие порождает впечатление, которое, в свою очередь, вызывает мысль. Мысли умножаются и затем начинают жужжать в сознании, подобно мухам, делая сосредоточение затруднительным, если не невозможным. Поэтому ни в коем случае не направляйте свой взгляд в сторону.

На время сэссин расстаньтесь со светскими любезностями любого рода. Не приветствуйте друг друга: «Доброе утро» и не желайте друг другу спокойной ночи, не хвалите и не критикуйте друг друга. Далее, не следует заострять свое внимание на том, чтобы уступать другим проход, как и не нужно самому лезть вперед других. Во всех своих действиях вам не следует ни торопиться, ни медлить, а вести себя естественно, подобно текущей воде.

На сэссин рекомендуется есть вдвое меньше обычного, и если вы последуете этому совету, ваш дзадзен будет более эффективным. Однако, дзадзен — это не аскетизм, и неразумно совсем воздерживаться от пищи, так как вас могут начать беспокоить приступы голода или вы можете слишком ослабнуть, чтобы делать дзадзен. Если у вас нет желания есть во время какого-либо приёма пищи, потому что вы занимаетесь особо усердно, вы, конечно, можете отказаться от пищи.

Не ешьте слишком быстро или слишком медленно, чтобы всем не пришлось вас ждать. Лучше всего, если все будут оканчивать еду примерно в одно и то же время, с тем чтобы не нарушать установленный ритм сэссин. Позаботьтесь о том, чтобы не греметь своими мисками, когда вы достаете и убираете их, и ешьте маринованную редиску как можно быстрее: такие звуки часто оказываются для начинающих неприятными.

По каким-то причинам многим представляется, что женщинам труднее прийти к Самоосознанию, чем мужчинам. Наоборот, женщины обычно достигают кэнсё быстрее, поскольку их сознание менее подвержено игре понятиями, чем мужское. Но как мужчины, так и женщины, если они удалят из своего сознания всякую мысль и всю эгоцентричность, могут в равной степени обрести просветление в течение недели сэссин. Многим удавалось сделать это в прошлом, и несколько решительных добьются этого на этом сэссин.

И последнеё, имейте в виду, что сэссин - это коллективная попытка, в которой взаимная поддержка и стимуляция действены только в том случае, если все совместно участвуют в работе сэссин, а не следуют одним лишь своим интересам. Потакание своим собственным желаниям за счёт этого общего усилия - это проявление эго и посему неприемлемо для наших задач, как индивидуальных, так и коллективных. Вслед за чем роси призывает всех работать на пределе своих возможностей. Затем подаются чай и лепешки, сначала роси, потом старшим монахам, и, наконец, всем присутствующим. Роси отпивает свой чай первым, после чего это делают остальные. Он же первым откусывает свою лепешку, вслед за чем все присоединяются к нему.

Это ритуал не лишен значения. Он символизирует объединение сердец и сознания всех в этом общем деле. В то же время он является выражением доверия учеников своему наставнику, руководству которого они себяверяют, и их веры в Дхарму, которую он разъясняет. Церемония оканчивается, роси и его помощники удаляются, и все ещё раз кланяются им, как и ранее.

В девять часов звонит колокол, и все идут спать. Через шесть часов начнутся большие события...

Дзинь, дзинь!.. 3 утра... Сэссин начался!.. Слегка растерянные, новички протирают сонные глаза, неловко управляют с одеялом... Закаленные участники ловко застилают постель, спешат в туалетную комнату, чистят зубы, обрызгивают свое лицо холодной водой, одеваются, забираются на тан (возвышение для дзадзен) быстрым движением, устраивают свою подушку для сидения, начинают дзадзен... не теряя даром ни времени, ни усилий... Вялые начинающие неуклюже залезают на тан и свои подушки... устраиваются, вертятся, снова устраиваются...

Через несколько минут бесшумно входит роси... Проходя сзади, он осматривает спины, более красноречиво, чем лица, говорящие его оценивающему взгляду о напряжении или вялости сознания... Согнутый позвоночник выпрямляется легким ударом его палки, другой всего лишь произнесенным шепотом советом или подбадриванием... Каждый сидящий, когда роси проходит мимо него, приветствует его гассё, универсальным жестом смирения, уважения и благодарности.

Роси может рассказать сидящим, теперь лицом к стене, воодушевляющую историю о какой-либо древней дзенской знаменитости или о заслуживающем внимания современнике... «И, кроме всего прочего, — заключит роси, - он был всего только человеком; если смог пробудиться он, сможете и вы»... челюсти мрачно стискиваются, борьба начинается...

Дзинь, дзинь!.. Кинхин... Сорока пяти минут как не бывало... Старички отрываются от своих подушек одним ловким движением, по-кошачьи приземляются на свои ноги, встают в ряд и медленно идут кругом по дзендо, руки сложены на груди, шаг размерен, сознание сосредоточено... Дзинь!.. Кинхин окончен... Одни быстро взбираются на тан, другие направляются в туалет... Дзинь? Дзинь! Дзинь!.. Начинается следующий период сидения... По дзендо распространяется пахучий запах новой благовонной палочки... (Сорокапятиминутный период сидения отмеряется сгоранием благовонной палочки определенной длины.)

Примерно через двадцать минут *годо*, первый заместитель роси, мягко соскальзывает с тан... Он направляется за кёсаку, символизирующей отсекающий заблуждения меч Манджушри и хранящейся на алтаре в центре дзендо, под фигурой Манджушри. Он берет её за оба конца, низко кланяется этому хранителю дзендо...

Годо бесшумно передвигается по дзендо, оценивая говорящие сами за себя позы... Ни единого звука, кроме едва слышимого пыхтения и сопения новичков, отчаянно напрягающих свои тела вместо своего сознания в попытке сдержать разбегающиеся мысли...

Трах!.. Его кёсаку со всей силы опускается на угол тан... Шепот, как будто ветер прошелестел среди стеблей кукурузы, проносится среди вздрогнувших, слегка испуганных новичков... Тишина... Оглушающая тишина...

Шлеп! Шлеп!.. Молотя по сидящим, чьи сутулые спины сигнализируют о вялом сознании, *годо* кричит: «Только пятнадцать минут до докусан! Соберитесь! Сосредоточьтесь, сосредоточьтесь! Не отделяйте себя ни на волосок от своего коана!.. Вы должны представить роси ответ, а не пустое место!»

Поникшие тела распрямляются... Пыхтение и рвение усиливаются.

Дзинь! Дзинь!.. Докусан!

«Марш!» - пронзительно кричит *годо*... Напряжение спадает, все, за исключением нерадивой кучки, спешат занять место в очереди.

«Вам нужна истина или нет?!» — орёт он на неповоротливых, отрывая одного или двух от тан и подгоняя их своей кёсаку к выстроившейся в линию очереди на докусан, холодно игнорируя других.

На большинстве сэссин, проходящих в монастырях или храме, кёсаку играет важную и часто решающую роль, которая достигает драматической развязки непосредственно перед докусан. Основная цель кёсаку - полностью разбудить в сидящих дремлющую энергию, с тем, чтобы помочь им прорваться сквозь защитную оболочку их самообмана и прийти к истинному Самопониманию. Однако ни один элемент дзенского обучения так яростно не критиковали и в не меньшей степени не понимали на Востоке и на Западе, как использование этой палки. Называемая садистским проявлением японской культуры или вопиющим извращением буддизма, она, в действительности, не

является ни тем, ни другим. Вместе с самим дзен, кёсаку была завезена из Китая. (Краткое описание использования кёсаку, называемой кэйса-ку в школе Риндзай, в китайском дзенском монастыре наших дней можно найти в книге Джона Блофельда «Колесо жизни»). Она, вероятно, является уцелевшим потомком небольшого прута, применявшегося даже во времена Будды для пробуждения дремлющих монахов и сконструированного таким образом, чтобы издавать свист, когда им потрясали около уха. (Эти сведения были даны мне Ясутани-роси). В Китае в определенный период дзенские учителя, по-видимому, решили, что нужно подстегивать своих учеников чем-то большим, нежели приятные звуки и эпизодический шлепок ладонью или удар кулаком, и в ответ на это требование появился на свет предок кёсаку.

Кёсаку бывают разных размеров, форм и веса: те, что изготовлены из тяжелой древесины, используются зимой, когда на монахах и мирянах много одежды; те, что из мягкой древесины - летом, когда на них легкое одеяние. Конец кёсаку, который и приходит в соприкосновение с телом, уплощён наподобие лопатки шириной где-то около трех дюймов, тогда как рукоятка закруглена, чтобы обеспечить плотный хват. В некоторых монастырях и храмах она достигает в длину целых четыре с половиной фута, в других - не более двух с половиной.

Кёсаку может применяться для того, чтобы разбудить заснувшего ученика, вдохнуть силы в уставшего или ещё более подстегнуть усердствующего, но она никогда не используется в качестве наказания или из личного чувства досады. Это видно из того, что получивший удар поднимает свои руки в гассё в знак благодарности к годо, который, в свою очередь, отвечает на этот жест поклоном - в духе взаимного уважения и понимания. В монастырях самые чувствительные удары кёсаку предназначаются, главным образом, самым настойчивым и мужественным и не раздаются попусту бездельникам и робким. Старинную поговорку, что худого коня нельзя заставить быстро бежать, как бы сильно и часто его не лупили, в дзендо хорошо помнят.

В монастырях и храмах Сото ученики сидят лицом к стене, а не друг к другу, как в школе Риндзай, поэтому годо наносит удары кёсаку сзади, по своему усмотрению (сидящие часто сами просят кёсаку, поднимая руки в гассё над своей головой), и порой без какого-либо предупреждения. (Обычно, все же, удар предваряется предупреждающим касанием плеча. В Риндзай бьют спереди, поэтому всегда известно, когда будет нанесен удар). В руках чуткого, просветленного годо, способного ударить тогда, когда железо — горячо, или, точнее, чтобы ударом раскалить железо, кёсаку незаменима для доведения сосредоточенных усилий ученика до их наивысшей точки. Подобно тому, как кнут, умело применяемый к скаковой лошади, может заставить бежать её ещё быстрее, не причиняя ей вреда, кёсаку, в нужный момент ложась на спину устремленного ученика, может без каких-либо болевых ощущений вызвать тот сверхчеловеческий прилив энергии, который ведет к динамичной однонаправленности сознания, обязательной для кэнсё. Даже и в менее критические моменты, особенно в середине дня или вечером, когда вялое, изнурённое тело ослабляет напряжённость сознания, давая дорогу назойливому рою мыслей, нанесённый вовремя удар по плечам вышибет их все из головы, одновременно высвобождая скрытые резервы энергии. (По каждому плечу бьют дважды в местах, соответствующих акупунктурным меридианам).

Можно без преувеличения сказать, что работа с кёсаку не сводится просто к нанесению ударов палкой. В этом действии объединены сострадание, сила и мудрость. В лучших монастырях и храмах годо - это непременно человек сильного духа, но с страдающим сердцем. На самом деле, чтобы его кёсаку оказалась шпорой, а не шипом, он должен солидаризироваться с глубочайшим духовным устремлением сидящих. Есть хорошие слова, говорящие, что любовь без силы - это слабость, сила без любви - насилие.

Бесспорно, однако, что для людей Запада, неспособных избавиться от того представления, что битье палкой в любых обстоятельствах является оскорблением их достоинства, кёсаку всегда будет оставаться более угрозой, нежели желанным подспорьем.

За докусан следует время пения сутр, возвещающее резким треском деревянных колотушек. По этому сигналу все выстраиваются на улице вдоль открытого покрытого лишь навесом прохода, встречаемые первым прохладным дуновением рассвета, и затем проходят в главный зал. Здесь миряне занимают свое место по одну сторону, монахи - по другую. Докусан и два часа дзадзен сделали сознание ясным и направленным, и каждая поза и движение тела во время падений ниц и песнопения приобретает новое значение и смысл. Ритмичные удары в *мокугэ*, пронзительный звон большого, чашеобразного

гонга, мерцающие на *буцудан* (буддистском алтаре) свечи и свежий запах благовоний - все это играет свою роль в дальнейшем оттачивании сознания.

После пения наступает время первого приема пищи, в 5 30 состоящего из рисовой каши, гарнира в виде нескольких овощей и маринованной редиски. Эта простая трапеза служит для питания тела, для того чтобы придать ему сил следовать по Пути Будды, а не для наслаждения. Но еда не начинается тотчас же. Сначала, со звоном колокольчика в руках старшего монаха, начинается застольная молитва, выражением веры в Три Единых Сокровища - Вайрочану Будду (символизирующего трансцендентальное Знание Будды), Дхарму (или закон причины и следствия) и Сангху (объединяющую всех Будд). Затем пение на время прерывается, и все снимают скатерть с четырёх вставленных друг в друга лакированных мисок и палочек для еды, которые им выдали на сэссин, и расставляют их перед собой.

Динь-дон! Пение возобновляется изъявлением веры в личность и жизнь Будды Шакьямуни, в его Дхарму и в великие примеры его учения, то есть в Бодхисаттв, Манджушри, Самантабхадру и Авалокитешвару в добавление ко всем патриархам. Теперь разливают рисовую кашу из большого деревянного чана и накладывают овощи.

Перед тем как прикоснуться к чему-либо, однако, поют ещё один раз, теперь вспоминая, что пища на столе приготовлена стараниями многих людей, и что каждый имеет право получить её только в том случае, если его намерения чисты, а усилия искренни. Принимать её следует с благодарностью, а не с жадностью, и без предпочтения или отвращения.

Теперь остался ещё только один ритуал перед тем, как приступить к самой еде. Каждый берет из своей миски с рисом примерно полдюжины зернышек риса и кладет их в специальную ёмкость, которую всем передают для этой цели. Это символическое подношение предназначается невидимым голодным духам этого и иных миров, которые из-за своей жадности обрекли себя на жалкое существование. Еда, когда к ней, наконец, приступают, поглощается в молчании, с тем чтобы сосредоточение, будь то на коане, счёте дыхания или самой еде, ничто не прерывало.

Прислуживающие монахи подходят с большим чаном каши три раза. Те, кто хочет добавки, пододвигают свои миски для риса, ожидая, сложив руки в гассё, пока их обслужат. Не произнося ни слова, они потирают рука об руку, если хотят дать понять, что им достаточно. Кто не желает дополнительной порции, просто кивает головой и кланяется, сложив руки на груди, когда служитель проходит мимо. Не все прислушиваются к предписаниям роси есть умеренно; монахи, явно занятые скорее наполнением своих животов, чем очищением своего сознания, не отказываются даже от третьей порции риса.

Нельзя отказываться от пищи, которой коснулись палочки для еды: она должна быть съедена. Не полагается оставлять ни крошки. В завершении трапезы разносится горячая вода и каждый, воспользовавшись для этой цели одной маринованной редиской, очищает начисто свою миску, после чего он, если испытывает жажду, пьет воду, не забывая, однако, поместить последние остатки пищи в общий сосуд, передаваемый для тех же голодных духов. Трапеза заканчивается пением, суть которого сводится к выражению благодарности за только что предоставленную пищу и к обещанию использовать приобретенные силы для духовного благополучия всех существ. (Здесь описаны ритуалы Сото в Хоссин-дзи, которые немного отличаются от традиций Риндзай. Между прочим, в дзенских монастырях обычно дают блестящий белый рис, а не коричневый).

Не только пищу, но и каждую вещь следует использовать с должным отношением к свойственному ей назначению и не расточать или без необходимости разрушать её. Это одно из незыблемых правил дзенского монастыря, и во время сэссин следует проявлять особую заботу, чтобы не преступить его. Причины здесь скорее духовные, чем хозяйственные. Расточать значит разрушать. Относиться к вещам с уважением и благодарностью, согласно их свойствам и назначению, значит утверждать их ценность и их жизнь, жизнь, из которой мы все в равной степени исходим. Неэкономность является мерой нашей эгоцентричности и, следовательно, нашего отчуждения от вещей, от их природы Будды, от их неотъемлемого союза с нами. Кроме того, это - акт пренебрежения абсолютной ценностью расточаемого объекта, каким бы скромным он ни был. Это значит, что неосторожно разбить стакан, когда бы то ни было, оставить гореть лампу, когда она больше не нужна, истратить воды больше, чем этого требуется для определенной цели, оставить книгу лежать брошенной, после того как её прочитали; всё это - безответственные действия в глубочайшем религиозном смысле и поему препятствующие нашему духовному росту. По этой причине они решительно осуждаются.

После утренней трапезы в большинстве монастырей и храмов предусмотрена *саму* (физическая работа), которая во время сэссин сводится к вытиранию пыли, мытью полов и туалетов, расчистке дорожек, уборке опавших листьев, прополке садов и работе на кухне. (В монастырях, где ручным трудом занимаются круглый год - например, в тех, где выращивают свой собственный рис и овощи - *саму* приостанавливается на период сэссин, с тем чтобы посвятить больше времени сидению в дзадзен). С того времени, когда Хуай-хай (Хякудзё) впервые ввел его более тысячи лет назад, ручной труд стал неотъемлемой составной частью дзенского обучения. Известно, что однажды монахи Хуай-хая, видя, что он слишком ослаб, чтобы работать, спрятали его садовые инструменты. Когда они отвергли его настойчивые просьбы вернуть их ему, он перестал принимать пищу, сказав: «Нет работы, нет и еды». Тот же дух был присущ в наши времена и Гэмпо Ямамото-роси, бывшему настоятелю Рютаку-дзи, который умер в июне 1961 года в возрасте девяноста шести лет. Почти слепой и неспособный более учить или работать по монастырю, он решил, что пришло время умирать, и потому перестал есть. Когда его монахи спросили, почему он отказывается от пищи, он ответил, что он уже не может приносить пользу и стал только обузой для всех. Они сказали ему: «Если вы умрете сейчас [в январе], когда так холодно, всем придётся нелегко на ваших похоронах, и вы доставите ещё больше хлопот, поэтому, пожалуйста, ешьте!» Вслед за чем он стал есть снова, но когда потеплело, то опять перестал и через некоторое время тихо упал навзничь и умер.

В чем значимость такой работы с точки зрения дзенского обучения? Во-первых, она подчеркивает, что дзадзен - это не только приобретение способности сосредотачивать и фокусировать сознание во время сидения, но что в широком контексте он включает в себя мобилизацию и динамичное применение *дзёрики* (силы, которую дает дзадзен) в нашей повседневной деятельности. *Саму*, в качестве мобильного вида дзадзен, также дает возможность успокоить, углубить сознание и сделать его однонаправленным с помощью разнообразной деятельности, а кроме того укрепить тело и тем самым насытить сознание энергией.

Целью в данном случае, как и в любой разновидности дзадзен, является развитие сначала внимательности, а в конечном итоге — бессознательности. Это просто две разных степени погружения. Внимательность - это состояние, в котором человек полностью восприимчив в любой ситуации и поэтому всегда способен прореагировать соответствующим образом. Однако человек осознает, что он осознает. Бессознательность, с другой стороны, или «не-сознание», как это называлось ранее, — это состояние такого окончательного погружения, когда не остается и следа самовосприятия.

Любое действие, являющееся результатом таких состояний сознания, не может быть ни поспешным, ни беспорядочным, ни напряженным, ни вялым, должно быть лишено как ложных движений, так и пустой траты энергии. Любой труд, которым занимаются в таком состоянии сознания, ценен сам по себе, помимо того, к чему он может привести. В этом отсутствие ценности или бесцельность работы в дзадзен. Берясь за любую задачу в этом духе, в конечном итоге мы получаем возможность постичь ту истину, что каждое действие - это выражение сознания Будды. Как только человек непосредственно и безошибочно переживает это, никакой труд не может быть ниже его достоинства. Наоборот, всякая работа, какой бы грязной она ни была, облагораживает, так как она воспринимается как выражение безупречной природы Будды. Это истинное просветление, а просветление в дзен не бывает для одного себя, а только ради всех.

Этот идеал постоянно подчеркивается на сэссин. Четыре раза в день - в конце официальной лекции, по окончании пения сутр утром и днем и в завершении дня вечером - трижды в унисон произносят Четыре Обета:

- сколь бы бесчисленными ни были живые существа, обязуюсь освободить их всех;
- сколь бы неистощимыми ни были страсти, обязуюсь искоренить их все;
- сколь бы бессчётными ни были ворота Дхармы (то есть уровни сознания), обязуюсь пройти через все;
- сколь бы велик ни был Путь Будды, обязуюсь его достичь.

Саму окончена, за ней следует официальная беседа продолжительностью около часа (её пример можно найти в разделе II). Затем, примерно в одиннадцать часов, настает время основной трапезы дня: обычно подается белый рис, перемешанный с ячневой крупой с добавлением свежих овощей, и суп из соевых бобов. После этого ленча все, кроме самых усердных, которые продолжают сидеть в дзендо, в течении часа отдыхают, как предусмотрено распорядком дня, не забывая, однако, погружаться в свой коан или другое упражнение.

За исключением беседы и ручного труда, день и вечер являются повторением утреннего графика. В некоторых монастырях разрешается горячая баня днём или вечером, и для начинающих, у которых болят ноги и перенапряжено тело, такое расслабление несказанно желанно. В четыре часа дня подается легкий ужин, приготовленный главным образом из остатков полуденной трапезы. В отличие от первых двух приемов пищи, которые предваряются и завершаются пением, это «лекарство» принимается в полной тишине. (Якусэки, буквально «целебный камень»). Буддистские монахи древнего Китая ели только два раза в день. Зимой, чтобы согреться и облегчить муки голода, они клали горячий камень, считавшийся панацеей от всех болезней желудка, на свои животы. Поэтому-то третья трапеза, когда к ней прибегали, и была названа «лекарством»).

В Хоссин-дзи, известном своим строгим сэссин, на четвертый и каждый последующий вечер, начиная с восьми часов, практикуется уникальный метод борьбы с коварными сновидениями, которые начинают овладевать в этот час усталым, дающим сбой сознанием. Со звоном большого колокола в дзендо внезапно начинает звучать «Му», издаваемое всеми, кто работает над этим коаном. Поначалу слабый и неуверенный, этот раскатистый звук набирает высоту, силу и импульс под энергичными ударами налево и направо кёсаку *годо* и его помощников, орущих: «Му должно идти из хара, не из горла!» Когда эти крики Му достигают крещённо глухого рёва, как всегда и бывает, они обрываются звоном того же колокола, обычно спустя тридцать минут. Снова возобновляется безмолвный дзадзен, но воздух теперь стал наэлектризованным.

Дзадзен заканчивается без четверти девять, и следует последнеё пение дня — короткая сутра и Четыре Обета, произносимые теперь с особым энтузиазмом. Тела и сознания людей разбужены и брызжут энергией, о сне не может быть и речи, и практически все высыпают из дзендо на прохладный ночной воздух, прижимая к себе свои подушки для сидения. Вместо того чтобы устало брести к своей постели, как это было в предыдущие дни, каждый бодро направляется в уединенное место - часто это монастырское кладбище, — чтобы продолжить там свой дзадзен до глубокой ночи. (В большинстве монастырей миряне, прибывшие на сэссин, не спят вместе с монахами в дзендо: им выделяются спальное помещёние в отдельном здании).

Особенно в последний вечер сэссин, когда крики и удары наиболее яростны, никто, кроме явно больных или самых нерешительных, не осмеливается ложиться в девять часов в постель, и буквально весь дзендо перебирается на ночь на кладбище и ближайшие холмы, сотрясая тишину оглушительными криками «Му!» А во время самого сурового сэссин года, *рохацу*, в декабре, который устраивается в ознаменование просветления Будды, *ядза* (дзадзен после девяти часов вечера) является правилом каждую ночь.

Последний день сэссин, особенно если ему предшествовал всенощный дзадзен, можно было бы посчитать разгрузочным. Роси поэтому предупреждает всех, что это — самый решающий день из всех и что расслабиться сейчас, когда сознание достигло пика сосредоточенности, значит, в результате, перечеркнуть шесть дней непрерывных усилий. В этот седьмой день обходятся без кёсаку и ё спутника окрика - *годо* как бы говорит: «Я более ничем не могу помочь, теперь дело за вами» - и после (или из-за) шести дней периодических волнений этот день безмолвного, но динамичного дзадзен часто бывает наиболее плодотворным.

Перед официальным закрытием сэссин роси, обращаясь ко всем, говорит следующее:

«Искренние усилия на сэссин никогда не проходят даром, пусть они и не привели к просветлению. Достижение кэнсё можно сравнить с попаданием стрелка в яблочко на сотый выстрел. Кто может сказать, что девяносто девять промахов не имеют отношения к окончательному успеху?»

«Некоторые приходят к просветлению, даже во время чаепития, завершающего сэссин, или в поезде по пути домой, поэтому будьте внимательными все время. Непрестанно сосредотачивайтесь на своем коане, если он составляет вашу практику, или, если вы делаете сикан-тадза, выполняйте каждое

действие целеустремленно. Не растрчивайте дзэрики, которую вы накопили за сэссин в суетных, пустых разговорах, а сохраняйте и усиливайте ё, исполняя свои повседневные обязанности».

В некоторых монастырях и храмах проводится особая церемония в присутствии всех участников, чтобы позволить тем, кто достиг кэнсё, выразить свою благодарность роси и старшим монахам. Сэссин официально завершается пением Ханья сингё (сутры «Сердце Мудрости») и Четырёх Обетов. После этого все ещё раз пьют чай и вкушают лепешки, благодаря роси и старших монахов, а также и друг друга, за помощь и поддержку, полученные во время сэссин.

Несмотря на производящее броский эффект применение кёсаку, неистовую суматоху перед докусан и захватывающий обмен репликами, который часто случается на самом докусан, подлинная драма сэссин заключена не в этих внешних проявлениях, а в дзадзен: в одиночном поиске в огромном таинственном мире своего собственного сознания, в одиноком путешествии по извилистым каньонам стыда и страха, через пустыни экстатических видений и мучительных иллюзий, вокруг вулканов изливающегося эго и сквозь джунгли глупостей и заблуждений в непрекращающейся борьбе за обретение единства и пустоты тела и сознания, которые в итоге ведут к подобному вспышке молнии открытию, что вселенная и вы сами - не разделены и не удалены друг от друга, а тесно связанное, пульсирующее Целое.

Приходит или нет пробуждение, человек, серьёзно занимавшийся на сэссин, не может не вернуться домой с очищенной душой, с укрепленным сознанием и с совершенно новым видением старого знакомого мира.

Основная задача сэссин - это непрерывная самостоятельная работа, ибо, в конечном счёте, человек освобождается не благодаря своим товарищам, или роси, или даже Будде, и, конечно же, не с помощью какого-либо сверхъестественного существа, а своими собственными непоколебимыми, неустанными усилиями.

В дзен, с его акцентом на уверенность только в своих собственных силах, с его четким пониманием опасностей интеллектуализма, с его эмпирическим подходом к личному опыту, а не философскими рассуждениями в качестве средства подтверждения истины в последней инстанции, с его прагматическим отношением к сознанию и страданиям и с его непосредственными, практическими методами освобождения телесного сознания, западные люди находят многое, что является близким их складу характера и мировоззрению.

В наше время, когда «вещи находятся в седле и погоняют человечество как никогда ранее», когда страх, тревога и отчужденность опустошают сознание современного человека, тот факт, что обыкновенные люди с помощью просветления могут найти смысл и радость в жизни, а также ощутить свою собственную уникальность и единство со всем человечеством, несомненно, придает надежду всем живущим.

РЕАЛЬНЫЕ СЛУЧАИ

1. Мистер К.Я., японец, руководящий работник, 47 лет

27 ноября 1953 г.

Дорогой Накагава-роси!

Спасибо за тот счастливый день, что я провел в вашем монастыре.

Вы, конечно, помните дискуссию, которая возникла по поводу Самоосознания, душой которой был тот американец. В тот момент я едва ли мог себе представить, что через несколько дней буду сообщать вам о своем собственном Опыте.

На следующий день после того, как я посетил вас, я возвращался на поезде домой со своей женой. Я читал книгу о дзен, написанную Сон-о, который, если вы помните, был наставником Сото дзен, жившим в Сэндай в период Гэнроку (1688-1703). Когда поезд приближался к станции Офуна, мне на глаза попались такие слова: «Я пришел к ясному пониманию того, что Сознание — это не что иное, как горы, реки и великие просторы земли, солнце, луна и звезды. (Цитата из *Сёбогэндзо* Догэна, первоначально встречающаяся в *Дзенруй* N 10) раннем труде китайского дзен).

Я читал их и раньше, но в этот раз они произвели на меня столь сильное впечатление, что я вздрогнул. Я сказал себе: «После семи или восьми лет дзадзен я, наконец, понял суть этого высказывания» и не смог сдержать слёз, которые переполняли меня. Испытывая нечто вроде стыда от того, что я расплакался посреди толпы, я отвернулся и утёр глаза платком.

Тем временем поезд прибыл на станцию Камакура, и мы с женой сошли. По пути домой я сказал ей: «В своем теперешнем приподнятом состоянии сознания я смог бы подняться на высочайшие высоты». Смеясь, она ответила: «Что тогда было бы со мной?» Все это время я продолжал повторять про себя ту цитату.

Случилось так, что в тот день в моём доме гостили мой младший брат и его жена, и я рассказал им о своем посещении вашего монастыря и о том американце, который прибыл снова в Японию только для того, чтобы достичь просветления. Короче, я пересказал им все те истории, что вы мне поведали, и лёг спать уже после половины двенадцатого.

В полночь я вдруг проснулся. Поначалу моё сознание было затуманено, затем в нем внезапно сверкнула та цитата: «Я пришел к ясному пониманию того, что Сознание - это не что иное, как горы, реки и великие просторы земли, солнце, луна и звезды». И я повторил её. Затем совершенно неожиданно меня как будто ударила молния, и в следующее мгновение небо земля рухнули и исчезли. Тотчас же, подобно вздымающимся волнам, меня охватила огромная радость, настоящий ураган радости, и я засмеялся громко и неистово: «Ха, ха, ха, ха, ха, ха! Здесь нет никакого смысла рассуждать, совершенно никакого! Ха, ха, ха!» Пустынное небо расколосось надвое, затем раскрылся его рот и начал дико хохотать: «Ха, ха, ха!» Позже один из членов моё й семьи сказал мне, что мой смех был нечеловеческим.

Теперь я лежал на спине. Вдруг я сел, ударил что есть силы по кровати (заметьте, что это не западная, а традиционная японская кровать, состоящая из стеганного матраса толщиной два-три дюйма, положенного поверх обычных циновок татами) и начал стучать по полу ногами, как будто стараясь проломить его, продолжая исступленно смеяться. Моя жена и младший сын, спавшие рядом со мной, теперь проснулись и были очень напуганы. Прикрыв мне рот своей рукой, жена воскликнула: «Что с тобой? Что с тобой?» Но я не слышал её, узнав обо всем этом только впоследствии. Мой сын позже сказал мне, что он решил, что я сошёл с ума.

Я пришел к просветлению! Шакьямуни и патриархи не обманули меня! Они не обманули меня!» Я помню, что разрыдался. Когда я успокоился, то извинился перед остальными членами семьи, которые спустились вниз по лестнице, напуганные шумом.

Распростершись перед фотографией Каннона, которую вы дали мне, «Алмазной сутрой» и томиком книги, написанной Ясутани-роси, я возжег палочку с благовониями и выполнял дзадзен, пока она не сгорела спустя полчаса, хотя казалось, что прошло не более двух-трёх минут.

Даже сейчас, когда я пишу, у меня подрагивает кожа. В то утро я пошел повидать Ясутани-роси и постарался описать ему свой опыт внезапного крушения неба и земли. «Я вне себя от радости, я вне себя от радости!» - продолжал повторять я, колотя себя по бедру. К глазам подступили слёзы, и я не мог их остановить. Я попытался пересказать ему переживания той ночи, но мой язык заплетался, и звуки не складывались в слова. В конце концов, я просто принял лицом к его коленям. Похлопав меня по спине, он сказал: «Хорошо, действительно большая редкость испытать переживание в такой чудесной степени. Это называется обретением пустоты Сознания. Вас нужно поздравить!»

«Благодарю вас», — пробормотал я и снова заплакал от радости. Я повторял ему: «Я должен продолжать энергично заниматься дзадзен». Он был настолько добр, что дал мне подробный совет, как следовать своей практике в будущем, после чего ещё раз шепнул мне на ухо: «Мои поздравления!» и проводил меня до подножия горы с карманным фонариком.

Хотя прошло уже двадцать четыре часа, я все ещё ощущаю последствия того землетрясения. Всё моё тело не перестаёт дрожать. Весь сегодняшний день я только и делал, что смеялся и плакал в одиночестве.

Я пишу, чтобы сообщить о своем опыте в надежде, что это представит интерес для ваших монахов, и потому что меня убедил это сделать Ясутани-роси.

Пожалуйста, передайте от меня привет тому американцу. Скажите ему, что даже я, такой недостойный и малодушный, могу иметь такой чудесный опыт, когда тому приходит время. Я бы хотел обстоятельно поговорить с вами о множестве вещей, но мне придётся подождать до следующего раза.

P.S. Тот американец спрашивал нас, может ли он достичь просветления за одну неделю эссин. Передайте ему от меня следующее: не подсчитывайте дни, недели, годы или даже жизни. Не подсчитывайте миллионы или миллиарды калъп. Скажите ему, чтобы он дал себе обет достичь просветления, пусть даже на это потребуются все бесконечное, безграничное, необозримое будущее.

Полночь 28-го: [Эти записи в дневнике были сделаны в течении следующих двух дней.] Проснулся, полагая, что три или четыре часа утра, но часы показывали, что ещё только 24.30.

Пребываю в совершенном покое, покое, покое.

Все тело как будто онемело, но руки и ноги прыгали от радости почти полчаса.

В высшей степени свободен, свободен, свободен, свободен, свободен.

Должен ли я так радоваться?

Нет заурядных людей (то есть, Буддовость скрыто присутствует в каждом).

Бьют большие часы — не часы, а бьёт само Сознание. Бьёт сама вселенная. Нет ни Сознания, ни вселенной. Дон, дон, дон!

Я полностью растворился. Остался Будда!

«Выходя за пределы закона причины и следствия, управляемый законом причины и следствия» (эти слова упоминаются в *Мумонкан*, в коане, широко известном как Лиса Хякудзё), - подобные мысли ушли из моё го сознания.

О, ты есть! Ты смеялся, так ведь? Этот смех — это звук твоего погружения в мир.

Сущность Сознания — теперь она мне предельно ясна.

Моя сосредоточенность в дзадзен обострилась и углубилась.

Полночь 29-го: я пребываю в покое, покое, покое. Не является ли эта моя необъятная свобода той Великой Остановкой, которую описывали древние? (Обозначение состояния сознания, являющегося результатом глубокого осознания того, что поскольку мы ни в чем не испытываем недостатка, нам нечего и искать вне самих себя). Кто бы ни стал это оспаривать, ему бы обязательно пришлось согласиться, что эта свобода - нечто экстраординарное. Если это не абсолютная свобода или Великая Остановка, то что же это?

4 утра 29-го: Дин, дон! Бьют часы. Есть одно это! Есть одно это! Нет смысла рассуждать.

Несомненно, мир изменился [с пробуждением]. Но каким образом?

Древние говорили, что просветленного человека можно сравнить с плавающей рыбой. Это как раз то, что со мной происходит - нет никаких препятствий. Я не испытываю никаких помех. Все течет ровно, свободно. Все происходит естественно. Эта безграничная свобода — выше всяких слов. Какой чудный мир!

Догэн, великий буддийский учитель, говорил: «Дзен это широкие, всеохватывающие ворота сострадания». Я благодарен, так благодарен.

2. Мистер Ф.К., американец, бывший бизнесмен, 46 лет

Отрывки из дневника

Нью-Йорк, 1 апреля 1953 года: ...Всю неделю болит живот, доктор говорит, что язвенная болезнь обостряется... Вдобавок ещё и аллергия... Не могу заснуть без снотворного... Чувствую себя так жалко, что хотел бы найти в себе силы покончить со всем этим.

20 апреля 1953 года: Сегодня был на лекции о дзен С. Как обычно, извлек из этого мало пользы... Зачем я только хожу на эти лекции? Смогу ли я когда-нибудь достичь сатори, слушая философские размышления о праджне и каруне (санскритские слова, означающие, соответственно, мудрость сатори и сострадание). И почему А - это не А, и "все такое прочё? Что же все-таки это такое сатори, черт возьми? Даже после четырех книг С. и дюжины лекций, я все ещё не знаю. Я, наверное, ужасно глуп... Но я знаю одно, дзенская философия не избавляет меня от моих болей или беспокойства или от этого проклятого чувства опустошенности...

Только на прошлой неделе близкий друг посетовал: «Ты вечно разглагольствуешь о дзенской философии, но ты едва ли стал более спокойным и внимательным к другим с тех пор, как начал её изучать. Наоборот, ты стал горделивым и снисходительным...»

1 июня 1953 года: Разговаривал сегодня с К. о дзен и о Японии до двух часов ночи... Как и С. он - японец и практиковал дзен, но у них кроме этого мало общего... До встречи с К. я полагал, что люди, имевшие сатори, все ведут себя как С, теперь я вижу, что сатори - не так просто, оно, очевидно, имеет много граней и уровней... Что я так уцепился за сатори?..

Не давал покоя К. весь вечер: «Если я отправлюсь в Японию обучаться дзен, можете ли вы обещать мне, что я смогу найти какой-то смысл в жизни? Избавлюсь ли я полностью от своей язвы, аллергии и бессонницы? После двух лет посещения дзенских лекций в Нью-Йорке моя постоянная разочарованность не умерилась, как и не уменьшилось, если верить моим друзьям, моё интеллектуальное тщеславие».

Я повторял: «Дзен — это не философия, это — здоровый образ жизни!.. Если вы по-настоящему захотите изучать буддизм в Японии, а не просто разговаривать о нем, вся ваша жизнь будет преображена. Это будет нелегко, но вы можете быть уверены: как только вы вступите на Путь Будды,

искренне и ревностно, повсюду появятся Бодхисаттвы, чтобы помочь вам. Но вы должны обладать мужеством и верой, и вы должны твердо решить осознать освобождающую силу своей природы Будды, каких бы мук и жертв это ни потребовало...»

Мужества как раз мне все время и не хватало.

3 сентября 1953 года: Оставил дела, продал обстановку и машину... Друзья в один голос осуждают: «Ты сошёл с ума, отказываясь от десяти тысяч в год ради пирога на том свете!»

Может быть.

А может быть, сумасшедшие — они, наживая состояния и язвы с болезнями сердца... Я подозреваю, что некоторые из них, возможно, даже завидуют мне... Если бы мне это было не нужно, я бы не стал это делать, в этом я уверен, но мне немного страшно. Надеюсь, все эти слова о жизни в сорок верны... Купил билет в Японию.

Токио, 6 октября 1953 года: Как же изменились за семь лет лица и настроения японцев! Мрачных толп и лиц, полных отчаяния, теперь нет... Приятно вернуться на этот раз ищущим, а не оккупантом... Интересно, что же все-таки привело меня назад? Не величие ли японцев и их терпеливая выдержка перед лицом несказанных страданий, которые меня так изумили? Не таинственная ли тишина монастыря Энгаку и глубокий покой, который он во мне пробуждал каждый раз, когда я бродил по его садам или под его гигантскими криптомериями?..

1 ноября 1953 года: Уже почти месяц как я в Киото... Р., американский профессор, с которым я встречался на одной из лекций С. в Нью-Йорке, преподает историю философии в японском университете... Мы с ним уже посетили пять или шесть дзенских наставников и авторитетных лиц... Разговоры, разговоры, разговоры! Некоторые из этих людей дзен на удивление многословны для учения, которое похваляется передачей от сознания к сознанию и неприятием концепций. Профессор М., когда я напомнил ему об этом, сказал: «Вначале приходится прибегать к концепциям, чтобы избавиться от концепций». Это похоже на борьбу с огнем с помощью керосина... Опять чувствую беспокойство. Весь вчерашний день обходил антикварные лавки, покупая предметы искусства. Неужели я вернулся в Японию ради этого?

1 ноября 1953 года: Сегодня пришло письмо от Накагава-роси, учителя из монастыря Рютаку, с разрешением мне и Р. провести там два дня... Будет ли эта поездка продуктивной? Едва ли, если С. и дзенские профессора в Киото правы: «Дзенские монастыри слишком традиционны и авторитарны для современных интеллектуально настроенных людей...» Во всяком случае, будет возможность поговорить по-английски с роси, и, может быть, приятно проведу время... Жена Р. нагроулила нас тяжелыми одеялами и американскими продуктами. Её японские знакомые говорят, что дзенские монастыри отличаются холодом и строгостями... Что всё же можно делать в монастыре?..

1 ноября 1953 года: Прибыли в монастырь в сумерках... Все шесть с половиной часов поездки на поезде Р. и я занимались формулировкой вопросов для выяснения философских познаний роси о дзен. «Если он обладает интеллектуальным пониманием дзен, - решили мы, - а не просто является закорюченным религиозным фанатиком, мы останемся на все два дня, в противном случае - уедем завтра же...»

Накагава-роси принял нас в простой, непритязательной обстановке... Как молодо он выглядит, совсем не похож на бородатых патриархов, как мы их себе представляли... И такой радушный и любезный: он лично заварил нам горячий зеленый чай с добавками, вкусный и успокаивающий, и даже шутил с нами на удивительно хорошем английском...

«Долгое путешествие на поезде должно быть утомило вас, не хотите ли прилечь и отдохнуть?» — «Нет, мы немного устали, но если вы не против, то мы приготовили ряд вопросов о дзен, которые мы бы хотели вам задать». - «Если вам не нужен отдых, то служитель проводит вас в главный зал, где вы сможете посидеть и помедитировать, пока я не закончу кое-какие неотложные дела, после этого мы сможем поговорить, если вы того желаете».

«Но мы никогда не медитировали в своей жизни, мы даже не знаем, как сидеть со скрещёнными ногами». - «Вы можете сидеть, как вам угодно, но вы не должны разговаривать. Прислуживающий монах даст вам подушки для сидения и покажет, где сесть; он позовет вас, когда я освобожусь».

Просидел - нет, проёрзал — без единого слова два несчастных часа в темном зале рядом с Р. Сосредоточиться невозможно, мысли бегут друг за другом, как стая обезьян... Мучительная боль в ногах, спине и шее... Жутко хочется взять и уйти, но если я сделаю это раньше Р., он потом будет вечно подтрунивать надо мной, и хорошего же мнения будет роси о стойкости американцев... Наконец монах появился и милосердно шепнул: «Роси может принять вас сейчас». Посмотрел на часы: 21.30...

Приковылял в комнату роси, где он встретил нас своей непроницаемой улыбкой и большой чашкой риса с соленьями... Он внимательно наблюдал за нами, в то время как мы жадно поглощали пищу, затем милостиво спросил: «Так что бы вы хотели знать о дзен?» Мы так измучились, что смогли только еле слышно ответить: «Ничего!» - «Тогда вам лучше пойти спать, потому что мы встаем в 3.30 утра... Приятных сновидений».

8.45! Разве вы не слышали звон колоколов и гонгов, вы не слышите барабаны, пение? Пожалуйста, поторопитесь...

Что за фантастическая сцена возрожденной магии и идолопоклонства: бритые наголо монахи в черных одеяниях сидят как вкопанные, распевая мистическую тарабарщину под аккомпанемент огромного деревянного тамтама, издающего потусторонние звуки, в то время как роси, подобно какому-то элегантно одетому шаману, делает магические пассы и падает ниц снова и снова перед алтарем, изобилующем идолами и изваяниями... Это и есть дзен Танки, который швырнул статую Будды в огонь? Это и есть дзен Риндзая, который призывал: «Вы должны убить Будду?» (Искоренение из сознания понятия о Будде, противопоставленному обыкновенному живому существу, отказ от той идеи, что Шакьямуни Будда — это Бог или высшее существо, избавление от коварной гордыни, появляющейся после кэнсё и ведущей к мысли: «Теперь я — Будда» - вот что такое убийство Будды. «Вытри свой рот, когда произносишь имя Будды!» - ещё одно повсеместно неправильно истолковываемое дзенское выражение. Оно приведено в тринадцатом случае *Мумонкан*, в пояснении Мумона: «Разве вы не знаете, что нужно полоскать рот в течении трёх дней после того, как произносите имя Будда?» Это относится не персонально к Шакьямуни Будде, а к природе Будды или к сознанию Будды. Все закончено и совершенно в себе. Палка — это палка, совок - это совок. Воспользуйтесь совком, и вы будете знать его «совковость» непосредственно и основательно. Но назовите его Буддой или сознанием Будды, и вы необоснованно замараете его, то есть добавите к имени «совок» ещё одно понятие). Учителя из Киото и С. были все-таки правы...

После завтрака роси повел нас на осмотр монастыря, расположившегося внутри подковы раскинувшихся холмов в дребезжащей тишине ухоженного соснового, кедрового и бамбукового леса и украшенного изящным прудом с лотосами - настоящий японский Шангри-ла... И что за вид на гору Фудзи, величественного стража на фоне неба!

...Только бы он не испортил все это, заставляя нас кланяться этим изваяниям в залах...

О, моя провидческая душа!.. Он приводит нас в комнату основателя монастыря, возжигает благовония и начинает отбивать страстные поклоны перед причудливой статуей Хакуина... Вы тоже можете возжечь благовония и отдать дань уважения Хакуину... Р. смотрит на меня, я - на него, затем он взрывается: «Старые китайские учителя дзен сжигали или плевали на статуи Будды, зачем же вы им кланяетесь?»

Роси смотрит на него печально, но не сердито. Если вам нравится плевать, плюйте, я же предпочитаю кланяться... Мы не плюем, но и не кланяемся.

6 ноября 1953 года: Р. уехал в Киото сегодня, меня же роси пригласил остаться... Несмотря на весь свой религиозный фанатизм и нефилософский склад мышления, он - приветливый, нормальный парень, и он мне нравится...

Хотя не стоит обманываться: будет достаточно непросто вставать в 3.30 на холод, существовать почти на одном рисе и пытаться медитировать со скрещёнными ногами... Способен ли я на это? Хочу

ли я этого?.. И всё же, во всем этом есть что-то, дающее глубокое удовлетворение... В любом случае, я рад, что он пригласил меня остаться и что я принял его предложение...

8 ноября 1953 года: Роси говорит, что я могу медитировать один в комнате основателя, а не в холодном дзендо. Я могу сидеть, стоять на коленях в японской манере или воспользоваться стулом и надеть на себя столько одежды, сколько мне нужно, если мне будет холодно... Хотя я не имею ни малейшего понятия как медитировать... Когда я сказал об этом роси, он загадочно посоветовал: «Переместите свое сознание в самый низ своего живота, там пребывает слепой Будда, дайте ему посмотреть!..» И это все, что можно сказать о медитации? Или роси намеренно заставляет меня вариться в собственном соку?.. Внимательно исследовал черты лица Хакуина сегодня: они не такие уж гротескные, даже слегка интересные.

10 ноября 1953 года: Каждое утро взбираюсь на холм за главным залом, с которого открывается панорамный вид на гору Фудзи... Вчера пропустил медитацию из-за головной боли, и Фудзи выглядела хмурой и безжизненной... Сегодня после пары часов хорошей медитации на стуле она снова величественна и словно парит. Удивительное открытие: жизнь и смерть Фудзи — в моих руках!..

23 ноября 1953 года: Сегодня во время чаепития с роси в его комнате, он внезапно спросил меня: «Не хотели бы вы принять участие в рохацу-сэссин в монастыре Харада-роси? Во время этого сессии дисциплина особо строгая. Но он - известный роси, намного более подходящий наставник для вас, чем я...» — «Если вы так считаете, то конечно, почему бы нет?» — «Но мой старый учитель (Гэмпо Ямамото-роси, который в то время отошел от дел), которого я встретил на днях, против этого: он не одобряет суровые методы Харада-роси по форсированию сатори. Он полагает, что дзенский ученик должен созревать медленно, чтобы затем, как плод, который» поспев, падает с дерева, естественным образом прийти к просветлению... Позвольте мне ещё поразмышлять над этим...»

25 ноября 1953 года: Сегодня утром в монастыре два интересных гостя: один - учитель по имени Ясутани, другой — мирянин по имени Ямада, его ученик, который сказал, что он практикует дзен около восьми лет. Хотел спросить его, было ли у него сатори, но решил, что это может оказаться неудобным.

Спросил Ясутани-роси, не считает ли он, что я могу достичь сатори за одну неделю сэссин... «Вы можете достичь его за один день сэссин, если вы преисполнены подлинной решимости и полностью откажетесь от умозрительного мышления».

27 ноября 1953 года: «Как продвигается ваш дзадзен?» - неожиданно спросил меня сегодня роси... «Этот Будда в моём животе безнадежно слеп». - «Он - не слеп на самом деле, он только кажется таким, потому что крепко спит... Не хотели бы вы попробовать коан Му?» - «Что мне с ним делать?» - Вы знаете его историю, я полагаю». — «Да». — «Тогда просто сосредотачивайтесь на ответе Дзёсю, пока вы интуитивно не поймете его смысл». — «Буду ли я тогда просветленным?» - «Да, если ваше понимание не будет только лишь теоретическим». - «Но как мне сосредотачиваться?» - «Переместите свое сознание в свою хара и фокусируйтесь на одном лишь Му».

28 ноября 1953 года: Сегодня утром Роси позвал меня в свою комнату и пригласил следовать за собой к маленькому алтарю в задней части здания... «Вы видите это письмо, которое я положил в руки Каннона? Вы стали кармически связанными с человеком, который его написал; давайте сделаем гассё перед Канноном в знак благодарности...» Я механически сделал гассё и торопливо спросил: «Что говорится в письме, кто его написал? И что вы имеете в виду под "кармически связанным"?» Роси, внешне сдержанный, но внутренне взволнованный, только сказал: «Пройдемте в мою комнату, и я все объясню...»

Со своим обычным изяществом он присел по-японски на колени, поставил на огонь чайник и затем решительно объявил: «Я решил взять вас на рохацу-сэссин в Хоссин-дзи. Меня подтолкнуло это

письмо». - «Скажите, о чем оно?» - «Вы помните Ямада-сан, мужчину, который приезжал сюда вместе с Ясутани-роси позавчера? Оно от него. У него было глубокое сатори на следующий день после его отъезда, и он сообщает о нем в этом письме» (см. Предыдущий случай).

«Вы сказали, что он достиг сатори? Пожалуйста, переведите мне письмо прямо сейчас». - «Нет времени. Хоссин-дзин - далеко отсюда, на берегу Японского моря, а мы должны подготовиться к завтрашнему отъезду. Я переведу его вам в поезде».

29 ноября 1953 года: Когда наш третьеклассный поезд стучал колесами в ночи, роси медленно, обстоятельно переводил письмо Ямады... Какое живое, волнующе переживание, и он - не монах, а мирянин!.. «Вы действительно считаете, что я могу достичь сатори во время этого сэссин?» - «Конечно, при условии, что вы полностью отрешитесь от себя». - Но все-таки, что такое сатори? Я хочу сказать...»

«Стоп! - Роси поднял руку, блеснув своей загадочной улыбкой. — Когда вы достигните его, то узнаете, сейчас не задавайте больше вопросов, пожалуйста. Давайте выполним дзадзен и затем попытаемся немного поспать до прибытия в Хоссин-дзи...»

30 ноября 1953 года: Прибыл голодный и измученный в Хоссин-дзи к вечеру... Небо — свинцовое, воздух - холодный и влажный... Но Харада-роси был радушен и сердечен, встретив меня распростертыми объятиями... Позже он представил меня своему первому помощнику и четырём старшим монахам... Хотя и несколько сдержанные, они светились ярким внутренним пламенем...

Мы с роси удалились в маленькую комнату, которую нам предстояло делить... «Вам лучше немного отдохнуть до начала битвы». - «Битвы?» — «Да, битвы на смерть с силами своего собственного поведения... Я позову вас, когда все соберутся в главном зале на последнеё наставление Харада-роси, примерно через час».

Подобно омарам на каком-то тайном совещании, Харада-роси, его помощник и четыре старших монаха в одеянии из алой парчи и высоких церемониальных головных уборах восседали на больших шелковых подушках в конце зала, в то время как четыре молодых монаха, каждый с черным лакированным подносом, на котором были расставлены золочёные чашки, стояли в другом конце, готовые прислужить им. Между ними по обе стороны зала рядами лицом друг к другу на коленях стояло около пятидесяти сурового вида мирян, облаченных в темные традиционные платья... Их глаза были прикованы к полу, и ни один из них не шелохнулся, чтобы взглянуть на Харада-роси, когда он говорил, кроме меня...

Почему все так напряжены и мрачны? Почему все они выглядят так, будто готовятся к какому-то страшному испытанию? Да, роси сказал, что это будет битва, но, несомненно, то было только оборотом речи — как можно бороться со своим собственным сознанием? Разве дзен это не у вэй, не «не-борьба»? Разве всеобъемлющая природа Будды не наше общё достояние, так зачем бороться, чтобы обрести то, что уже наше?... Должен спросить Харада-роси об этом при первой же возможности...

Когда мы вернулись в свою комнату, роси обобщил наставления Харада-роси: 1) нельзя ни разговаривать, ни принимать ванну, ни бриться, ни покидать территорию в течении недели; 2) следует сосредотачиваться только на своей собственной практике, не отвлекаясь ни под каким предлогом; 3) новички имеют не меньше шансов обрести просветление на этом сэссин, чем старожилы. И роси подчеркнуто добавил: «Но вы должны работать усердно, чрезвычайно усердно».

1 декабря 1953 года: Не переставая льёт дождь, в дзендо неприятно холодно и сыро... Надел на себя теплые кальсоны, трикотажную рубашку, два свитера, шерстяной плед и две пары шерстяных носок, но все равно не мог согреться... Вопли и крики годо мешают больше, чем удары его кёсаку. Мучился болью в ногах и спине... Мысли скачут без остановки... Менял *агура* на *сэйдза*, *сэйдза* на *ханка*, манипулируя трёмя своими подушками самым непостижимым образом, но боль не проходила...

На моём первом докусан Харада-роси нарисовал круг с точкой посередине. «Точка — это вы, а круг — это космос. В действительности, вы заключаете в себе весь космос, но поскольку вы видите себя точкой, обособленной частичкой, вы не воспринимаете вселенную неотделимой от себя... Вы должны вырваться из своего самозаточения, вы должны забыть философию и всё остальное, вы должны переместить своё сознание в хара и вдыхать и выдыхать одно Му. Центр вселенной — это низ вашего живота!..»

Му — это меч, который позволяет вам продраться сквозь ваши мысли в то царство, откуда происходят все мысли и чувства. Му — это не только средство просветления, это само просветление... Самоосознание достигается не постепенным продвижением вперёд, а одним прыжком. Пока ваше сознание не стало чистым, вы не сможете совершить этот прыжок».

«Что вы имеете в виду под чистым?» — «Свободным от всех мыслей». — «Но почему необходимо добиваться просветления, если мы уже обладаем просветленной природой Будды?» — «Вы можете показать мне свою просветленную природу?» — Ну, я не могу, но ведь сутры говорят, что мы обладаем ей, разве не так?» — «Сутры — это опыт не ваш, а Шакьямуни Будды. Если вы воспримете свое сознание Будды, вы сами станете Буддой».

2 декабря 1953 года: На докусане в 5 утра сказал Харада-роси, что боль в моих ногах — невыносимая. «Я не могу продолжать». — «Вам нужен стул?» — он посмотрел на меня насмешливо. «Нет, я не воспользуюсь стулом, даже если у меня отвалятся ноги!» — «Хорошо! С таким настроением вы непременно станете просветленным».

Ужасающий шлепок кёсаку, как раз когда я уже начинал сосредотачиваться, и все расстроилось... Будь проклят этот год! «Выпрямите спину, сидите устойчиво, направьте свою энергию в хара!» — кричат он. Но как, черт возьми, я перемещу свою энергию в хара? Когда я пытаюсь, мою спину пронзает боль... Нужно будет спросить об этом Харада-роси...

Во время всего разового цикла сидения мои мысли крутились вокруг картин Моккэя, которые я видел на выставке в Дайтоку-дзи в прошлом месяце (Великий китайский дзенский художник-монах Му Чи, живший в X в. Большинство его работ являются в Японии национальным достоянием). Тот журавль никак не выходит из памяти, в его глазах лежит секрет всего существования. Он созидает сам себя, переходя от бесформенности к форме. Я должен обратить процесс вспять, погрузившись опять в бесформенность, в безвременность. Я должен умереть, чтобы родиться заново... Да, в этом сокровенный смысл Му?...

Дзинь, дзинь! Звонок на докусан... Харада-роси нетерпеливо выслушал, затем заорал: «Не думайте о журавле Моккэя, не думайте о форме или бесформенности, или чем-нибудь ещё. Думайте только о Му, вы здесь именно для этого!»

3 декабря 1953 года: Боль в ногах невыносима... Почему я не брошу всё? Надо быть идиотом, чтобы пытаться сидеть с этой жуткой болью и получать эти жестокие удары кёсаку вместе с безумными криками годо, это — мазохизм чистой воды... Зачем я покинул Рютаку-дзи, зачем я только покинул Соединенные Штаты?.. Но я не могу сейчас остановиться, что я буду делать? Я обязан добиться сатори, я обязан...

Что такое, черт возьми, Му, что это может быть?.. Ну, конечно же! Это абсолютная молитва, Я, молящее себя... Студентом мне очень часто хотелось помолиться, но почему-то всегда казалось бессмысленным и даже глупым просить Бога о помощи, чтобы справиться с трудностями, которым Он в своем всеведении и всемогуществе позволил возникнуть ранее...

На глаза наворачиваются слёзы, как же благотворна молитва ради молитвы!.. Что означают эти слёзы? Они — признак моей беспомощности, молчаливое признание, что мой интеллект, моё эго, достигли предела своих возможностей... Да, слёзы — это милость природы, её попытка смыть грязь эго и смягчить резкие контуры нашей личности, ставшей бесплодной и жесткой из-за эгоистичной уверенности в непобедимости рассудка...

...Какие изумительные прозрения, мне так хорошо от них! Я знаю, что добился прогресса. Я не удивлюсь, если сатори посетит меня сегодня же ночью!

Трах! Трах! «Хватит мечтать! Только Му!» - кричит годо, лупя меня...

Докусан!.. «Нет, нет, нет! Разве я не говорил вам сосредотачиваться на одном Му?.. Прогоните эти мысли!.. Сатори не имеет отношения к прогрессу или регрессу, разве я не говорил вам, что это — прыжок?.. Вы должны делать это и только это: переместите свое сознание в низ живота и вдыхайте Му. Это понятно?» Почему он вдруг стал таким резким?.. Уже даже ястребы на ширме позади него смотрят на меня сердито.

4 декабря 1953 года: Мой Бог, мой Будда, на моём месте стоит стул! Я так благодарен!..

Подожёл роси и шепнул: «Харада-роси велел старшему монаху дать вам стул, потому что он чувствует, что вы никогда не достигните сатори, сидя с изогнутой спиной и постоянно меняя свою позу... Теперь вам ничто не мешает, и поэтому сосредотачивайтесь на Му всем своим сердцем и душой». Сосредоточенность быстро наладилась, мысли внезапно исчезли. Что за удивительное чувство испытывать эту бодрящую пустоту...

Неожиданно в окне передо мной засверкало солнце! Дождь перестал! Стало теплѐ! Наконец-то, боги со мной! Теперь уж я не упусти сатори!.. Му, Му, Му!.. Снова роси наклоняется надо мной, чтобы только прошептать: «Вы очень шумно дышите и беспокоите остальных, постарайтесь дышать потише». Но я не могу остановиться. Моѐ сердце дико стучит, я весь дрожу с головы до пят, неудержимо льются слѐзы... Годо наносит по мне звучный удар, но я едва его чувствую. Он лупит по моему соседу, и ко мне вдруг приходит мысль: «Почему он так жесток, он ведь делает ему больно». Опять слѐзы... Годо возвращается и бьѐт меня снова и снова, крича: «Очистите своё сознание от всех без исключения мыслей, станьте опять ребёнком. Только Му, Му! Из самого своего нутра!» - трах, трах, трах!..

Вдруг я теряю контроль над своим телом и, все ещё в сознании, падаю навзничь... Роси и годо поднимают меня, переносят в мою комнату и укладывают в постель... Я все ещё тяжело дышу и дрожу... Роси привычно всматривается в моѐ лицо, спрашивает: «Всѐ в порядке, вам нужен врач?» — «Нет, я - в порядке, мне кажется». - «Случалось ли с вами такое ранее?» - «Нет, никогда». - «Я поздравляю вас!» - «Что, разве у меня сатори?» - «Нет, но я все равно поздравляю вас». Роси приносит мне чай, я выпиваю пять чашек...

Не успевает он уйти, как я, совершенно неожиданно, чувствую, как мои руки, ноги и туловище охватила какая-то невидимая сила, зажав их в огромные тиски, которые медленно начинают сжиматься... Мучительные спазмы, подобные электрическим разрядам, проходят по всему моему телу, и я извиваюсь в агонии... Я чувствую, будто меня заставляют искупать свои собственные грехи и грехи всего человечества... Я умираю или становлюсь просветлѐнным?.. Пот течет из всех пор моѐго тела, и мне приходится дважды менять своё нижнеѐ белье... Наконец, я забываюсь глубоким сном...

Когда проснулся, нашел миску риса, суп и фасоль рядом со своим матом для спанья... С жадностью поел, оделся, пошел в дзендо... Никогда в своей жизни я не чувствовал себя так легко, таким распахнутым и прозрачным, таким очищенным и обновленным... Во время кинхин не ходил, а подпрыгивал как пробка в воде... Не мог не смотреть в окно на деревья и цветы, живые, ослепительные, пульсирующие жизнью!.. Шелест ветра среди деревьев был самой прекрасной музыкой!.. Какой восхитительный аромат исходит от благовоний!..

Позже на докусан Харада-роси сказал: «У вас была дрожь, потому что вы начинаете отбрасывать свои заблуждения, это хороший признак. Но не теряйте времени на самопоздравления, сосредотачивайтесь на Му ещё более усердно».

5 декабря 1953 года: По-прежнему весь сияю... Сатори может теперь произойти в любой момент, я это знаю, я ощущаю это всем своим существом... Ну, не позавидуют ли мне мои друзья по дзен в Соединенных Штатах, когда я напишу им, что у меня сатори!.. Не думай о сатори, дурак, думай только о Му!.. Да, Му, Му, Му!.. Проклятье! Я потерял его!.. Мои переживания по поводу сатори вызвали сотни мыслей — что меня очень удручает... Бесполезно, сатори — выше моих сил...

6 декабря 1953 года: Сегодня утром тело устало, но сознание - обостренное и ясное... Думал о Му в монастырском саду всю ночь без сна... Жутко замерз... Не ложился спать только потому, что на докусан Харада-роси упрекал: «Вы никогда не откроете своё око Сознания, если не разовьете в себе силу и решимость делать дзадзен всю ночь». Некоторые из сидящих были на ногах каждую ночь, когда они выполняли дзадзен.

Около полуночи распростерся перед статуей Будды в главном зале и отчаянно молил: «О Боже, о, Будда, пожалуйста, даруй мне сатори, и я буду смиренным, буду даже охотно кланяться тебе...» Но ничего не произошло, никакого сатори... Теперь я вижу, что Старый Лис водил меня за нос, вероятно стремясь насильно избавить меня от привычки поспать...

Крики и удары годо и его помощников становятся всё яростнее и яростнее. Шум и суматоха последние три вечера просто невероятные. Все, кроме горстки сидящих, которым за пятьдесят, ревели «Му!» не переставая в течении последнего получаса, в то время как старшие монахи колотили их, крича: «Издавайте Му низом своего живота, не верхом своих легких!..» А позже вопль «Му!» разносился в ночи по кладбищу и холмам, напоминая рёв скота, которого гонят на бойню... Могу поспорить, он не давал спать всей округе...

Это битье не придает мне сил ни на йоту. Годо, должно быть, молотил меня пятнадцать минут подряд прошлым вечером, но результатом была только болящая спина и горькие мысли... Почему я не выхватил у него палку и не угостил его же собственным лекарством? Интересно, что бы было, если бы я это сделал...

На докусан сказал Харада-роси: «Беда в том, что я не могу забыть себя, я все время воспринимаю себя как субъекта, противостоящего Му как объекту... Я фокусирую свое сознание на Му и, когда мне удается зацепиться за него, думаю: "Отлично, сейчас оно - у тебя в руках, не выпускай его". Затем я говорю себе: "Нет, тебе не следует думать; «Отлично, ты должен думать только о Му». И вот я сцепляю свои руки, напрягаю каждый свой нерв и мускул и, наконец, что-то щелкает; я знаю, что достиг более глубокого уровня сознания, поскольку я больше не осознаю, что внутри, что снаружи, что спереди, что сзади. Обрадованный, я думаю: "Теперь я приближаюсь к сатори, все мысли исчезли, сатори может настать в любой момент". Но затем я понимаю, что я не могу быть ближе к сатори, так как я все ещё думаю о нем... И вот, обескураженный, я ослабляю свою хватку Му, и Му опять уходит...»

«У меня есть и другая проблема. Вы говорили мне очистить свое сознание от сложившихся оценок, чтобы оно стало как у младенца, без своеволия или эго. Но как я могу освободиться от эго, когда годо неистово лупит меня, требуя» чтобы я прилагал все больше и больше усилий и налегал на Му? Разве такое целенаправленное стремление с моей стороны не является выражением эго? Вместо того, чтобы изгонять эго, мне кажется, я укрепляю его».

«Сознание эго и сознание Чистоты — это две стороны одной и той же реальности... Не думайте: "Это — эго, это — не эго". Просто сосредотачивайтесь на Му, это и есть путь постижения сознания Чистоты... Это похоже на человека, который страдает от голода: он не думает: "Я — голоден, я должен добыть пищу". Он настолько всецело погружается в свой голод, что находит себе что-нибудь поесть без размышлений. Если вы осознанно думаете: «Я хочу сатори, я должен достичь сатори», вы никогда его не дождетесь когда у вас из глубины вашего сердца исходит сильнейшее желание Самоосознания, сатори — тут как тут, если, погружаясь целиком в Му, вы сосредотачиваете свое сознание и свою силу в своей хара... Му должно занять все ваше сознание, отражаясь в вашей хара... Не старайтесь предугадать сатори, оно приходит неожиданно. Когда ваше сознание очищено от всех мыслей и образов, его может озарить всё что угодно: человеческий голос, крик птицы... Но у вас должна быть более твердая вера. Вы должны верить, что вы способны осознать свою Истинную природу, и вы должны верить, что то, что я вам говорю, - правда, которая приведет к тому, что вы ищите...»

Докусан у Старого Льва — это всегда как допинг... Поэтому ещё раз набросился на Му, быстро истощил свои силы и на меня обрушилось не сатори, а лавина мыслей... Я загнан в угол... Если я усердствую, то вскоре устаю, и моё тело и сознание сдают. Но если я не наседаю, годо колотит меня или отрывает от моего места и гонит на докусан. Когда я предстаю перед Харада-роси, он спрашивает: «Зачем вы пришли, если вы не можете показать мне Му?» или устраивает мне разнос за мою нерешительность... Не собираются же они извести мои мысли из моё го сознания или свести меня с ума? Они определенно пытаются искусственно вызвать невроз... Почему я не выхожу из игры?

...Трах, бах!.. Весь дзендо сотрясается, что случилось?.. Не должен, но поворачиваю голову, чтобы взглянуть... Старый Лев только что сломал самую длинную кёсаку в дзендо о заднюю сторону алтаря Манджушри. «Вы - все лентяи! - орёт он. — Стоит вам протянуть руку, и вы изведаете самое что ни на есть драгоценное в мире, но вы сидите и спите. Проснитесь и отдайте всех себя борьбе, иначе сатори ускользнет от вас навсегда!..» Какая же сила духа, какая же мощь в этом хрупком, пять футов три дюйма росту, 84-летнем старом человеке!

7 декабря 1953 года: Был слишком измучен, чтобы не лечь спать, как другие, прошлой ночью. А вполне мог бы, однако, их пронзительное «Мучание» ночь напролёт всё равно не дало мне заснуть... Роси говорит, что этот последний день - самый решающий и что нельзя расслабляться... Но мой настрой «победа или смерть» прошёл, гонка окончена, и я - первый с конца...

Наблюдал раздосадованный и завидующий, как три победителя маршировали по дзендо, кланялись Харада-роси, его первому помощнику и старшим монахам, чтобы показать своё почтение и благодарность... Один из счастливых сидел рядом со мной. Он постоянно получал удары и рыдал весь вчерашний и сегодняшний день. Очевидно, он плакал от неподдельной радости, а я-то все время полагал, что ему больно

8 декабря 1953 года: Вместе с Накагава-роси пили чай с Харада-роси после сессии. От его грозного поведения не осталось и следа, он любезен и лучезарен как солнце... После приятного разговора он пригласил нас остаться на официальные церемонии этого дня, ознаменовывавшие просветление Будды...

...Наблюдал, совершенно очарованный, как Харада-роси, его первый помощник и десять старших монахов, облаченные в церемониальные платья, снова и снова простирались перед Буддой, распевали сутры, подбрасывали в воздух свои книги с сутрами, стучали в барабаны, звонили в колокольчики, ударяли в гонги и обходили кругом главный зал в серии ритуалов и церемоний в честь Шакьямуни Будды, отмечая его вечное просветление... От этих церемоний исходил свет живой Истины, которую все эти монахи, очевидно, ощутили в определенной степени... Да, через эти ритуалы они укрепляют связь со своей великой буддистской традицией, обогащают её и дают ей возможность обогатить их, с тем чтобы они могли передать её эстафету в будущее... Если я так же проникнусь этой традицией, я смогу установить свою собственную связь с буддизмом и его неисчерпаемыми источниками просветления человеческого сознания... Теперь я знаю, почему я так быстро уставал от служб в церквях и синагогах в Соединенных Штатах. У священников и раввинов, по всей видимости, не было опыта тесного общения с Богом, о котором они проповедовали столь многоречиво, вот почему их проповеди и обряды были пресными и безжизненными.

9 января 1954 года: Вернулся в Киото, усталый, наполовину замерзший и больной, но внутренне полный жизни...

20 января 1954 года: Как хорошо быть снова в Рютаку-дзи... В Киото, Р. и я только разговаривали о дзен, друг с другом и с профессорами, здесь же я практикую его... Хотя и мучительная, практика омолаживает... Моё сознание — это застойное болото суждений, теорий, впечатлений, образов. Я читал и думал слишком много, набирался знаний без чувств. Мне нужно восстановить свежесть своей заезженной способности восприятия, посмотреть честно на самого себя, без каких-либо прикрас. И это я лучше всего могу сделать с помощью дзадзен в монастыре.

8 апреля 1954 года: Мой второй сэссин в Хоссин-дзи завершен... Харада-роси сказал, что он сделает меня своим учеником, если я останусь в его монастыре монахом-мирянником... «Если вы сможете освоить монастырскую жизнь и достичь просветления, вы станете хозяином своей жизни вместо того, чтобы быть её рабом...» После консультаций с Накагава-роси решил остаться на неопределенное время...

1 октября 1956 года: Всего через два месяца будет три года, как я впервые прибыл в Хоссин-дзи... Так много воды утекло под каменным мостом, или следует сказать, так много каменных мостов проплыло над неподвижной водой?.. Трудился в поте лица с монахами в летнюю жару и дрожал вместе с ними на такухацу в морозный день, валил деревья, сеял рис, окультуривал сады, убирался во дворе и работал на кухне вместе с ними. Я делил с ними их героические, страстные порывы, участвовал в их маленьких интригах...

Сидение, сидение, сидение, один мучительный сэссин за другим, затем новый дзадзен утро за утром, вечер за вечером, и с ночи на утро... Ослепительные прозрения и соблазнительные видения посещали моё сознание, но истинное озарение, сатори, все ещё ускользает от меня... Тангэн-сан, мой мудрый монах-наставник-переводчик-друг, искренне заверяет меня, что если просто выполнять дзадзен, целеустремленно и каждый день, то это дает больше спокойствия, ясности и чистоты, чем быстро достигнутое кэнсё, не подкрепленное дальнейшим дзадзен... Что это - утешительная награда или ещё один парадокс дзен, который для своего понимания требует личного опыта просветления?.. Он убеждает, что я прибавил в стойкости и чистоте, хотя я вижу тому не много доказательств...

Моя аллергия полностью прошла, желудок беспокоит меня лишь изредка, я хорошо сплю... Мрачные страхи, которые до этого преследовали меня, мои розовые мечты и надежды, все это отпало, придав мне легкости и более ясного ощущения реальности... Но я все ещё похож на голодного пса возле чана с топленным салом, или иначе сатори: я не могу попробовать его, но не могу и оставить.

15 ноября 1956 года: Стоит ли мириться с холодной, скудной пищей ещё одну длинную зиму, ожидая, ожидая, ожидая?.. Несколько моих друзей, серьезных монахов более старшего возраста, вскоре отправятся в свои собственные храмы... Мне следует найти учителя, с кем бы я мог запросто общаться вне напряженной атмосферы монастыря... Та же самая интуиция, которая однажды побудила меня остаться в Хоссин-дзи, теперь предупреждает меня: пора уезжать.

23 ноября 1956 года: Покинул Хоссин-дзи сегодня, увозя с собой достаточно, подарков и советов, чтобы их хватило на длительное время... Сердечные прощания растопили всё то ощущение холода, которое оставалось от этих морозных зим Обамы.

25 ноября 1956 года: Накагава-роси взял меня с собой к Ясутани-роси... «Он будет для вас хорошим наставником, он - один из преемников Харада-роси, его ученики — главным образом, миряне, вам не нужно будет находиться в монастыре, вы сможете жить в Камакура и посещать его сэссин в районе Токио».

3 декабря 1956 года: Принял участие в своем первом сэссин в храме Ясутани-роси в горах... Идеальное место для дзадзен, оно укрылось высоко среди холмов, вдалеке от городского шума... Всего только восемь участников, вероятно потому, что сэссин длится только три дня и на него трудно попасть... Атмосфера по-настоящему домашняя, роси ест вместе с нами по-семейному... И что за умильная неожиданность: годо - 68-летняя бабуля, кухарка, и первый запеваля - 65-летняя монахиня, они вдвоем верховодят всем сэссин! Каждая сидит как Будда и ведет себя соответствующим образом — с мягкостью, состраданием и исчерпывающей предупредительностью...

Какое же невероятное облегчение быть избавленным от неистовых ударов кёсаку и от словесной порки роси на докусан... Ручной труд после завтрака очень помогает, а дневная ванна приносит огромное наслаждение... С Ясутани-роси чувствую себя совершенно непринужденно. Он — мягок, но пронизателен, смеётся легко и часто.

На докусан он мне сказал: «Для просветления нужно обладать глубокой верой. Вы должны твердо верить, что то, что Будда и патриархи провозгласили, исходя из своего собственного непосредственного опыта, истинно, то есть что всё, включая нас самих, является изначально природой Будды; что, подобно кругу, к которому нельзя ничего добавить и от которого нельзя ничего отнять, эта природа Я не нуждается ни в чём, она - полна, совершенна... Но почему, если мы наделены безупречной природой Будды, мы не ощущаем её? Почему, если всё в своей сущности есть сама мудрость и чистота, в мире так много неведения и страданий?.. Это и есть груз сомнений,

который должен быть устранен... И вы сможете без усталости пытаться свое сердце и сознание ради разрешения этого парадокса, только если будете глубоко верить в то, что это не ошибка и не обман, когда Будда заверяет, что мы все от природы - Цельны и Самодостаточны...»

«Вот что меня постоянно озадачивает: почему я не достиг кэнсэ за три года каторжных усилий, тогда как другие, которые не трудились столь долго и усердно, добились его? Некоторые, я знаю, пришли к кэнсэ на первом же своем сэссин, если и практиковали до этого дзадзен, то очень незначительно...»

«Встречались, хоть и очень редко, такие люди, чье сознание было настолько чистым, что они смогли достичь подлинного просветления без дзадзен. Шестой патриарх, Эно, был одним из таких; он стал просветленным, когда в первый раз услышал "Алмазную сутру". И Харада-роси рассказывал о случае с одной молодой девушкой, его ученицей, у которой было кэнсэ во время его вступительной лекции, в тот момент, когда он начертил круг и объявил, что космос — это неразрывное Единство... Но большинству, чтобы добиться просветления, приходится без усталости выполнять дзадзен...»

«Но не волнуйтесь по поводу пробуждения, ибо такое волнение может стать реальной помехой... Когда вы вступаете в мир просветления, вы привносите туда с собой, так сказать, результаты всех ваших усилий, и это определяет его качество; соответственно, ваше кэнсэ будет обширней и глубже благодаря тому дзадзен, который вы продолжали. В большинстве случаев быстро достигнутое кэнсэ - поверхностно... Ревностно выполняйте дзадзен, а Самоосознание позаботится о себе само...»

В другой раз он так наставлял меня: «Дзен-буддизм стоит на величайшем учении Шакьямуни Будды... В Индии, на родине Будды, он практически прекратил свое существование, и, насколько я знаю, он буквально вымер в Китае, куда был перенесен из Индии Бодхидхармой... Он еще жив в одной Японии, хотя и здесь неуклонно хиреет; сегодня во всей Японии, вероятно, не более десяти настоящих учителей... Это уникальное учение не должно быть утеряно, оно должно быть передано Западу... Великие умы в Соединенных Штатах и в Европе интересовались буддизмом, потому что он вызывает не только к сердцу, но также и к разуму. Буддизм - в высшей степени, рациональная религия...»

«Дзен, как вы знаете, из своего собственного опыта, — не легок, но он вознаграждает пропорционально своим трудностям... Помните, Бодхидхарме пришлось выносить одни лишения за другими, и как Эйссаю и Догэну, принесшему дзен из Китая в Японию, приходилось преодолевать бесчисленные препятствия. Все ценное достается большим трудом... Передать дзен Западу — это ваша судьба... Не пасуйте и не сдавайтесь, несмотря на боль и лишения».

27 июля 1958 года: 1 августа — это мой час X, старт семидневного летнего сэссин, мое двенадцатое с Ясутани-роси. Просидел два сэссин в этом месяце, один в храме Ясутани-роси, другой в Рютаку-дзи, не считая дневного и ночного дзадзен в мое и собственной комнате, все ради подготовки к этому Большому Броску... Моё сознание - на редкость ясное и обостренное. Я должен, я прорвусь... В первый раз я по-настоящему уверен, что смогу.

1 августа 1958 года: ...Сэссин отправился в путь!.. Моя сосредоточенность быстро стала нацеленной... Вгрызаюсь в Му, думаю только о Му, дышу Му...

3 августа 1958 года: Первые два дня прошли очень быстро, без особых событий...

4 августа 1958 года: Сегодня достиг состояния белого каления...

Наблюдающие лупили меня раз за разом... Их энергичная работа палкой более не раздражает, а подстегивает... Мчался занять место в очереди каждый раз, как раздаётся звонок на докусан, чтобы быть у роси первым... Едва вспоминаю о боли в ногах... Так стремился предстать перед ним, что два влетал в комнату для докусан, не дождавшись его сигнала... Когда он попросил меня показать ему Му, я непроизвольно схватил вентилятор, обул себя, взял его колокольчик, позвонил в него и затем удалился...

На следующем докусан он снова спросил о Му. Я быстро поднял руку, как будто собираясь треснуть его. Вовсе не намеревался этого делать, но роси, не испытывая судьбу, отпрянул... Как же опьяняют эти непреднамеренные порывы — чистые и свободные...

Оживившись, роси предупредил: «Вы сейчас стойте перед последним и самым прочным барьером между вами и Самоосознанием. Это тот момент, когда чувствуешь, говоря словами одного древнего учителя, будто бы ты — mosquito, набрасывающийся на железную чашу. Но вы должны биться, биться, биться без усталости... Что бы не случилось, не выпускайте Му... Делайте дзадзен всю ночь, если вам кажется, что вы можете потерять Му во время сна...»

«Му-чал» про себя в саду храма, пока не пробило час ночи... Поднялся, чтобы размять застывшие, ноющие ноги, уперся в соседний забор. Внезапно я осознал: забор и я - одно бесформенное, состоящее из дерева и плоти, Му. Ну, конечно же!.. Ощутил от этого огромный прилив энергии... Продолжал усердствовать до ударов гонга в 4 утра.

5 августа 1958 года: Не хотел говорить роси о своем прозрении, но как только я оказался перед ним, он потребовал: «Что случилось прошлой ночью?» Пока я рассказывал, его пронзающие глаза просвечивали, подобно рентгеновским лучам, каждый дюйм меня, затем он, не торопясь, начал расспрашивать меня: «Где вы видите Му?.. Как вы видите Му?.. Когда вы видите Му?.. Каков возраст Му?.. Каков цвет Му?.. Каков звук Му?.. Сколько Му весит?..»

Некоторые из моих ответов я давал бойко, некоторые запинаясь... Раз или два роси улыбнулся, но большей частью он слушал в невозмутимом молчании... Затем он сказал: «Попадают роси, которые могут признать такую первую пробу как кэнсё, но...»

«Я не принял бы признание такого ничтожного опыта, даже если бы вы захотели утвердить его. Разве я трудился, как гора эти пять лет только для того, чтобы родить эту мышь? Я буду продолжать!»

«Отлично! Я уважаю вашу силу духа».

Бросался на Му в течении ещё девяти часов с такой полной отдачей, что я совершенно растворился... Не я ел завтрак, ело Му. Не я подметал и мыл полы после завтрака, это делало Му. Не я ел ленч, ело Му... Раз или два мысли о сатори начинали поднимать свои головы, но Му быстро отсекало их...

Снова и снова наблюдающие били меня, крича: «Победа - в ваших руках, если вы не ослабите свою хватку Му!»

Дневной докусан!.. Роси по-ястребиному разглядывает меня, когда я вхожу в его комнату, подхожу к нему, падаю ниц и сажусь перед ним с сознанием бодрим и приподнятым...

«Вселенная — Едина, — начал он, каждое слово вонзается в моё сознание, как пуля. - Луна Истины...» - совершенно внезапно роси, комната, все вокруг исчезает в ослепительном потоке света, и я чувствую, как окунаюсь в восхитительную, непередаваемую радость... На мгновение, подобное вечности, я остался один - осталось одно я... Затем в поле зрения как бы всплыл роси. Наши глаза встретились и слились друг с другом, и мы громко расхохотались...

«Вот оно! Я знаю! Ничего нет, абсолютно ничего. Я - это всё, а всё - это ничто!» - воскликнул я, больше для себя, чем для роси, вскочил и быстро вышел...

На вечернем докусан роси снова поставил передо мной некоторые из прежних вопросов и добавил к ним несколько новых: «Где вы родились?.. Если бы вам предстояло сейчас умереть, чтобы вы сделали?..» На этот раз мои ответы, по-видимому, удовлетворили его, ибо он постоянно улыбался. Но мне было всё равно, так как теперь я знал...

«Хотя ваше осознание и очевидно, - объяснил роси, - вы можете расширять и углублять его до бесконечности...»

«Есть разные степени кэнсё... Возьмите двух людей, разглядывающих корову, один стоит далеко, другой близко. Тот, что вдалеке, говорит: "Я знаю: это - корова, но я не уверен в отношении её окраски". Другой твердо скажет: "Я знаю: это - коричневая корова..."»

«Впредь ваш подход к коанам будет иным», - сказал роси, и объяснил, в чём будет заключаться моя будущая практика...

Вернулся в главный зал... Когда я прошмыгнул на свое место, бабушка Ямагуци, наш временный годо, подошла ко мне на цыпочках и с сияющим взглядом прошептала: «Чудесно, не правда ли! Я так рада за вас!..» Я возобновил свой дзадзен, смеясь, рыдая и бормоча про себя: «Оно было передо мной всё время, однако мне потребовалось пять лет, чтобы увидеть его...» У меня в ушах звучали слова, которые Тангэн-сан однажды процитировал мне: «Иногда даже в самой сухой яме можно найти воду».

9 августа 1958 года: Чувствую себя свободно, как рыба, плавающая в океане прохладной, чистой воды после пребывания в баке с клеем... и так признателен.

Признателен за все, что со мной произошло, признателен всем, кто подбадривал и поддерживал меня, несмотря на мою незрелую личность и мой упрямый характер.

Но более всего я признателен за своё человеческое тело, за привилегию, которой обладает человеческое существо перед всеми другими, познать эту Радость.

3. Мистер К.Т., японец, декоратор садов, 32 года

Хотя я и родился в семье приверженцев Сото-дзен, я начал выполнять дзадзен, когда мне было уже двадцать восемь лет. Меня подтолкнули к этому шагу страх смерти, появившийся, когда я начал харкать кровью, после того как подхватил туберкулёз, и ставшая одолевать меня неуверенность в отношении самой жизни. Я не изведаль жизни в монастыре, но принимал участие в сэссин несколько раз, пока не пришел к Самоосознанию, и оно было подтверждено учителем. В тот период я выполнял дзадзен вместе с группой и имел докусан у Тадзи-роси каждое воскресенье.

Как же хорошо я помню свой первый сэссин! Он проходил в храме, называемом Ниппон-дзи, в Нокогирияма, префектура Циба, а наставником был Харада-роси. В первый день, я вспоминаю, я был очень скован. На второй день я больше не мог притрагиваться к пище. У меня сильно болели ноги, и до меня не дошло ни слова из тэйсё роси. Порой мне было просто скучно. Вдобавок ко всему, распорядок сэссин был очень строгим, а общая атмосфера — холодной и угнетающей. Затем я начал про себя возмущаться. «Дзадзен — это, должно быть, разновидность гипноза. Я разберусь, ведут ли действительно к истине методы этой религии», - сказал я себе и отбросил мысль о возвращении домой.

В течении трёх дней я вынужден был посещать лекции о дзадзен, носившие общий характер, так как они были обязательны для всех новичков. После этого я добровольно появился у учителя на докусан. Глядя на него, я почувствовал, что передо мной - железная стена, но я был очарован своеобразным тембром его голоса, который очень напоминал голос моё го покойного дедушки. Я ходил на докусан несколько раз только затем, чтобы послушать этот голос и посмотреть на его необыкновенное лицо. В эти моменты я остро ощущал силу его характера и его личности, его уверенность в методах своего обучения, его величие, его безграничную мощь; в сравнении с ним я чувствовал себя ничемным и пустым. «Если я, благодаря тому, что меня будут обманывать, смогу достигнуть его уровня, я не против такого обмана», - заключил я и решил самоотверженно сидеть, как он меня наставлял.

Прошли четвертый и пятый дни. Боль в ногах не исчезала, но моё сознание стало теперь более устойчивым, даже несмотря на то, что у меня временами были видения того или иного рода. Постепенно я начал 'испытывать' энтузиазм в отношении сидения. Настал шестой день. В передней, где я, стоя на коленях, ожидал своей очереди на докусан, со мной произошло небольшое радостное событие. Прямо перед своими коленями я увидел большой столб и ножку от маленького стола, которые накладывались друг на друга. В этот момент мне показалось, что столб - это роси, а маленькая ножка — я сам. Внезапно мне в голову пришла такая догадка «Этот столб, как столб, занимает все небо и землю, а эта ножка от стола, как ножка от стола, делает то же самое. Роси, как роси, и я, как я, наполняем целый космос. Есть ли где-нибудь пустота?» При этом я от всего сердца рассмеялся, смех исходил из низа моё го живота.

Проворно войдя в комнату роси, я ознакомил его с моим переживанием. «В чем ценность такой пустой догадки? Не обольщайтесь!» - сказал он резко и отпустил меня. Хотя это могло быть и галлюцинацией, но радость той минуты никогда не оставляла меня. С тех пор, когда бы я не предстал перед роси, я его нисколько не боялся.

После этого первого сэссин в Ниппон-дзи, я посетил ещё один сэссин три года спустя в Хоссин-дзи; но мне не удалось достичь просветления. Однажды ночью летом того года, целеустремленно предаваясь работе над своим коаном Му, я пережил состояние, в котором мне показалось, будто бы я смотрю на огромное, совершенно прозрачное небо, и в следующий момент я сумел проникнуть в мир Му, причём восприятие было ясным и резким. Я сразу же отправился повидать Тадзи-роси и попросил его устроить мне докусан. Он подтвердил моё осознание, после того как я на его «Каков возраст Каннона?» дал быстрый ответ: «Разрежьте слово Му натрое», а также ответил и на другие вопросы. После чего он дал мне следующие наставления

«Между поверхностным и глубоким осознанием существует огромная разница, и эти различные уровни изображены на Десяти Картинках «В поисках Быка». (См. раздел VIII.) Глубина вашего просветления не больше той, что изображены на третьей картинке, которая представляет видение Быка. Другими словами, вы только мельком бросили взгляд на существо за пределами проявлений формы. Ваше кэнсё таково, что вы легко можете потерять его из виду, если станете лениться и избегать дальнейшей практики. Кроме того, хотя вы и добились просветления, вы остаетесь тем же прежним самым собой - ничто не добавилось, вы не стали более великим. Но если вы будете продолжать дзадзен, вы достигнете момента, когда вы сможете схватить Быка, то есть, четвертой ступени. В данный же момент вы, так сказать, не владеете своим сознанием. (Это состояние можно сравнить с состоянием только что вылупившегося цыпленка, жизнь которого, хоть и вполне реальна, но пока ещё хрупка и находится под вопросом). За ступенью поимки Быка идёт ступень его укрощения, за которой следует езда верхом на нём, представляющая собой состояния восприятия, в котором просветление и эго рассматриваются как единое и неделимое целое. Далее идёт седьмая ступень, ступень забвения Быка, восьмая ступень забвения, как Быка, так и себя: девятая, ступень великого просветления, которое проникает до самых основ, и где более не ощущаешь разницы между просветлением и не-просветлением. Последняя, десятая, - это ступень, на которой полностью завершив свою практику, человек пребывает, будучи самым собой, среди обыкновенных людей, помогая им при любой возможности, свободный от привязанности к просветлению. Жить на этой последней ступени - это цель жизни, и её исполнение может потребовать многих циклов существования. Сейчас вы ступили на тропу, ведущую к этой цели, и за это вы должны быть благодарны!»

До того, как получить наставления от своего первого учителя, я выполнял дзадзен своим собственным способом. Взяв первый коан из *Хэкиган-року*, я размышлял над вопросом императора: «В чем высшая истина священного учения?» и затем над ответом Бодхидхармы: «*Какунэн мусё*, безграничный простор, и ничего, что можно было бы назвать священным. (Этот вопрос был задан Бодхидхарме императором У из династии Лян (502-549), знаменитым покровителем буддизма. Вслед за чем император спросил: «Кто же вы? Разве вы не святой человек?» На это Бодхидхарма ответил: «Я не знаю». Одна из задач коана - постичь суть этого «я не знаю»). Но я не мог понять этого. И все же, напоминая себе японскую поговорку: «Если вы прочитаете книгу сто раз, вы обязательно поймете её», я приступал к дзадзен, самозабвенно повторяя в своем сознании ответ Бодхидхармы: «*Какунэн мусё*». После двух дней этого упражнения, я пережил состояние, подобное тому, о котором я упоминал ранее: видение огромного ясного неба. Это, как я сейчас понимаю, помогло вызвать моё позднейшее осознание.

Следующее происшествие также стоит того, чтобы упомянуть о нем в этой связи. Будучи в свои студенческие года чемпионом по японской разновидности фехтования, я встречался в поединках с пятью студентами в межуниверситетских соревнованиях. Первые трое были сравнительно слабыми противниками, и я попытался победить их, предугадывая заранее их действия, но проиграл, всем троим. Когда я встретился со своим четвертым соперником, меня переполняло чувство ответственности за то, чтобы поддержать честь своего университета, вместе с горечью от троекратного проигрыша. Я был преисполнен решимости. Не раздумывая, я инстинктивно бросился

на своего противника, а затем вернулся на свое место, не зная, победил я или пропал. Позже мой приятель сказал мне, что я одержал великолепную победу. Своего пятого соперника, который был намного сильнее всех остальных, я победил тем же путём.

В этих двух поединках я пережил моменты, которые я определяю как явное выражение просветления, когда действовал, подчиняясь своим непосредственным ощущениям и своему глубочайшему сознанию, не думая о победе или поражении, о противнике или о себе, не сознавая даже то, что я принимаю участие в соревновании. Встречаясь с ситуацией, когда стоит вопрос о жизни или смерти, человек способен действовать мгновенно, забыв об иллюзиях или разграничениях, и все же не быть в трансе. Чтобы действовать с полной отдачей в любых обстоятельствах, надо только тренировать себя, следуя принципам дзен.

Когда мы живем без должного внимания, мы склонны становиться жертвами пристрастного разграничения. Это такое состояние сознания, при котором подкармливается эгоцентричность и увеличиваются человеческие страдания. Поэтому каждый раз, когда я осознаю, что я берусь за старое, я напоминаю себе, что у неба и земли те же корни. Все – Единое. Внешняя форма вещей неотличима от пустоты, которая является их неотъемлемой природой.

Прочитав множество книг о дзен до просветления, у меня сложилось превратное представление, что если я смогу обрести просветление, я приобрету сверхъестественные способности, или сразу же стану выдающейся личностью, или превращусь в великого мудреца, или что все страдания в мире будут уничтожены, и он станет подобен небесам. Эти мои ложные идеи, как я сейчас вижу, мешали учителю руководить мной.

До пробуждения я был очень обеспокоен своим физическим состоянием, мыслями о смерти, неудовлетворительным состоянием нашего общества и многими другими вещами, но после просветления они больше не тревожат меня. Теперь что бы я ни делал, я совершенно един с этим. Я принимаю приятные вещи как целиком приятные, а неприятные – как целиком неприятные, и затем тотчас же забываю о реакции притяжения или отвращения.

Мне кажется, что с помощью опыта просветления человеческое сознание может расшириться до космической бесконечности. Истинное величие не имеет ничего общего с богатством, социальным статусом или интеллектуальными способностями, а связано только с расширением сознания. В этом смысле я постоянно стремлюсь стать великим.

Как хорошо известно, мирские познания и способности к возвышенным размышлениям не являются обязательными предварительными условиями обучения в дзен. Буддистская традиция утверждает, что знаменитый Шестой Патриарх, Эно, наиболее прославленный из всех учителей древнего Китая, смог достичь совершенного просветления благодаря тому, что, будучи неграмотным, он не предавался чтению и рассуждениям об истине; тем самым ему удалось непосредственно воспринять источник Сознания. Со стародавних времен японцы говорят, что мы можем бросить взгляд в первичную природу Сознания и затем углубить и расширить это видение до бесконечности не с помощью мышления, а путем самозабвенного сидения в дзадзен.

Есть деревья, которые из-за того, что они быстро вырастают, никогда не обретают необходимой мощи, чтобы выдержать сильную бурю. Аналогично, в дзен бывают такие, кто быстро достигает просветления, но кто, перестав практиковаться, никогда не становятся духовно сильными. Поэтому в дзен первостепенное значение придается хладнокровному и настойчивому приложению дзадзен к своей повседневной жизни и твердой решимости не останавливаться вплоть до совершенного просветления.

4. Мистер Ц.С., японец, государственный служащий на пенсии, 60 лет

Мой опыт кэнсё был простым и неброским, лишенным драматических событий, которые имели место у многих других. Говоря по правде, само моё просветление - поверхностно, но поскольку меня попросили написать о своём случае, я предлагаю его вашему вниманию, каков бы ни был его интерес.

Я пришел к дзен не ради такой возвышенной цели, как кэнсё. Неопределенность и полная неразбериха в нашей стране сразу же после прошедшей войны довели меня до того, что я стал часто задумываться о самоубийстве. Чтобы успокоить своё испытывающее тревогу, мятущееся сознание, я решил делать дзадзен. Так как моей единственной задачей было достижение психической устойчивости, я даже не знал слова кэнсё, когда начинал свой дзадзен. Роси предложил мне сначала практиковать счёт своего дыхания, затем следить за ним оком сознания и, наконец, выполнять сикан-тадза, которая представляет собой сосредоточение без какого-либо объекта в сознании.

Во время пути в храм Ясутани-роси на свой первый сэссин я думал (не имея ни малейшего представления, к чему обязывает сэссин): «Как приятно будет расслабиться вместе с роси, даже, возможно, попить с ним сакэ». Когда я прибыл в храм, уже смеркалось, и я мог услышать только щебетание птички в кустах и журчание воды из разбитой трубы. Я смог разглядеть голубовато-зеленый бамбук в роще и красные цветы камелии. Окружающая обстановка, безмятежная и в то же время красивая, глубоко тронула меня. Я привез с собой несколько книг и сгорал от нетерпения использовать возможность почитать в тишине во время сэссин и сочинить стихи, вдохновившись всей этой красотой природы.

Но когда на следующий день начался сэссин, выяснилось, что это нечто такое, чего я никогда не мог себе представить. Это была, фактически, пытка. Так уж случилось, что у меня после двух автомобильных катастроф повреждено несколько суставов на ногах. Это, вместе с тем обстоятельством, что мне уже было под шестьдесят в то время, сделало для меня сидение с ногами, скрещёнными в позе лотоса, почти невыносимым (хотя теперь я знаю, что всё, чего я достиг, пришло ко мне через эту боль). Хуже всего моим ногам пришлось на рассвете второго дня. Чувствуя, что сама смерть не может быть хуже, я сказал себе: «Вся эта боль происходит из-за дзадзен, и ты можешь бросить его, если хочешь. Но если бы ты умирал в агонии, ты бы не смог избежать страданий, так что терпи эту боль столь же мужественно и умри, если понадобится!» (В этой связи интересны слова католической настоятельницы Святой Терезы, советующей своим монахиням: «Боритесь, как сильные мужчины, пока вы не умрете в попытках, ибо вы здесь только для одного: чтобы бороться». Прочитировано Аллисоном Пирсом в предисловии к его переводу «Автобиографии Св. Терезы из Авилы».) Я боролся с этими мучениями из самых последних сил.

Постепенно, по мере продвижения сэссин, я стал ощущать боль в ногах всё меньше и меньше, и моё сознание начало расширяться, пока, незаметно, оно не достигло возвышенного состояния. Я не мог сказать, то ли я не сознавал о своём существовании, то ли сознавал о своем не-существовании. Единственное, что я воспринимал, — это слегка касающиеся друг друга большие пальцы рук. Раздвижные двери передо мной стали совершенно белыми, и на всё снизошел чистейший свет. Мне показалось, что я - в раю. Меня переполняло чувство благодарности, однако я не ощущал, что бы кто-либо испытывал то же. Непроизвольно я начал тихо всхлипывать, затем слёзы просто полились по моим щекам. Слёзы, слёзы, слёзы — настоящая река слёз! Даже когда я сидел перед колокольчиком, ожидая своей очереди на докусан, я не мог сдержать своего дурацкого рыдания. Я стыдился показать роси заплаканное лицо, полагая, что слёзы и дзадзен несовместимы, и после решительных усилий сумел оправиться со своим плачем. После сэссин я рассказал роси об этом «плаксивом» эпизоде. Он объяснил, что хотя я ещё и не достиг ступени кэнсё, тем не менее, мне в значительной степени удалось истощить свое эго, о чём и свидетельствовали эти слёзы. Я был очень счастлив, услышав это, и на такой ноте и закончился мой первый сэссин.

Имея за плечами этот опыт, я знал, что я заложил основу для преобразования своей жизни. Часто говорят, что дзен - это не теория, а практика. Я безошибочно прочувствовал справедливость этих слов. Сидеть в уединении, подобно горе, — вот единственное, что требуется. После этого первого

эссин внутри меня вызрело решение развить и углубить то, что я едва попробовал, с целью приобрести самообладание, столь необходимо для того, чтобы справляться с волнениями этого суматошного мира. Благодаря практике дзадзен согласно наставлениям роси, моя способность сосредотачиваться неуклонно набирала в силе, и каждый день становился днём благодарностей. В моём доме прекратились ссоры, и я каждое утро шёл на работу с прекрасным настроением. Я был доволен своей жизнью, которую можно было назвать спокойной и мирной. Однако время от времени меня беспокоил вопрос: в чем цель человеческой жизни? Я знал, что без кэнсё я никогда не смогу обрести внутреннюю уверенность, которой мне так не хватало.

Сикан-тадза: я начал дзадзен со счёта своих вдохов и выдохов, затем я следил за ними своим оком сознания, а после этого роси назначил мне сикан-тадза, чистейшую форму дзадзен. Вообще говоря, кэнсё можно достичь быстрее через коан, чем через сикан-тадза, где имеет место постепенное созревание сознания. Роси часто подбадривал меня такими словами: «Вместо того чтобы пытаться достичь кэнсё насильно через коан, терпеливо сидите, пока происходит естественное созревание. Так я и сидел, упорно, твёрдо веря, что придёт время, когда моё сознание, пока ещё подобное вяжущей рот хурме, станет спелым и сладким. Чем больше я делал дзадзен, тем яснее становилось моё сознание. Каждый раз, когда я садился в дзадзен, я, прежде всего, регулировал своё дыхание, после чего я приходил к глубокой сосредоточенности. По мере прогресса моей практики я часто испытывал состояние, в котором я больше не воспринимал ни своё тело, ни свое сознание, ни все остальное. Когда я сказал роси об этом, он убедил меня не задерживаться в этом мире восьмого уровня сознания, состояния чистоты и равновесия, а смело прорываться дальше. Мне казалось, однако, будто я стою перед серебряной горой или перед железной стеной. Я не мог ни двинуться вперёд, ни отступить.

Некоторое время спустя, во время ещё одного эссин, имел место случай, когда я однажды вечером поднялся один с постели и стал сидеть лицом к раздвинутым картонным дверям, которые тускло отражали яркое вечернее небо. Решительным усилием, которое далось легче, благодаря моему полному одиночеству в это полуночное время, я быстро пришел в состояние глубокой сосредоточенности. Моё сознание обрело такую ясность, что я почувствовал, что следующее утро непременно принесет кэнсё, вопреки ожиданиям даже роси. Но, несмотря на моё упрямое сидение, я не смог достичь не-сознания, и имея от природы скорее вялый ум, говоря начистоту, я вскоре был прельщен кваканьем лягушек, чьи голоса были чрезвычайно мелодичны - что-нибудь подобное я слышал очень редко. Этим вечером их хор пронзительно оглашал тишину. «Вот оно, вот и все, вот и все, вот оно», — казалось, пели и насмехались они. Станный смех душил меня глубоко изнутри. Стало невозможно выполнять чистый дзадзен, и я бросил свои попытки.

На следующем эссин весной миссис Я., которая сидела рядом со мной, пришла к кэнсё, залилась слезами благодарности и радости». Я сразу же решил, что я буду следующим. Но, несмотря на мои отчаянные усилия, я не смог найти какого-либо средства в сикан-тадза, чтобы обрушить противостоящую мне железную стену. На докусан последними словами роси всегда были: «Теперь бейтесь дальше!» Мне был нужен, однако, инструмент, с помощью которого можно было бы пробиться, поэтому я почти умолял его назначить мне коан Му. Что он и сделал после весеннего эссин, снабдив меня в то же время подушкой для сидения и буддистскими религиозными аксессуарами, чтобы подстегнуть меня в моей борьбе. Теперь все инструменты были под рукой, кроме одного: непоколебимой силы воли, чтобы достичь кэнсё любой ценой. Когда я пришел домой после эссин, я дал себе такую клятву: или я добьюсь кэнсё на следующем эссин или будь, что будет!

Коан Му: хотя я и получил Му фактически по своей собственной просьбе, я с ним не мог хорошо делать дзадзен, поскольку я практиковал долгое время сикан-тадза и привык к тому, что моё сознание должно быть подобно струящемуся ручью или плывущему облаку, лишённое формальной точки. Му показалось мне тяжкой ношей. Но я самостоятельно выбрал этот инструмент для того, чтобы разрушить серебряную гору. Поэтому я неистово сосредотачивался, стараясь слиться с Му, и постепенно свыкся с ним.

Ранней осенью 1955 года я снова был на эссин. Как бы то ни было, я почувствовал, что этот эссин будет для меня решающим; я знал, что успех или поражение зависят от меня одного.

В 4.30 утра первого дня, роси во время своего инспекционного обхода сказал мне: «Условия на этом сэссин - просто идеальные: погода — и не жаркая, и не холодная, и здесь очень тихо. У вас прекрасная возможность...» Я принял близко к сердцу его слова и схватил Му, как тяжелую дорожную палку, чтобы проложить себе дорогу через узкий проход в горах, ведущий к кэнсё.

Первый день... Второй день... Третий день... Время летит. Мои первые попытки овладеть Му провалились – я просто не мог прорваться. Сбитый с толку и раздосадованный, потому что я не мог вывести свое сознание из безмятежного покоя, в который оно пришло, я стремился отчаянно продрасть через это состояние сознание с помощью острого меча Му, на этот раз движимый еле сдерживаемым нетерпением, но тщетно.

Ранее в этом году на весеннем сэссин я тоже достиг этой сферы восьмого сознания и не сумел проникнуть дальше. Сейчас мне было очевидно, что я никогда не выкладывался до предела и что, если я собираюсь достичь кэнсё, я могу сделать это только за счёт общечеловеческого усилия. Это частенько заставляло меня продолжать сидеть даже после того, как звенел колокольчик, возвещавший о ходьбе по кругу. Но я, всё же, не мог вырваться из этой пещеры Сатаны, несмотря и на Му, и на мои сверхчеловеческие усилия. Я просто не мог выбраться из этого тупика.

Кэнсё требует громадных психических и физических сил, но мне было теперь шестьдесят, и я во многом уже истратил свою прежнюю энергию и жизнестойкость. И всё-таки я не желал сдаваться и неотступно наседавал на Му.

На четвертый день, по пути в туалет во дворе, в тишине сумерек я высмотрел старую локву. Казалось, её ветви сохраняли странную, неопишемую торжественность. «То, что я вижу - это абсолютная истина!» - сказал я себе. Моё сознание, я понял, стало восприимчивее, и я возобновил сидение с новой силой. Вечером на докусан я рассказал роси, что я ощутил в отношении дерева, и спросил его, что бы это значило. «Вы достигли решающей точки - остался ещё только один шаг! Это - последний вечер сэссин. Делайте дзадзен всю ночь». Окрыленный этим только одним шагом, я теперь был готов всю ночь без передышки атаковать Му.

Открытие моё го ока Сознания: как правило, весь свет выключается в 21.00, но этим вечером с разрешения роси я оставил гореть одну маленькую лампу. Мистер М., старший наблюдающий, присоединился ко мне в моё м сидении, и благодаря его духовной силе, добавленной к моей, я чувствовал себя гораздо сильнее. Собрав свою энергию в хара, я ощутил определенный подъём. Я пристально наблюдал за неподвижной тенью от своего подбородка и головы, пока не перестал их сознать, глубоко сосредоточившись. Дело шло ночи, и боль в моих ногах стала настолько тяжкой, что даже переход из полного лотоса в полулотос не смягчил её. Единственное, что я мог сделать, чтобы преодолеть её это излить всю свою энергию в целеустремлённом сосредоточении на Му. Даже несмотря на яростнейшее сосредоточение до такой степени, что я стал дышать «Му! Му! Му!», я не смог ничего сделать, чтобы избавиться от мучительной боли разве что чуть-чуть изменил свою позу.

Внезапно боли исчезают, остается только Му! Все кругом - Му. «О, это оно!» — воскликнул я, сотрясаясь от изумления, в моё м сознании - совершенная пустота. «Дин-дон, дин-дон», - звенит колокольчик. Как прохладно и свежо! Это вынуждает меня подняться и начать ходить кругом. Всё - сама свежесть и чистота. Всё до единого весело танцует, приглашая меня на себя посмотреть. Все до единого занимает свое естественное место и тихо дышит. Я замечаю циннии в вазе на алтаре, подношение Мондзэ, Бодхисаттве Безграничной Мудрости. Они — неопишимо красивы!

На следующем докусан роси проверил меня и утвердил моё понимание Му.

Полное пробуждение - кэнсё - обычно вызывает не только изумление, но также и глубокую радость, но я не плакал и не смеялся от радости. В большинстве случаев оно решающим образом преображает отношение человека к жизни и смерти и предлагает новое, углубленное понимание слов: «Жизнь — суетна и преходяща». Но мой опыт не повлек за собой таких прозрений, поскольку это было лишь прикосновение просветления.

Я родился в сентябре 1895 года, так что в сентябре 1955-го мне исполнилось ровно шестьдесят. В Японии день шестидесятилетия отмечается как день второго рождения. Я счастлив, что открытие моё го ока Сознания в этом самом месяце совпало с первыми шагами моей новой, второй жизни. Прошло

восемь лет с тех пор, как я впервые начал дзадзен. В Японии говорят, что хурме нужно восемь лет, чтобы начать плодоносить. Подобным же образом и мои усилия принесли свои плоды. Но об их вкусовых качествах судить другим.

5. Миссис А.М., американка, школьная учительница, 38 лет

Я родилась в наполовину еврейской семье в Германии, где и провела своё идиллическое детство, - как эльф из сказок Братьев Гримм. Мой отец, еврей, пользовался всеобщим уважением в нашем сонном средневековом городке не только за свой авторитет доктора юриспруденции, но также и за свою безграничную щедрость. Мою мать, происходившую из лютеранской немецкой семьи, любили за её понимание, милосердие и радостное отношение к жизни, как богатые, так и бедные. Полностью защищенная от финансовых и иных проблем, я росла невинным ребенком.

Слова «Бог» и «религия» никогда не обсуждались в нашей семье, так как мои родители полагали, что самым лучшим будет оставить выбор — иудаизм или христианство — нам детям, когда тому придёт время. Моё первое знакомство со Старым и Новым Заветом произошло на уроке религии в школе, когда на меня произвел глубокое впечатление лютеранский перевод Библии.

К власти пришел Гитлер, и все изменилось. Мои детские мечты развеялись как дым, и передо мной предстала суровая реальность преследований. Кирпич за кирпичом нацисты разрушили стену безопасности, окружавшую моё эго. Любовь и уважение, которыми мы наслаждались, исчезли, и нам осталось только одиночество и тревоги.

Лишенная друзей, я ушла в себя и проводила большую часть своего времени за чтением. Я с упорством обшаривала огромную библиотеку своего отца в поисках романтических историй о мировой скорби, в которых я воображала себя героиней.

Развязка для моей семьи наступила печально известным днём девятого ноября 1938 года, когда наш дом вместе с другими домами евреев был разгромлен ордами пьяных штурмовиков, а мой отец был зверски избит и отправлен в концентрационный лагерь. В это время моя мать была в Берлине, и мы с сестрой остались одни, дрожа на чердаке нашего когда-то такого красивого дома. От душевного отчаяния я впервые в своей жизни стала молиться: «Боже, спаси нас!»

Без гроша в кармане, но с решительностью первопроходцев моя семья высадилась с корабля в Сан-Педро, в Калифорнии, 24 января 1939 года. Мы чудом вырвались из нацистских лап и, благодаря рекомендациям сестер моей матери в Лос-Анджелесе, с надеждой начали новую жизнь.

Я сэкономила на всём в течении четырех лет, чтобы посещать Калифорнийский Университет в Лос-Анджелесе. В конце концов, я получила степень магистра образования и стала полноценным преподавателем языка.

Выйдя замуж, 3 сентября 1955 года я родила своего первого ребенка, прекрасную голубоглазую девочку. На те небольшие деньги, что у нас были, и, используя права моё го мужа, участника войны, мы купили отдельный дом неподалеку от обеих наших школ.

Моя жизнь мерно текла между домом и школой. В 1957 году у меня родился сын, а в 1960 году - вторая дочь. Своё свободное время я посвящала чтению книг по философии и религии. Меня глубоко взволновала история Йогананды из Индии. Позже я ещё глубже заинтересовалась мудростью Востока — благодаря серии лекций, которые я прослушала по философии Востока и Запада. За этим последовала дзенская литература и, наконец, мы с мужем запланировали для себя посетить Японию и Индию, после того как наши дети немного повзрослеют, для того чтобы самим искать просветления.

Тем временем одна из моих подруг по работе привлекла меня к участию в группе фундаментальной психологии. Отчасти знакомая с бессознательным Фрейда, теперь я узнала о точке зрения Юнга в отношении возможности полного внутреннего развития в возрасте между тридцатью пятью и сорока. Я пыталась быть на высоте перед лицом жизни минута за минутой — и с определенным успехом. Единственным, однако, что мешало мне достичь большего, было отсутствие цели, большей, чем я сама. «Для чего я живу?» - спрашивала я себя снова и снова. У меня было все: хорошее здоровье,

профессиональные достижения, прекрасная семья, свободное время, никаких финансовых проблем, однако глубоко внутри я не могла обрести удовлетворения.

Когда мой муж предложил провести отпуск на Гавайях летом 1962 года, я сказала: «А почему бы нет?» Несмотря на приятное времяпрепровождение на пляжах Вайкики с тремя детьми и двумя досками для серфинга, мы оба, в действительности, пытались найти нечто более духовное. К счастью, мой муж обнаружил группу дзадзен, которая собиралась в частной резиденции в Гонолулу. «Зачем ждать, пока мы поедem в Японию? - решили мы. — Познакомимся с сидячей медитацией сейчас. Нам все равно, вероятно, понадобятся годы на то, чтобы освоить её».

К нашей большой радости мы узнали, что на Гавайях находится роси, просветлённый мудрец из Японии, чтобы провести сэссин перед тем, как отправиться в поездку по Соединенным Штатам. Эта группа людей, серьёзно занимающихся дзадзен, была небольшой, и нас приняли в свои ряды очень охотно. Несколько смущённые своими слабыми познаниями в буддизме, мы с мужем по очереди оставались дома с детьми, в то время как второй из нас ходил делать дзадзен и изучать буддизм в течении двух недель до сэссин. Мне досаждала боль от полулотосовой позы, поскольку я всю свою жизнь была очень спортивной и предполагала, что смогу выполнять её без какой-либо подготовки. «Готова ли я к этому? - спрашивала я себя. - Я приехала на Гавайи, чтобы расслабиться, а не ради медитации». Все моё тело пронизывала невротическая усталость, и я не помню, чувствовала ли я себя когда-нибудь более измученной.

Ещё до официального открытия сэссин нам раздали вводные лекции по дзадзен Ясутани-роси. Они завершались перечислением четырех различных степеней устремлённости, которые начинались психическим и физическим здоровьем и кончались просветлением. «Моя цель - кэнсё, но я была бы счастлива, если бы он назначил мне счёт дыхания», - убеждала я себя. Возможно, такой новичок, как я, будет просто учиться правильно скрещивать свои ноги и сидеть прямо. Я с благоговением рассматривала других участников, сидевших совершенно прямо, ноги — в позе полулотоса дышавших в глубокой сосредоточенности перед белым занавесом.

Время пролетело быстро. Прибыл Ясутани-роси, и все мы были приглашены в воскресенье на дзадзен и чаепитие. Когда я увидела маленького изящного семидесятисемилетнего человека, выглядевшего лет на двадцать моложе, глаза которого искрились юношеским магнетизмом, все сомнения отпали. Это - мой учитель, которого я собиралась искать по всей Индии и Японии, - сказала я себе, и меня наполнило незнакомое чувство радости.

В тот же вечер в резиденции школы Сото Ясутани-роси рассказал о коане Му и как в него проникнуть. Его мимика и жесты были настолько живыми, что я поняла всё, не зная ни слова по-японски. Это напомнило мне боли радости от ношения ребёнка, и я была готова к трудам.

Ночью перед сэссин я не могла заснуть. Я знала, что отправляюсь в путешествие своей жизни, и моё сердце билось в неистовом ожидании, схожим с тем, какое испытываешь перед подъёмом на гору. На следующее утро я поднялась в четыре часа, отсидела два раза без особых трудностей и самонадеянно объявила Ясутани-роси, что я отношусь к четвёртой категории устремлённых и надеюсь достичь кэнсё. К моему удивлению, он не задал мне дальнейших вопросов, и сразу назначил мне коан Му. Я тут же пожалела о своей решительности!

В течении двух дней я без особого энтузиазма работала над Му, опасаясь до смерти показаться роси на докусан, так как для меня он олицетворял собой строгого отца моё го детства. Вдобавок ко всему, я совершенно забыло, как будет по-японски «Мой коан - Му».

На третий день сэссин всё изменилось. Наш переводчик, невозмутимо улыбочивый, как бы «плавающий», Тай-сан стал ангелом возмездия. «Это не чайная вечеринка, - гремел его голос, - а сэссин! Сегодня я покажу вам, что такое сэссин!» После чего он начал колотить всех свое кёсаку, плоской деревяшкой, которой бьют по плечам сонных монахов, чтобы заставить их полностью сосредоточиться. Я же делала всё, что угодно, только не спала — я пришла в панику. Целый день я видела себя бредущей по краю обрыва, на дне которого неистово бурлила вода. Каждое дыхание было Му. «Если ты собьёшься хоть раз, то сорвёшься, - предупреждала я себя, - поэтому продолжай двигаться дальше, как если бы ты начала долгий подъём на крутую гору».

Той ночью мне приснился странный сон. Был накрыт стол для японской чайной церемонии, с четырьмя чашками, в форме клеверного листа. Только я подняла свою чашку, рядом со мной

опустился крылатый Тай-сан, подобно ангелу с пламенным мечом, и с громким криком: «Му!» ударил меня. Я проснулась в испуге и тут же начала делать дзадзен, на этот раз в лежачем положении, вытянувшись на своей кровати, руки – на животе. «Ты ничего не добьёшься при такой панике, - пыталась я успокоить себя, Ты должны расслабиться. Представь себе тихий горный пейзаж ночью под усыпанной звёздами бесконечностью». Я делала вдохи вы дохи медленно, глубоко, и на меня нахлынул чудесный покой. Казалось, мой живот увеличился до размеров воздушного шара, и туман, который незадолго до этого окутывал меня, стал рассеиваться, пока всё моё существо не охватило сладкое ничто. Я услышала звук льющейся воды и медленно вышла из транса. На докусан мне было сказано, что я была на краю опыта глубокого просветления.

На четвёртый день напряжение достигло ещё более глубокой отметки. Тай-сан рассказал об одном монахе, преисполненном такой решимости добиться кэнсё, что он медитировал, держа в одной руке палочку с благовониями, а в другой – нож. «Или я стану просветлённым к тому времени, когда благовонии договорит, или убью себя», - поклялся он. Вместе с болью от горящего огарка к нему пришло просветление. Затем Тай-сан совершил круговой обход с кёсаку, доведя всех, даже моё го мужа, до слёз.

«Я достигну кэнсё» на этом сэссин», - пообещала я себе и отсидела три подхода в полулотосе. Затем я не выдержала и громко разрыдалась; даже на докусан я не могла остановить слёзы. Я пошла отдохнуть наверх, и когда я поднялась с постели, чтобы умыть своё лицо, у меня было странное ощущение, будто бы вода струилась прямо сквозь меня, и я начала усиленно моргать. Это было похоже на звук воды, который я слышала в ту ночь, когда я ощутила пустоту.

Утром пятого дня я оставалась дома, чтобы присмотреть за детьми. Я должна сказать, что ни мой муж, ни я не участвовали в сэссин по полной программе. Мы по очереди ходили сидеть к 4 часам утра и почти всегда возвращались домой, чтобы поесть. Я однажды осталась на всю ночь, мой муж – ни разу.

Слегка озадаченная, на докусан в середине того дня я призналась, что не выполняла дзадзен дома из-за того, что приходилось всё время прерываться. Мне было сказано, что два человека уже достигли кэнсё и что если я полностью выложусь, то также смогу сделать это. Поэтому в тот день мой муж разрешил мне остаться на всю ночь.

Я легла спать с Му, с Му же я поднялась на следующий, шестой день. «Не нервничайте, - подсказал Тай-сан, — только сосредотачивайтесь». Я выслушала эти мудрые слова, но слишком устала, чтобы медитировать. Мои силы были истощены. Когда после завтрака я легла отдохнуть, чтобы делать Му в горизонтальном положении, перед моими глазами внезапно появилось свечение, как будто прямо в них было солнце. Я ясно услышала звуки, которые я не слышала с тех пор, как маленькой девочкой лежала больной в постели: шаги моей мамы и шелест её коробок. Уже испытал на этом сэссин так много необычных ощущений, я не стала придавать этому внимания и продолжала сосредотачиваться на Му в течении всего утреннего сидения. Когда я ожидала докусан, мои ноздри стал дразнить знакомый аромат: это был соблазнительный запах стряпни моей мамы. Мои глаза остановились на красной подушке на коричневом столе, такого же цвета была обстановка в гостиной моей бабушки. Хлопнула дверь, пролаяла собака, по голубому небу проплыло белое облако - я заново переживала своё детство в макё, в галлюцинациях.

В полдень, с разрешения роси, мой муж сказал мне, что он достиг кэнсё. «Сейчас или никогда! — сказала я себе. - У просветленного мужа не может быть бестолковой жены!» Я живо представила себе юношу с ножом и благовонием. «Смерть или освобождение!» - стало моим девизом.

Я глубоко вдыхала и при каждом выдохе сосредотачивалась что было мочи на Му. Мне показалось, что я стала совсем воздушной и вот-вот начну левитировать. Я заползла в живот отвратительному, волосатому пауку. «Му! Му! Му!» — стонала я и становилась большим, чёрным Му. Мне почудилось, что моё го плеча нежно-нежно коснулся ангел, и я упала на спину. Вдруг я поняла, что позади меня стоит мой муж и Тай-сан, но я не могла пошевелиться: мои ноги полностью окаменели. Они фактически вынесли меня наружу, и я беспомощно рыдала. «Я уже умерла, - говорила я себе, - Зачем им нужно было возвращать меня к жизни?» На докусан роси сказал мне, что это было преддверие кэнсё, но ещё не осознание.

Затем я немного прошлась, и вдруг все переживания последних дней показались мне до крайности смехотворными. «Этот глупый роси, - вспоминаю я свои мысли, - со своими восточными фокусами. Он просто не понимает, о чём он говорит». За обедом, полчаса спустя, когда я управлялась со своими

палочками для еды, мне захотелось встать и дать ему вилку. «Вот, старина, привыкай к западным манерам». Я хихикнула над собственной шуткой. В течении всего вечернего пения я едва могла сохранять серьёзное выражение лица. После завершающих слов роси мне захотелось собрать свои вещи, уйти и больше не возвращаться, настолько нереальным казалось всё это.

На своей первой лекции роси сказал мне, что Му подобно «раскаленному шару, который застрял в горле и который человек не может ни проглотить, ни выплюнуть. Он был прав, совершенно прав. Когда я оглядываюсь назад, я вижу: каждое слово, каждый шаг были частью выверенного плана этого почтенного наставника. Его имя, Белое Облако [Хаку-ун], действительно подходит ему. Он — величайшее, самое белое облако, какое я когда-либо видела, настоящее противоядие мрачному атомному грибу.

Теперь я была в постели, снова делая дзадзен. Всю ночь напролет я попеременно, то дышала Му, то впадала в транс. Я подумала о монахе, который достиг кэнсё точно в таком же состоянии изнеможения. В конце концов, я, должно быть, задремала, полностью изнуренная. Внезапно моё го плеча коснулся тот же невесомый ангел. Только на этот раз я проснулась с бодрим: «Ха!» и поняла, что я - просветлена. Ангел оказался моим добрым усталым мужем, трогаящим меня за плечо, чтобы я проснулась и шла на сэссин.

Мною двигала незнакомая сила. Я посмотрела на часы — без двадцати четыре, как раз, чтобы успеть на утреннее сидение. Я поднялась и не торопясь оделась. Моё сознание несло вскачь, когда я решала одну проблему за другой. Я прибыла на сэссин до четырех часов и приняла предложение выпить чашечку кофе с таким утвердительным «да», что могла поверить своим собственным ушам. Когда ко мне подошел Тай-сан со своим мечом, я попросила его не беспокоить меня своими ударами. На докусан я вырвалась в маленький коттедж, который занимал мой наставник, обняла и расцеловала его, потрясла руку Тай-сану и дала выход своим чувствам в таком комичном потоке слов, что мы все втроем рассмеялись от восторга. Роси, проверив меня, дал своё одобрение, и я была официально пропущена через первую заставу ворот, не имеющих ворот.

Целая жизнь была спрессована в одну неделю. Мои чувства подвергаются бомбардировке тысячи новых ощущений, передо мной открывается тысяча новых дорог. Я живу своей ЖИЗНЬЮ минута за минутой, но только теперь всё моё существо наполняет теплое чувство любви, так как я знаю, что я - это не просто моё маленькое я. а великое чудесное Я. Моё постоянное желание — это чтобы это глубокое удовлетворение смогли разделить все.

И не могу придумать лучшего способа закончить этот рассказ, чем с помощью обетов, которые я распевала на сэссин каждое утро:

- сколь бы бесчисленными ни были живые существа, обязуюсь освободить их всех;
- сколь бы неистощимыми ни были страсти, обязуюсь искоренить их все;
- сколь бы бессчётными ни были ворота Дхармы, обязуюсь пройти через все;
- сколь бы велик ни был Путь Будды, обязуюсь его достичь

6. Мистер А.К., японец, страховой агент, 25 лет

Я впервые начал серьезно задумываться о жизни и смерти в двенадцатилетнем возрасте, когда от болезни почек умер мой восьмилетний брат. Я так горевал о его смерти, что мне стало плохо на его похоронах. Глубоко внутри я чувствовал такое искреннее раскаяние, что помню, как у меня вырвалось: «Прости меня, прости меня!»

Четыре года спустя утонул мой второй и последний брат. Это явилось для меня таким сильным ударом, что я снова и снова спрашивал себя: «Почему жизнь такая изменчивая и несчастная? Неужели мы рождаемся только для того, чтобы умереть?» Я был охвачен чувством полнейшей беспомощности. «Зачем мы появляемся на свет, почему мы умираем?» — этот вопрос преследовал меня как нескончаемый кошмар.

В надежде покончить со своим жалким состоянием я начал с жадностью читать настольную книгу одного из послевоенных религиозных течений Японии, под названием «Истина жизни». После смерти моёго младшего брата мои родители стали на короткое время последователями этой секты. Она призывала: «Идите по жизни с благодарностью и улыбкой. Будьте кроткими и всегда говорите "Да"». Так-то оно так, но как развивать в себе кротость, и благодарность прояснено не было. Далее она проповедовала, что человек — как сын Божий — непорочен и что через свое тождество с Богом он может осознать это врожденное совершенство. «Но почему, - спрашивал я, — человек, который, как они настаивают, рождается свободным, должен быть связанным хотя бы с Богом, навеки порабощенный им?»

Это не может быть путем к покою сознания. Разочарованный, я выбросил эту религию из своей жизни, убедившись, что она была не более чем дурманом.

Мне было только семнадцать, когда, в августе 1949 года, я пришел в Сосэй-дзи, храм Сото, спросить настоятеля, что такое буддизм. Он был рад моёму приходу и сказал: «Это нельзя объяснить одной фразой, но разреши мне привести тебе ответ, который дал прославленный дзенский учитель на тот же вопрос. Когда китайский поэт Хакуракутэн спросил дзенского учителя Дорина о тайнах буддизма, ему было сказано:

"Избегай зла,

Исповедуй добро,

Сохраняй душевное сознание в чистоте –

Вот чему учат все Будды"

(Полностью эта беседа приведена в статье Хакуракутэн, в разделе X.)

«Помни, - продолжал настоятель, - самый прямой путь к пониманию буддизма - это дзадзен, но первостепенное значение имеет выбор хорошего наставника». В ноябре того же года я посетил свой первый дзадзенкай, проводимый Ясутани-роси.

К своему удивлению, я обнаружил, что роси - это простой пожилой человек, без каких-либо явных признаков величия, носящий до невозможности заношенное платье. Он спокойным голосом рассказал о счёте дыхания в дзадзен, сидя лицом к стене, но такими вопросами как: «В чем смысл жизни?» или «Как мы можем избавиться от страданий?» он вовсе не занимался. Я все же начал считать своё дыхание так, какой меня наставлял, хотя мне это было не по нутру. «Дзен не может быть настоящим, - сказал я себе, — это, должно быть, какая-то подделка!»

Но по какой-то причине я пошел снова, когда настало время следующей дзадзеновской встречи, и продолжал ходить и дальше. Узнав о кэнсё, через опыт которого, как заявил роси, могут быть уничтожены человеческие страдания, я решил его добиться для того, чтобы опровергнуть роси. Мой скептицизм длился два года пока один старый член группы дзадзенкай не убедил меня присоединиться к трёхдневному сэссин. Он сказал мне: «Даю голову на отсечение, что ты возвратишься с него более мудрым и сильным». Роси дал мне Му в качестве первого коана. В то время как одна моя половина была решительно устремлена к кэнсё, другая сжималась от страха перед яростными ударами кёсаку. Я не ходил на сэссин до следующего года, в котором посетил подряд целых пять. К тому времени все мои сомнения в отношении действительности дзен исчезли, но, несмотря на все свои старания, я не мог достигнуть точки кэнсё.

Каждый раз, возвращаясь с сэссин, я обнаруживал, что стал более выдержанным и более способным управлять своей повседневной жизнью. Несмотря на эти успехи, однако, я чувствовал, что, не добившись кэнсё, я потратил ещё один год впустую.

Наступил год 1954, мой выпускной год, и опасения, что у меня не будет времени на дзадзен в моёй деловой жизни, придали мне решимости достичь кэнсё до того, как я закончу учебу. С таким настроением я и стал участником мартовского сэссин. На третий день меня с необычайной силой взволновало такое замечание роси: «Му - это не что иное, как только Му!» Я слышал от него эту фразу очень часто, но на этот раз она была для меня как разряд молнии. Так как же я мог воображать что-то другое? С моих плеч разом упал тяжелый груз, но поскольку это ещё не было осознанным, я снова; погрузился во мрак. На дневном докусан мне было нечего сказать роси, и я удрученно вернулся на свое место. Однако благодаря этому прозрению я уверился в том, что кэнсё мне вполне по зубам.

Я неоднократно убеждал свою мать пойти вместе со мной на дзадзеновскую встречу, но она упорно отказывалась. На этот раз она пошла и очень быстро добила кэнсё. Я был ошарашен. Её опыт распалил меня и на сэссин в следующем месяце я удвоил свои усилия. Подстегнутый словами роси, который убеждал: «Ещё только один шаг!», я яростно набросился на свой коан. Но глубоко в своем бессознательном (как я теперь вижу), я все ещё относился к Му, как к чему-то, что находится вне меня; вот почему мир кэнсё не мог появиться. Горько разочарованный, я сказал себе: «Ты столько отсидел, однако ничего не добился. Наверное, ты делаешь что-то не так».

Глубоко обескураженный, я пришел к мысли, что мне для просветления не хватает внутреннего потенциала, но я всё же продолжал посещать сэссин за сэссин, по причинам которые в то время были неясны и мне. Но я больше не мог изливать себя в дзадзен. Тогда я начал рассуждать так: «Поскольку вселенная и я — едины, для того чтобы понять суть вселенной, я должен понять себя. Но я не смогу понять себя, пока раз и навсегда я не покончу со своей привычкой искать Му вне себя».

К следующему году я во многом вернул себе свой прежний настрой и мог сидеть с невозмутимым, бодрым сознанием. Это побудило меня к участию в следующем сэссин. Возвращаясь к своей обычной жизни после каждого такого сэссин, я изумлением видел, насколько же я изменился. Каждый день был днём благодарности, и когда я ложился спать вечером после тяжёлых дневных трудов, чувствовал благодарность за то, что я живу, хотя и не знал, почему это происходит. К тому времени у меня уже были значительные теоретические познания о просветлении, но когда я задумывался о том, что это не принесло мне пробуждения, меня охватывала беспокойная неудовлетворенность. Глубоко в душе я знал, что я всё ещё боюсь смерти, и уклоняюсь от жизни. Я разрывался между чувством благодарности с одной стороны и разочарованием с другой.

Однажды жарким августовским вечером, когда я сидел вместе со своими родителями дома во время периода дзадзен, я неожиданно ощутил себя волной, распространяющейся по бесконечной вселенной. «Я достиг этого! Нет никакой вселенной вне меня», — несколько раз сверкнуло в моём сознании. Хотя это было не более чем внезапной догадкой, это убедило меня, что я приближаюсь к кэнсё, и я стал сидеть ещё более усердно. Однако моя привычка рассуждать о Му не проходила. «Что за проклятие эти мысли! — восклицал я с досадой. - Они создают неразбериху в сознании, приводят к раздорам между людьми, разделяя их друг от друга, даже войны происходят из-за них. Хватит думать! Хватит анализировать! »

Вскоре после этого я пошел на дзадзеновскую встречу, на которой Ясутани-роси дал тэйсё к «Трём Воротам Орю», коану из *Мумонкан*. В одном месте он сказал! «Каким образом можно сравнить вашу руку с рукой Будды? Потянувшись во сне к своей сбившейся подушке, вы инстинктивно поправляете её. Все ваше существо выражено в этой вневременной руке. Когда вы по-настоящему осознаете это, вы не сможете не рассмеяться».

Когда я услышал эти слова, моё сознание стало невероятно ясным, и я задрожал от радости. Но поскольку я ещё не обрел истинной свободы, я решил ничего об этом не говорить во время докусан. Заметно ободренный, однако, я возобновил свои усилия по более глубокому проникновению в свой коан.

Подшло время семидневного августовского сэссин. Ввиду своей занятости на работе я смог прибыть в храм только в полдень второго дня. Моя стратегия на этот сэссин была следующей: сидеть с полной решимостью, хоть кровь из носу, во время периодов сидения и полностью расслабляться во время периодов отдыха. Открывая третий день, роси напомнил всем: «Каждый год на этом большом сэссин по крайней мере один человек достигает кэнсё». Я сразу же решил, что если кто-нибудь добьется кэнсё, то это буду я.

Наступил четвертый день. Снова и снова мне доставались удары кёсаку, один раз такой силы, что у меня на мгновение парализовало тело и сознание. В тот день я сражался наиболее яростно. Но, несмотря на это, я всё ещё не мог прийти к кэнсё. Прошел и пятый день: у меня оставалось только полтора дня. На шестой день я бросил в бой всю свою энергию без остатка, не позволяя чему бы то ни было уводить меня в сторону. После утренней распевки, и как раз перед беседой роси, студент университета, сидевший рядом со мной (который достиг кэнсё на этом сэссин), вдруг пронзительно закричал: «Ты - глупое, глупое, бестолковое сознание!», обращаясь к самому себе. «Вперёд, вперёд! Ещё один шаг, только один! И победа! Умри, если будет нужно, умри!» Сила его отчаянной решимости передалась мне, и я начал сосредотачиваться так, будто от этого зависела сама моя жизнь.

Моё сознание было чистым, как у младенца, когда я слушал беседу роси. Он читал отрывок из старинного коана: «Даже мудрец не может сказать ни слова об этом Царстве [Молчания], из которого исходят мысли... Обрывок нити вечен и безграничен... Совершенно белый Бык (то есть Сознание) перед вами - чист, ярк...»

Когда роси произносил эти слова ровным, приглушенным голосом, я почувствовал, как каждое из них проникает в отдалённые уголки моё го сознания. «Даже мудрец не может сказать ни слова о Царстве, из которого исходят мысли», - повторил роси, добавив: «Даже Будда». «Конечно же! Конечно же!» - повторил я неслышно. Зачем же тогда я все время искал такое слово? Сразу же все просто засияло, и я увидел и понял, что я - Единственный в целой вселенной! Да, я - тот самый Единственный! Хотя и не был полностью уверен, что роси утвердит это как кэнсё, я все же решил представить ему своё сознание на дневном докусан. «Покажите мне яснее!» - потребовал он.

Вернувшись на свое место в главном зале храма, я снова бросился в атаку. Около семи вечера над моё й головой внезапно, подобно взрыву, раздались слова: «До докусан тридцать минут! Собирайте свои силы, чтобы прийти к Самосознанию! Это ваш последний шанс!» Снова и снова на меня обрушивались удары палки. Моя сосредоточенность стала совершенно невероятной. Наконец, меня осенило: *осознавать Нечего!*

На докусан роси испытывал меня: «Покажите ваше Му! Сколько Му лет? Покажите мне Му, когда вы принимаете ванну. Покажите мне Му на горе». Мои ответы были незамедлительными, и он утвердил моё кэнсё. Я распростерся у дверей комнаты роси, когда покинул её - меня переполняла радость, не выразимая никакими словами.

Я не могу завершить свой рассказ, не выразив глубокую благодарность Ясутани-роси, который дал мне, такому упрямому и своенравному, возможность открыть свое око Сознания, и всем остальным, кто прямо или косвенно помогал мне.

7. Миссис Л.Т.С, американка, художница, 51 год

Я оказалась в дзадзен и в Пендл Хилл [Пенсильвания] на сессии окольным, но неизбежным путём. Когда я оглядываюсь на извилистую дорогу, по которой я шла к моменту осознания, я вижу, что она вела прямо к звону того крохотного колокольчика, возвестившего кинхин. В качестве скульптора, жены и матери, любительницы выпить и, наконец, члена общества анонимных алкоголиков, у меня была хорошая предварительная подготовка.

Мне думается, первым шагом в этой жизни было знание, примерно в пятнадцатилетнем возрасте, что я должна быть художницей. Это знание совпало с полным отрицанием христианства (как я его видела) и искренним поиском истины внутри самой себя. Через несколько лет я открыла для себя камень, и снова я знала, что резьба станет моим путем - медленным и тяжёлым — таким же медленным и тяжёлым стал внутренний поиск.

Я была полна решимости испытать как можно больше, поэтому вскоре последовали замужество и семья. Но со временем мой жизненный пыл стал давать сбои. Жизнь оказалась мне не по силам, и я начала получать от неё пинки и синяки. Затем я открыла для себя благословенный алкоголь, который незаметно притуплял мою боль и снимал оковы с моё го желающего парить духа.

Камень безмолвно отдыхал, в забвении. Мой муж и дети, требующие моё й любви, ушли на второй план. Никакой скульптуры. Никакого подлинного участия в делах семьи. Только боль и чувство вины и несостоятельности. И постепенно алкоголь начал брать бразды правления в свои руки. Я потеряла точку опоры.

Жизнь стала кошмарным сном. Сутки за сутками мной управлял страх, чувство вины и припрятанная бутылка. Я не верила, что я смогу найти выход. Последовали восемь лет психотерапевтического лечения и попыток применения всех известных методов самодисциплины. Но я всё ещё была в ловушке.

Однажды утром, которое, казалось, ничем не отличалось от всех других, столь же ужасных, я позвонила в общество анонимных алкоголиков и попросила о помощи. Этот поступок позволил мне, наконец, взглянуть на себя правдиво и, с помощью всех остальных алкоголиков, которые прошли через тот же ад, стать самой собой. Я перестала пить. Я узнала, что существует нечто бесконечно более могучее, чем моё маленькое человеческое сознание. И я знала, что я должна найти его, понять его, увидать его, стать им.

Мой поиск начался!

Несколько недель спустя, лениво разглядывая книги на торговом прилавке, я взяла в руки книгу «Как познать Бога», перевод Свами Прабхавананды и Кристофера Айшервуда «Афоризмов» Патанджали. Я была поражена! Патанджали знал и учил, возможно, две тысячи лет назад, тому, что я только что открыла для себя. Я читала и перечитывала эту книгу, изучала и ломала голову над ней в течении двух месяцев, что я провела на борту парохода во время нашего путешествия в отпуске вдоль Атлантического побережья с юга на север и обратно. Все аннотированные материалы были разысканы, книги заказаны и с жадностью прочитаны.

Сильная потребность в наставнике была удовлетворена тем, что я нашла Свами Прамананду, который согласился мне помочь. Он наставлял и направлял меня, приучил меня дисциплинированно медитировать, помогал мне отделять галлюцинации от реальности, подготовил меня к большому и стремительному прыжку в Пен дл Хил л.

Как-то читая, я натолкнулась на упоминание о дзен в «Вечной философии» Хаксли. Я поняла, это - моё. Я продолжала читать, практиковать медитацию крийя, хотя и не сидела по дзенскому способу.

Совершенно неожиданно мне представилась возможность отправиться на несколько месяцев в Японию, чтобы проследить за монтажом своей выставочной работы. Там я безжалостно, упорно охотилась за дзен. И там же мне было; показано, столь же безжалостно, что единственное место, где его нужно искать, - внутри меня. Мне предложили сидеть.

Я сидела. Я сидела на сэссин в Энгаку-дзи, Рютаку-дзии недолго в Нандзен-дзи. Я сидела в Рёсэн-ан в Дайтоку-дзи.

Это произошло следующим образом. Перед тем как покинуть Америку, я услышала об Элгаку-дзи, поэтому туда я и направилась. Когда я под холодным ноябрьским дождем прибыла на место, у меня не было никакого понятия, чем я буду заниматься, никаких рекомендаций, никакого знания японского. Не зная, в какую сторону идти, я стояла в нерешительности, совершенно одна посередине серого, пустынного пейзажа, мой плащ намок, капли дождя стекали по моей шее, вода просачивалась в мои туфли. Под дождем показалась какая-то темная фигура. Мы беспомощно смотрели друг на друга. С трудом находили слова, японские, английские. Он поманил меня за собой и привел к какой-то двери, в которую постучал, кого-то позвав. Появилась ещё одна фигура. То была молодая англичанка, которая, после короткого разговора на японском с моим проводником, спросила, чем она мне может помочь.

Она отвела меня к старшему монаху и договорилась с ним о моём пребывании (у них был сэссин), научила меня, как управляться с едой, добилась встречи с роси и переводила для меня - она стала моим проводником и хорошим другом. Её последним даром стало то, что она познакомила меня с дзенским учеником-американцем, который договорился по телефону о моей поездке в Рютаку-дзи, чтобы я могла посидеть ещё.

Так оно и шло — всё дальше и дальше — доброе отношение со стороны столь многих людей и мучительнейшее сидение. У кого бы в Японии я не искала помощи, у роси, монаха, ученика-мирянина, я её находила. Сострадание всех этих людей к моему то и дело проявлявшемуся неведению было безграничным, и я им так благодарна.

Звон того крохотного колокольчика на сэссин в Пендл Хилл стал шоком, силой, обрушившей стены, которые незаметно разрушались в течении четырех лет дзадзен, а до этого в течении пяти лет крийя-йоги каждый день, каждую ночь. Терпеливо, упрямо, я сидела, сидела, сидела. Иногда подолгу, иногда несколько минут, но всегда, каждый день. Терпеливое сидение стало таким близким, что я принимала его столь же естественно и нормально, как и дыхание.

Я никогда не видела Ясутани-роси до своего приезда на сэссин в Пендл Хилл. Его же переводчика-монаха я встречала в Рютаку-дзи, где я посещала сэссин четырьмя годами ранее. Я была готова к физически мучительным четырем с половиной дням дзадзен, но я так же знала, что наградой будет ясность и покой. После участия в сэссин в Делавэре, проводимом Накагава-роси в 1961 году, я записала для себя: «Мне кажется, что меня вывернули наизнанку, встряхнули и прополоскали в чистой, прозрачной воде».

Сэссин в Пендл Хилл начался. Вместе сидело около сорока незнакомых людей, некоторые из простого любопытства, другие с очень серьезными намерениями. Ясутани-роси разделил группу, исходя из высказанной участниками цели своего пребывания, на несколько меньших групп. Он разговаривал в отдельности с каждой из групп, объяснив порядок, которому нужно будет следовать в течении следующих четырёх с половиной дней. Я была одной из тех, кто искал просветления, и нашей группе он дал коан «Му» Дзёсю. Я начала сидеть с Му.

В первый день Му не был горячим железным шаром - в действительности, он был тяжёлым куском свинца у меня в животе.

«Расплавьте этот свинец!» — приказал роси. Но он не желал расплавляться, поэтому на следующий день я орудовала Му как молотком и выяснила, что в середине его находится яркий, прозрачный источник света, подобный звезде или алмазу, настолько яркий, что он обрисовывал и освещал физические объекты, слепил мне глаза, наполнял меня светом. Моё тело стало невесомым. Я подумала: «Это - Му». Но роси заключил: «Галлюцинации. Не обращайтесь на них внимания. Сосредотачивайтесь ещё настойчивей».

К концу того дня никакого света уже не было, только сонливость, бесконечная усталость и Му. Перед тем как идти спать, я сделала для себя следующую запись: «Теперь я решила. Если это могут сделать другие, могу и я! И сделаю! Я пушу в ход всю свою силу и упрямую решимость». Затем я спала, Му присутствовало во всех снах, Му входило и выходило при каждом вдохе и выдохе.

На третий день мои глаза не желали оставаться открытыми - при каждом моём вдохе они закрывались. Когда мне удавалось с этим справиться, моё сознание незамедлительно заполняли проблемы моей семьи и моё го замужества. То было жуткой борьбой, как со сном, так и с душевными муками. При каждом вдохе я что есть сил - старалась удержать Му, но оно опускалось всё ниже и ниже и превратилось в ничто.

«Идите ещё глубже, - сказал роси. - Вопросайте: "Что такое это Му?" до самых глубин».

Я погружалась все глубже и глубже...

Моя хватка внезапно разжалась, и меня закружило...

К центру земли!

К центру вселенной!

К *Центру*.

Я была Там.

При звуке маленького колокольчика на кинхин я вдруг поняла.

В тот вечер было слишком поздно для встречи с роси, и я просто помчалась на первый же утренний докусан. Вопросы...

Отрывистые голоса...

Смех...

Жесты...

Роси сказал: «Теперь вы понимаете, что видеть Му значит видеть Бога». Я *понимала*.

[После дзадзен с различными коанами на сэссин в Брусторе. Нью-Йорк, несколько недель спустя:]

Я чувствую себя очищенной.

Я чувствую себя свободной.

Я чувствую себя готовой жить полной жизнью каждый день, добровольно!

Я рода неповторимости каждого мгновения.

Я испытываю такое чувство, будто бы я только что пробудилась от беспокойного» бессвязного сна. Все выглядит иначе!

Мир больше помыкает мной. Он у меня в животе.

Я ухитрилась и проглотила его.

Я испытываю волнений, у меня есть то, что мне нужно.

8. Миссис Д.К., канадка, домохозяйка, 35 лет

Канада и Соединенные Штаты: Ранние годы моей жизни были тихими и непримечательными. Несчастья обходили меня стороной, а мои родители не жалели сил, чтобы воспитать меня и двух моих сестер. По западным меркам моё детство можно было бы назвать почти идеальным. Хотя и в то время без какого-либо явного повода периодически наступали периоды отчаяния и одиночества, заканчивавшиеся потоком слёз и заставлявшие меня забывать обо всем остальном. В таких случаях мучительное чувство, что ты - в ловушке, было непреодолимо, и просто оставаться человеком было отвратительно и постыдно.

Однажды, когда мне было лет тринадцать-четырнадцать, мне дали почитать несколько книг, в которых рассказывалось об индуизме, и которые вызвали у меня невероятный интерес. В них сокровенно говорилось о множестве жизней и о свободе души, о духовном «я» человека и о возможности жизни без физического тела. Большинство подробностей растворилось перед лицом чего-то, затронувшего мои потаенные струны, и я была счастлива узнать, что такое понимание существует. Индийские мифы незапамятных времен были созвучны моим глубочайшим тревогам, и я поклялась себе, что в один день я сама посету Индию.

После того как я была зачислена в университет, я начала серьёзно изучать религиозную литературу, даже попробовав некоторые простые способы медитации. Годы в университете дали мне возможность узнать радость и вдохновение от интеллектуальных открытий, но в то же время они были наполнены растущим чувством беспокойства. Наконец я закончила свою учебу и поступила в аспирантуру: К концу того первого года моя жизнь приобрела неожиданный поворот. После нескольких месяцев нерешительности я отправилась в Соединенные Штаты, чтобы выйти замуж за американца, которого я повстречала в Канаде.

Через несколько месяцев мы поженились, и почти сразу же я осталась вдовой. Насильственная, по собственной неосторожности смерть моё го мужа явилась для меня ударом более жёстким, чем всё, что я до этого испытала. Её обстоятельства обратили меня к сокровенным глубинам моё го существа, основание которого сотрясало с поистине страшной силой. Я не могла избавиться от глубокого чувства своей человеческой ответственности за это.

Понимания, зрелости, мудрости - всего этого мне совершенно не хватало.

Часто в то время на меня находило полное оцепенение, и всегда присутствовал страх, сильный, всепроникающий страх, который подолгу не проходил, мешая мне дышать и есть. Часто ночью я садилась, скрестив ноги, на пол, раскачиваясь взад-вперёд и ударяясь головой о паркет, почти без ума от печали и отчаяния.

Однажды, когда я, возвращаясь домой из деловой поездки, вошла в свою квартиру, где я проживала в одиночестве, мне стало так горько, что я беспомощно повалилась на пол. «Я умираю, — рыдала я. — Я убила всех своих богов. Мне не воскреснуть. Я совершенно одна». Меня охватили неприкрытый страх и полное отчаяние, и я так и лежала на полу, не знаю уж как долго, пока из глубины моё го живота не раздался крик: «Если в целой вселенной есть хоть какое-то существо, кому не все равно, жива я или мертва, помогите мне, о, помогите мне!»

Постепенно мои мысли обрели форму, и я начала писать. У меня была очень хорошая подруга, которая незадолго до того отреклась от мира. Теперь она жила в ашраме Шри Ауробиндо в Пондишерри на юге Индии, и я умоляла её направить свои медитации в мою сторону, так как я крайне нуждаюсь в помощи и более не чувствую себя способной справиться с собой. Она быстро ответила, что она вместе с другими в ашраме посылает столько духовной помощи, сколько возможно. Её ответ так тронул меня, что я решила как можно скорее покинуть Запад и поехать в Индию.

Прошло много месяцев до того, как это стало возможным? Вся моя энергия теперь была направлена на то, чтобы продать недвижимость моёго мужа и мои вещи. Наконец, я, измотанная, отплыла в Индию, намереваясь оставаться там до тех пор, пока я не найду просветленного наставника. Прошло ровно три года с тех пор, как я переехала в Соединенные Штаты.

Индия и Бирма: Однажды жарким днем, два месяца спустя после моёго отъезда из Нью-Йорка, я прибыла на территорию большого ашрама, в котором жила моя подруга. Меня без слов провели в её крошечную комнатку, и моё облегчение, когда она, ласково улыбаясь, вошла поприветствовать меня, были настолько сильным, что я залилась слезами, мои руки перестали меня слушаться, и я стала терять сознание. Хотя я полностью и не осознавала это, но годы, проведенные в Соединенных Штатах, были настолько наполнены внутренним напряжением и борьбой, что я не могла сразу привыкнуть к этому спокойствию. В силу привычки моё сознание и тело длительное время продолжали оставаться скованными.

Ашрам, раскинувшийся на берегу Бенгальского залива, просто омолаживал. Но в Индии сильны метафизические рассуждения и философские дискуссии, и я всегда быстро втягивалась в них. Хотя они и возбуждали какую-то часть меня, мой потаенный инстинкт предупреждал меня, что они, в итоге, окажутся бесполезными. Образа жизни, который пробуждал во мне такое желание изучать и читать, казалось, в то конкретное время мне и не хватало. Я испытывала растущую потребность в медитации под чьим-то внимательным руководством.

Моя все возрастающая разочарованность тем, что я посчитала непродуманной медитацией в ашраме, совпала с приездом американского буддиста, который в течении ряда лет практиковал дзен в Японии. Что меня больше всего поразило в этом американце, так это та невозмутимость, с которой он погружался в самые разнообразные обстоятельства, с которыми ему приходилось сталкиваться в ашраме, и его сострадательный интерес к судьбам всех, с кем он встречался, включая и меня саму, такую уставшую от отчаянных и непомерных усилий. Я решила ехать в Японию, при условии, если он окажет мне помощь. Её он мне обещал без ограничений, заверив меня также, что поможет мне найти там дзенского наставника.

После своего отъезда из ашрама я путешествовала по всей Индии, посещая другие ашрамы, знакомясь с местами археологических раскопок и впитывая обильные знания и всепроникающую религиозную атмосферу буддистских и индуистских святых мест: гробниц, храмов и пещёр, которыми богата Индия. Её архитектуру и внушительную скульптуру пещёр наполняет духовное видение огромной силы, так что невозможно войти в такие пещёры, не поддавшись этому религиозному пылу. Стоя перед гигантскими высеченными в камне Буддами, я просто дрожала от благоговения, и моей решимости следовать по пути Будды был дан мощнейший импульс.

Я давно надеялась посетить Бирму, которая, как я представляла себе, уступает только Тибету в своём уникальном отношении к религии как к основе повседневной жизни. Поэтому, когда мой американский друг написал, что среди всех буддистских стран Юго-Восточной Азии центры медитации Бирмы считаются самыми лучшими, предложив мне присоединиться к нему в центре известного бирманского учителя (Махаши Саядава) в Рангуне для пяти недель интенсивной медитации, я тут же ухватилась за эту возможность.

Теперь началась моя первая настоящая практика медитации под руководством наставника, и она оказалась во всех отношениях крайне мучительной. Жаркий сезон уже наступил, когда я добралась до Рангуна, и я сразу же подхватила лихорадку вместе с невыносимым кашлем, которые не проходили почти до самого моего отъезда и заметно ослабили меня. К страшной жаре и апатии, которой она способствовала, добавилось непрерывное напряжение от сидения в одиночестве в маленькой необставленной комнатке на деревянных нарах час за часом, пытаюсь побороть жгучие

боли в коленях и спине от сидения со скрещёнными ногами. Для начинающего, лишённого невидимой поддержки других, сидящих рядом с ним, и более визуальной поддержки меняющегося распорядка, как это заведено в дзен в Японии, сидеть в одиночестве невыносимо трудно, и вскоре начинаешь искать средства уйти от скуки и боли.

Сама медитация заключается в сосредоточении на вдохании и выдохании, внимание фиксируется на диафрагме. Когда сознание начинает блуждать (как это неоднократно бывает), нужно с помощью слов «мысли, мысли, мысли» снова направить его на диафрагму. При любом другом сбое поступают схожим образом: «Кашель, кашель», когда человек кашляет, «слух, слух», когда внимание поглощает какой-либо звук. Час сидения чередуется с часом ходьбы, которая выполняется большей частью похоронным шагом взад и вперёд за дверями вашего жилища и в полном молчании. Руки держат за спиной, а сознание сосредоточено только на движении при каждом шаге. «Подъем, подъем», когда нога поднимается, «движение», когда она переставляется вперёд, «опускание», когда она ставится на землю.

Ежедневно в полдень мы встречались со своим наставником, старшим монахом, который проверял, чего мы достигли. Он задавал незначительные вопросы и требовал подробного отчета о том, как прошло время сидения. Когда я пожаловалась ему, сказав, что частое блуждание моих мыслей вызвано скукой, он рассмеялся и посоветовал мне думать: «Скучно, скучно, скучно», пока скука не пройдет. К моему удивлению, это подействовало.

Как и всем остальным, мне при поступлении в центр пришлось дать обязательство соблюдать буддистские заповеди, воздерживаться от еды после полудня и не спать более пяти часов за ночь. Пищу приносили к моим дверям дважды до полудня в специальной посуде, и я ела её в одиночестве, медитируя «подъем, подъем, опускание, опускание, жевание, жевание, глотание, глотание». Точно таким же образом нужно было с полнейшим вниманием сопровождать каждое, даже самое незаметное, действие, как умственное, так и физическое.

Здесь, в центре, в первый раз в своей жизни я оказалась в положении, в социальном отношении более низком, чем мужчина, и, кроме того, как женщина-мирянка - в самом низком слое из всех в иерархии, которая помещала монахов на самый верх, следующими монахинь, затем мужчин-мирян и, наконец, женщин-мирянок. Тем не менее, я была чрезвычайно благодарна за эту возможность практиковать медитацию даже в таком приниженном положении, а позже понять, что только моё это заставляло меня ставить своё положение на первое место.

В конце пятой недели мои сосредоточенность и здоровье значительно улучшились, вопреки или из-за острой боли и дискомфорта, через которые я прошла по своей собственной воле. Поворот сознания от внешней активности к внутреннему созерцанию был, во многом, самой благодарной задачей, за которую я когда-либо бралась, и, без всякого сомнения, самой трудной. Внешний мир, когда я опять в него вступила, показался моему свежему взгляду сияюще прекрасным, и я обрела спокойствие и невозмутимость, которые, хоть ещё и не глубокие, превосходили все, что я до того испытала. Я знала, что сделала первый шаг в том направлении, в котором я хотела двигаться.

Япония и дзен: В первый же день моего прибытия в Японию мой американский друг сопровождал меня в Рютаку-дзи, риндзайский монастырь, раскинувшийся гигантской птицей среди рощ высочайших сосен и бамбука в тени величественной горы Фудзи и глядевший свысока на холмистую долину захватывающей красоты. Благодаря великодушию его хозяина, Созэн-роси, он стал моим домом на следующие пять месяцев. Под доброжелательным руководством роси я начала изучать монастырскую жизнь. Я научилась по призыву гонга подниматься в немыслимое время - четыре утра, стремительно облачаться в монастырское платье, брызгать себе на лицо холодной водой и занимать с монахами свое место в главном зале холодным утром для открывающего день пения сутр. Распевание сутр очень вдохновило меня и стало одним из ярчайших впечатлений моего й жизни.

Мой нетерпеливый характер начал медленно ломаться, и внутри меня начало устанавливаться определенное равновесие. Долгие часы, которые я провела, дрожа на невыносимо болевших коленях, в продуваемом зале, ожидая своей очереди, чтобы идти к роси на сандзен, придала мне такой терпеливости, на которую я не предполагала себя способной. Часы ежедневного дзадзен, и ещё более часы на эссин, стали мучительно дававшимися уроками терпения и выдержки, отмеченными, так сказать, увесистыми ударами кёсаку по моим опущенным плечам. Частично именно этот риндзайский метод применять палку спереди в ответ на поданную жестом просьбу, и определил моё

последующее острое неприятие кёсаку, когда к ней прибежали, как это заведено в школе Сото, внезапно и без предупреждения со спины, когда человек сидит лицом к стене; частично я была приучена смотреть на побои как на унижение человеческого достоинства из-за своего западного наследия.

Моё желание снова выйти замуж заставило меня оставить этот риндзайский монастырь, и я присоединилась к группе Сото дзен, к которой принадлежал мой муж, в Тайхэй-дзи, в пригороде Токио, руководимой Ясутани-роси. Поскольку почти все последователи этого дзенского учителя являются мирянами и мирянками, на его сэссин придерживаются менее строгого распорядка, чем в монастыре, чтобы дать им возможность посещать его ровно столько, сколько позволяет их занятость на работе. Соответственно, больше всяких хождений туда-сюда, что поначалу очень отвлекает. Внешне суровую дисциплину, к которой принуждает монастырская жизнь, здесь нужно налагать на себя самому. Я вскоре поняла, что за откровенно расслабляющей атмосферой сэссин скрыта напряженная серьезность. Ограниченные размеры этого храма вынудили меня чаще общаться с остальными, и я обнаружила, что не могу более удалиться в одиночество своей крохотной комнаты, чтобы провести там ночь, а должна удовлетвориться всего лишь матом, разостланном в помещении, занимаемом и многими другими. Выполнять дзадзен в таких (для меня) стесненных условиях было чем-то вроде легкого потрясения после строгой, но просторной обстановки монастыря. После нескольких сэссин в храме, однако, я увидела, что сидение с теми, кто, как и я, не был монахиней или монахом, взаимно стимулирует и воодушевляет.

В Тайхэй-дзи приближался рохацу-сэссин, и мои чувства в отношении его посещения были смешанными. Я слышала отзывы об этом ежегодном сэссин в середине зимы от людей, которые принимали в нём участие в монастырях. Он был известен, как самый тяжелый сэссин всего года, выливаясь в постоянную борьбу с холодом и усталостью. Я очень боялась сильного холода. Моё тело становилось таким напряженным из-за дрожи, что я не могла сохранять свою сидячую позу. А при большой усталости я чувствовала головокружение. На эти два обстоятельства я смотрела как на своих настоящих врагов. В то же время, тот факт, что он ознаменовывал просветление Будды, событие, которое приходилось как раз на день накануне моё го собственного дня рождения, глубоко меня трогал. Наконец я решилась поехать и выложить всю свою энергию. Это был мой шестой сэссин в Японии. В первый раз у меня было твердое убеждение, что я вполне могу осознать своё Я на этом предстоящем сэссин. Я также чувствовала, что крайне нуждаюсь в нем. В течении многих недель меня снова одолевало старое беспокойство и тревога, с которыми я столько боролась в Соединенных Штатах. Теперь все это было смешано с нетерпеливостью и раздражительностью. Вдобавок к этому, я до смерти устала от внутренних психических и эмоциональных колебаний, которые до сих пор играли такую доминирующую роль в моё й жизни, и теперь я чувствовала, что я смогу избавиться от этого нездоровья только через опыт Самоосознания.

Я взяла свои самые теплые вещи и, когда я поворачивала в замке ключ, на меня нашло ощущение глубокого счастья. В глубине своей души я знала, что та женщина, которая будет открывать эту дверь после сэссин, уже не будет той, что сейчас закрывает её.

В первый день сэссин для меня, оказалось, буквально невозможно сохранять своё сознание устойчивым. Приходы и уходы других участников, вместе с шумом и сумятицей, вызываемыми применением кёсаку, стали источником постоянного беспокойства. Когда я пожаловалась роси, насколько лучше был мой дзадзен, когда я была одна в своем собственном доме, он посоветовал мне не обращать внимания на других и подчеркнул, что очень важно научиться медитировать при отвлекающих условиях. На сэссин, однако, меня ни разу не ударили кёсаку. Это настолько мешало мне на предыдущем сэссин, что роси дал указания не применять её ко мне.

К концу второго дня моя сосредоточенность стала устойчивей. Я больше не испытывала сильную боль в ногах, и холод был терпимым благодаря той одежде, которую я привезла. Была, однако, проблема, которая приобретала для меня всё большее и большее значение. Мне неоднократно говорили перемещать своё сознание в низ своего живота или, точнее, в область ниже пупка. Чем больше я пыталась это сделать, тем меньше я понимала, что же такого особенного в этом месте живота, чтобы придавать ему такую значимость. Оно было названо роси центром, или фокусом, но я понимала это только в философском смысле. Теперь же я должна была переместить своё сознание в это философское место и повторять раз за разом: «Му!» Я не могла обнаружить никакой связи между какой-либо частью живота и процессом дзенской медитации, тем более просветлением. Роси, правда, назначил мне коан Му, только удостоверившись в моём серьезном желании Самоосознания, и

наставлял меня в отношении его цели и назначения; тем не менее, я все ещё не могла определить, как говорить Му. Ранее я пыталась подходить к нему так же, как и к индийской мантре Ом, стараясь быть единой с его вибрациями и не вопрошая, что такое Му. Теперь я начала представлять себе Му алмазом на конце сверла, а себя — сверловщиком, пробивающимся сквозь слои сознания, которые я рисовала себе геологическими пластами и через которые я, в конце концов, должна была проникнуть во что-то, чего я не могла себе вообразить.

Утром третьего дня я по-настоящему сосредоточилась, благодаря аналогии с процессом сверления. Я могла теперь сфокусировать своё сознание где-то в своем животе, не зная, однако, где именно, и моё сидение начало обретать устойчивость скалы. К середине утра, сразу после беседы роси, мне удалось достаточно хорошо сосредоточиться, делая глубокие вдохи, которые были синхронизированы с произнесением Му. Я надеялась, что это будет способствовать ещё большей сосредоточенности. После примерно пятнадцати минут сочетания этого глубокого дыхания и повторения Му в моих запястьях началась странная дрожь, которая медленно распространялась к кистям рук и пальцам, а также в сторону локтей. Когда это ощущение распространилось, я признала его идентичным тому, которое я испытала при страшном эмоциональном шоке, случавшемся в моё й жизни несколько раз. Я сказала себе, что если я ещё больше усилю своё дыхание и сосредоточение, я могу прийти к кэнсё. Я так и сделала и преуспела только в том, что ухудшила ситуацию, в итоге придя в полуобморочное состояние. Перед тем как это состояние достигло своей кульминации, я стала испытывать глубокую и мучительную печаль, и при этом у меня начались сильнейшие спазмы и скрежетание зубов. Нервные пароксизмы снова и снова сотрясали моё тело. Я горько заплакала, и меня скрутило так, будто сквозь моё тело прошла волна электричества. Затем я начала обильно потеть. Мне казалось, что мой живот разрывают печали целой вселенной и что меня втягивает в водоворот нестерпимых мучений. Я вспоминаю, как некоторое время спустя - не могу точно сказать какое — мой муж велел мне прекратить дзадзен, лечь и отдохнуть. Я повалилась на подушку для сидения, и меня начала бить дрожь. Руки у меня совершенно одеревенели: ни мои пальцы, торчавшие под разными углами, ни мои локти не желали сгибаться. В моей голове шумело, и я лежала без сил. Постепенно нервное напряжение ослабло. Через полчаса все прошло, силы вернулись ко мне, и я была полностью готова возобновить дзадзен.

Днем на докусан роси тотчас же спросил, что случилось. Когда я ему объяснила, он сказал, что это было макё и что нужно продолжать делать дзадзен. Подобные вещи могут случаться и впредь, предупредил он; они показывали, что моя медитация углубляется. Затем он предложил мне искать Му в области ниже солнечного сплетения. При словах солнечное сплетение всё вдруг встало на свои места в первый раз — я точно знала, куда я иду и что лучше делать.

Следующим утром, на четвертый день, я проснулась от звона колокольчика в 4 часа утра и поняла, что я не расставалась с Му даже во время сна, к чему меня и призывал постоянно роси. Во время первого периода сидения, до утреннего докусан, начали появляться симптомы предыдущего дня. На этот раз, говоря себе, что это всего лишь макё, я не отступала, преисполненная решимости обскать его. Однако постепенно у меня оцепенели также и ноги, и я могла только слышать, как муж сказал откуда-то издали, что я - в транс. Мне казалось, что моё тело может начать левитировать, но я всё ещё продолжала свой дзадзен. Затем я беспомощно повалилась на сторону и так и лежала недвижима. Когда я почувствовала себя достаточно хорошо, чтобы начать снова, утренний докусан уже был окончен.

Я стала предполагать, что я, по всей видимости, делаю что-то не так, направляю свою энергию не совсем туда, куда надо. Во время периода отдыха после утренней беседы я вдруг поняла, что этим центром, куда мне было сказано переместить своё сознание, может быть только определенная область, давно мне знакомая. С раннего детства это был мир, внутрь которого я всегда удалялась, чтобы предаться мыслям. Я выстроила целую серию сокровенных образов в отношении его. Если мне когда-либо нужно было понять правду ситуации, я должна была перенестись именно в эту особую сферу, чтобы заняться такими проблемами, к которым следовало подходить с состоянием сознания ребенка, свободным от предубеждений. Я просто удерживала там своё сознание и сохраняла покой, почти не дыша, пока что-нибудь не налаживалось. Это, я полагала, и была та область, которую имел в виду роси. Я интуитивно обожествила её и всей своей энергией направила Му туда. Где-то через полчаса в моём животе начала расти тёплая точка, медленно распространяясь в сторону моей спины и постепенно начиная ползти вверх по позвоночнику. Это было как раз то, к чему я стремилась.

Ликуя от восторга, на следующем докусан я сказала роси, что я нашла место и описала ему, что в нем происходит, как я всегда это ощущала. «Отлично! — воскликнул он. - Продолжайте дальше!» Вернувшись на свое место, я бросилась в дзадзен с такой решительностью, что вскоре паралитические явления снова заявили о себе — на этот раз самым жесточайшим образом. Я совсем не могла двигаться, и моему мужу пришлось меня уложить и накрыть одеялами. Пока я лежала, приходя в себя, я подумала: моё тело явно не способно выдерживать то напряжение, которому я его подвергаю. Если я хочу всмотреться в Му, это следует делать одним моим сознанием, и я должна как-то сдерживать свою физическую и нервную энергию, которая понадобится для завершающего усилия.

На этот раз, когда я восстановилась, я попыталась сосредоточить своё сознание, не произнося и не думая о Му, но это оказалось для меня трудным. На практике это означало, по сути, отделять сосредоточение от ритма дыхания. Однако после неоднократных попыток мне это удалось, и я могла твердо удерживать своё сознание в области живота, как бы пристально вглядываясь во что-то, и просто позволив своему дыханию выбирать тот ритм, к которому оно было склонно. Чем дольше я сосредотачивала своё сознание в своем животе, тем появлялось больше мыслей, подобных облакам. Но они не были рассудочными. Они напоминали ступеньки, указывавшие мне направление. Я прыгала с одной на другую, постоянно продвигаясь вдоль хорошо заметной тропинки, по которой меня вела моя собственная интуиция. При этом мне все же казалось, что в каком-то месте она должна оборваться, и моё сознание станет совершенно пустым, как меня приучили ожидать, перед кэнсё. Присутствие этих мыслей сигнализировало мне, что я, должно быть, всё ещё далека от своей цели.

С целью сохранить как можно больше энергии я сидела в расслабленной позе и, чтобы утешиться, натянула одеяло, которое было накинуто на мои плечи, себе на голову. Я позволила рукам свободно свисать между моих ног и придала скрещённым ногам более раскованное положение. Даже это небольшое количество энергии, оказавшееся в распоряжении моё го сознания, позволило увеличить его сосредоточенность.

На следующее утро на докусан, на пятый день, роси сказал мне, что я дошла до критической точки и не должна ни на мгновение отделять себя от Му. Опасаясь, что оставшихся двух дней и одной ночи может оказаться недостаточно, я вцепилась в Му, как бульдог в свою кость - такой мёртвой хваткой, что звон колокольчика и другие сигналы стали отдаленными и нереальными. Я более не могла вспомнить, что мне следует делать, когда звучали сигналы, и мне пришлось спрашивать своего мужа, что они означают. Для того чтобы поддержать свои силы, я ела с аппетитом при каждом приёме пищи и использовала все то время для отдыха, которое позволял распорядок сэссин. Я чувствовала себя ребенком, совершающим путешествие в новые, незнакомые места и ведомым шаг за шагом роси.

В середине того дня, направившись в баню, я шла по дороге, не переставая думать о Му. Я начала раздражаться. «Что такое, все-таки, это Му? - спрашивала я себя. — Что же это такое может быть, черт возьми? Это просто смешно! Я уверена, что никакого Му нет». «Му не существует!» - восклицала я досадуя. Как только я сказала, что это — ничто, я вдруг вспомнила о тождестве противоположностей. Конечно, Му - это также и все! Моясь, я думала: «Если Му - это все тогда это и вода для мытья, тогда это и мыло, тогда это и моющиеся ». Эта догадка дала новый импульс моё му сидению, когда я возобновила его.

Каждое утро примерно в 4.30 роси обычно делал обход и обращался ко всем сидевшим. Используя аналогию со сражением, в котором силы неведения и просветление противостояли друг другу, роси призывал нас атаковать противника с ещё большей решительностью. Теперь он говорил: «Вы сейчас уже схватились с ним врукопашную. Вы можете воспользоваться любым средством и любым оружием!» При этих словах я вдруг представила себя в непроходимых джунглях, продирающейся сквозь мрак густой листвы, с большим ножом, болтающимся у меня на поясе, в поисках своего противника. Этот образ приходил ко мне снова и снова, и я полагала, что с помощью Му я сумею каким-то образом одолеть противника, к которому я теперь приближалась для окончательной схватки.

После полудня шестого дня я в своем воображении снова прокладывала себе дорогу сквозь джунгли, бормоча что-то про себя, стараясь выбраться из темноты и ожидая потока света, который означал бы, что я — в конце своего пути. Внезапно, внутренне расслабившись, я поняла, что единственный

способ одолеть этого противника, когда он покажется, — это обнять его. Стоило мне только подумать об этом, как противник материализовался передо мной, облаченный в наряд римского центуриона, его короткий меч и щит были подняты перед атакой. Я бросилась к нему и в приливе радости обхватила его своими руками. Он превратился в ничто. В это мгновение я увидела, как в темноте джунглей появился яркий свет. Он разрастался и разрастался. Я стояла и смотрела на него, и в центре его были слова: «Му - это я!» Я замерла — остановилось даже моё дыхание. Может ли такое быть? Да, это так! Му - это я, а я - это Му! Меня буквально залила волна радости.

По окончании последующего периода ходьбы я шепнула своему мужу: «Каким должно быть моё понимание, если я поняла Му?» Он внимательно посмотрел на меня и спросил: «Ты действительно поняла?» «Я хочу, чтобы роси проверил меня на следующем докусан», - сказала я. Следующий докусан должен был состояться только через пять часов. Я сторала от нетерпения узнать, утвердит ли роси моё понимание. В глубине своей души я была уверена, что знаю, что такое Му, и я твердо сказала себе, что если мой ответ не будет принят, я расстанусь с дзен навсегда. Если я не права, тогда и дзен не прав. Несмотря на мою уверенность, однако (поскольку я все ещё не была знакома с дзенской символикой), мне казалось, что я могу и не сумею ответить на испытательные вопросы роси в соответствующей дзен манере.

Наконец пришло время докусан, и я попросила роси проверить меня. Я ожидала, что он спросит только, что такое Му. Вместо этого он спросил меня: «Какова длина Му? Сколько Му лет?» Я подумала, что это типичные дзенские вопросы-ловушки и сидела, озадаченная, не отвечая. Роси, пристально изучив меня, сказал, что мне следует увидеть Му более чётко и что в оставшееся время я должна делать дзадзен с величайшим напряжением, на какое я только способна.

Когда я вернулась на свое место, я бросилась в дзадзен ещё раз, задействовав все свои силы. Теперь мыслей не было - они у меня все иссякли. Час за часом я сидела, сидела и сидела, думая только о Му всем своим сознанием. Постепенно по моему позвоночнику стало подниматься тепло. Между моих бровей появилась горячая точка, начав с силой вибрировать. От неё вниз по моим щекам, шее и плечам расходились пары тепла. Мне показалось, что что-то обязательно должно произойти, по крайней мере, внутренний взрыв по ничему не случилось, за исключением того, что я несколько увидела, как я сижу со скрещёнными ногами в пустынной горной местности, медитируя и упрямо пробиваясь сквозь переполненные людьми города под палящим солнцем. На следующем докусан я сказала роси об этих видениях и ощущениях. Он сказал мне, что хороший способ вернуть этот вибрирующий центр, который в тот момент находился у меня между глаз, обратно в солнечное сплетение - это проложить ему дорогу, представив себе как нечто наподобие меда, сладкое и вязкое, стекает вниз. (Как правило, следует направлять свое внимание в тандэн, или хара, то есть в нижнюю часть живота. Но поскольку для этой ученицы солнечное сплетение имело особое значение, роси сказал ей переместить свое внимание именно туда). Он также сказал мне не занимать себя ни этими видениями, ни парами тепла, поскольку и те и другие являются результатом тех громадных усилий, которые я предпринимаю. Важно только непрерывно сосредотачиваться на Му. После нескольких попыток я смогла ещё раз установить этот центр в области солнечного сплетения и продолжать делать то, что он мне велел.

На следующий, седьмой день, я ещё раз предстала перед роси на докусан. После шести или семи часов непрерывного дзадзен я была так физически измучена, что едва могла говорить. Незаметно моё сознание пришло в состояние неземной чистоты и восприятия. Я знала, и я знала, что я знаю. Он начал вкрадчиво допрашивать меня: «Каков возраст Бога? Дайте мне Му! Покажите мне Му на железнодорожной станции!» Теперь моё внутреннее видение было точно в фокусе, и я ответила без колебаний на все его вопросы, после чего роси, мой муж, который выступал в роли переводчика, и я радостно рассмеялись вместе, и я воскликнула: «Это всё так просто!» Вслед за этим роси сказал мне, что впредь моя практика в отношении последующих коанов должна быть иной, и затем объяснил, что мне делать дальше.

Слишком уставшая, чтобы продолжать сидеть, я тихо, выскользнула из главного зала и пошла в баню во второй раз. Никогда ранее дорога не была так похожа на дорогу, лавки никогда не были такими совершенными, а зимнее небо столь, неопишимо звездным. Во мне ключом была радость.

Последующие дни и недели были в моей жизни самыми счастливыми и ясными. Такое слово как «проблема» перестало существовать. Что-то получалось, что-то не получалось, но в любом случае не

было ни волнений, ни опасений, На свои прошлые отношения с людьми, которые когда-то вызывали у меня глубокое беспокойство, я смотрела теперь с полным пониманием. Впервые в своей жизни я была способна двигаться подобно воздуху, в любом направлении, свободная, наконец, от той себя, которая всегда мучительно сковывала меня.

Шесть лет спустя: Однажды весенним днем, когда я работала в саду, мне показалось, что воздух как-то странно задрожал, как будто обычная последовательность времени открылась в какое-то новое измерение, и я почувствовала, что должно случиться что-то нехорошее, если не в этот день, то всё же скоро. Рассчитывая подготовиться каким-то образом, к этому, я увеличила в два раза продолжительность своего сидения в дзадзен и изучала буддистские книги ежедневно до поздней ночи.

Несколько дней спустя, после того как я тщательно просмотрела «Тибетскую книгу мертвых», а затем приняла ванну, я села перед картиной с изображением Будды, послушала в тишине при свете свечи неторопливое звучание «Минорного квартета» Бетховена, глубочайшего выражения человеческого самоотречения, и пошла спать. На следующее утро, сразу после завтрака, мне вдруг почудилось, что меня ударила молния и меня начало трясти. Совершенно внезапно в своем сознании я увидела всю травму своего трудного рождения. Подобно ключу, это раскрыло темные комнаты тайных обид и затаившихся страхов, которые полились из меня, как отравы. Брызнули слёзы и так ослабили меня, что мне пришлось лечь. Однако было и чувство глубокого счастья... Постепенно мой фокус сместился: «*Это я - мертва! Нет ничего, что можно было бы назвать мной! Меня никогда не было! Это - аллегория, образ в уме, образец, по которому ничего никогда не было создано*». У меня от радости закружилась голова. Твёрдые предметы показались теньями, и все, на что падал мой взгляд, было сияюще прекрасным.

Эти слова могли только намекнуть на то, что ярко раскрылось передо мной в последующие дни:

1) Мир, как он воспринимается органами чувств, — менее всего истинен (в смысле полноты), менее всего динамичен (в смысле вечного движения) и менее всего значим в безбрежной «геометрии существования» невыразимой глубины» скорость вибраций, насыщенность и тонкость которого не поддается словесным описаниям.

2) Слова - громоздки и примитивны, почти бесполезны в качестве выражения истинных, имеющих множество измерений, проявлений неопишимо огромного комплекса динамических сил, для возможности контактировать с которыми нужно отказаться от своего нормального уровня сознания.

3) Самое незначительное действие, такое как еда или почесывание руки, - вовсе не так уж просто. Оно - только моментально видимое проявление сети причин и следствий, простирающихся вперёд в Неизведанное и назад в безграничность Молчания, куда индивидуальное сознание не может даже и помыслить проникнуть. Поистине нет ничего, что нужно знать, ничего, что можно знать.

4) Физический мир — это бесконечность движения и Времени-Существования. Но одновременно это и бесконечность Молчания и Пустоты. Каждый объект — прозрачен. Все имеет свой собственный особый сокровенный характер, свою собственную карму или «жизнь во времени», но в то же время нет такого места, где была бы пустота, где один объект не перетекал бы в другой.

5) Малейшее проявление изменения погоды, ласковый дождик или легкий ветерок, дает мне ощущение - как бы это лучше сказать — чуда из чудес, волшебства несравненной красоты и доброты. Не нужно ничего делать: просто быть - это в высшей степени совершенный акт.

6) Всматриваясь в лица, я вижу кое-что из длинной цепи их прошлых жизней, а порой кое-что и из их будущего. Прошлые лица проступают за настоящим лицом подобно тончайшей ткани, но в то же время и пропитывают его.

7) Когда я одна, я могу слышать «песню», раздающуюся отовсюду. Все и вся имеет свою собственную песню; даже настроения, мысли и чувства имеют свои почти неуловимые песни.

Однако за этим разнообразием они смешиваются в единое невыразимо огромное целое.

8) Я испытываю любовь, которую как не имеющую определенной направленности, лучше всего назвать нежностью ко всему. Но к изъявлениям этой в высшей степени мягкой и не требующей усилий любви всё ещё примешиваются мои старые эмоциональные реакции.

9) Я ощущаю в себе сознание, которое и принадлежит и не принадлежит мне, которое защищает или ведет меня в направлении, способствующем моему правильному росту и созреванию, и отталкивает меня от того, что этому росту мешает. Это подобно потоку, в который я погрузилась и который с радостью несет меня за мои пределы.

Глава VI. Письма Яэко Ивасаки о её просветлении, адресованные Харада-роси, с его комментариями

Вступление редактора

В истории современного японского дзен-буддизма ни одно имя не светит так ярко, как имя двадцатипятилетней девушки, Яэко Ивасаки, которая стала просветлённой после пяти лет дзадзен, в основном лёжа больной в постели, а затем, в последующие пять дней, углубила эту реализацию до такой степени, которой редко кто достигает в Японии наших дней. Неделю спустя, как она и предчувствовала, её не стало. В Индии её, без сомнения, возвели бы в ранг святых и ей бы поклонялись тысячи. В Японии же история её бесстрашной жизни и венчающее её достижение едва ли известны вне дзенских кругов.

В книге приведены письма, которые она написала в декабре 1935 года своему наставнику, дзенскому учителю Дайун Согаку Харада, которому тогда было шестьдесят пять лет, сообщая, что она поняла, прочувствовала и какие мысли её посещали в течении этих пяти героических дней, а также его уточняющие комментарии. Не многие личные документы в религиозной литературе, как нам представляется, столь же трогают, или столь же красноречиво свидетельствуют о глубоко просветлённом сознании, как эти письма. Несмотря на их небольшое количество и относительную краткость, они передают саму суть живого буддизма. Они изобилуют парадоксами и наполнены благодарностью, а это то, что надёжно отделяет глубокий духовный опыт от более поверхностных уровней прозрения. И сквозь них нитью исключительной чистоты проходит горячее желание достигнуть полного просветления не ради своего собственного блага, а для того, чтобы её ближние могли достичь Самореализации и устойчивого внутреннего покоя с помощью её усилий в познании Пути Будды. Её безвременная смерть - безвременная только в том смысле, в каком люди обычно исчисляют продолжительность жизни, — не положила конец её кармическому предназначению познать Дхарму. Наоборот, она, скорее всего, дает ему новый импульс, ибо, по словам Харада-роси: «Ее мужественная жизнь столь вдохновляюща и её влияние простирается столь далеко, что она наверняка будет способствовать распространению буддизма и пойдет на пользу всему человечеству.

Являясь отпрыском основателя богатейшего индустриального синдиката Мицубиси, у Яэко Ивасаки было всё, что можно купить за деньги, кроме здоровья. В двухлетнем возрасте она так серьёзно заболела, что чуть не умерла, и явившееся результатом этого ухудшение работы клапанов сердца оставило её немощной на весь остаток её короткой жизни. Неспособная выдерживать требования ежедневного посещения школы, она получала образование дома почти до одиннадцати лет, когда, став немного сильнее, она была зачислена в школу, соответствующую неполной средней. Несмотря на её неспособность участвовать в некоторых видах школьной работы, она окончила как неполную, так и полную среднюю школу вместе с массой своих друзей и с прекрасными результатами в учебе. Благодаря своему острому, живому уму, своему веселому, жизнерадостному характеру и своему великодушию она заслужила восхищение и любовь своих товарищей по классу.

После окончания школы она начала изучать искусство составления букетов и чайной церемонии, традиционные японские виды искусства, с помощью которых приобретает духовная чистота и мягкость, а затем стала учиться готовить и играть на фортепьяно, всё это в качестве подготовки к неминуемому замужеству и материнству.

Но её карма должна была неожиданно повести её в другую сторону. В возрасте около двадцати лет она стала кашлять кровью, и у неё нашли туберкулез. Её доктор уложил её в постель и предписал полный покой в течении двух-трёх лет. Очень вероятно, что это продолжительное бездействие, повлияв на её физическую и психическую организацию, развило у неё чувствительность, которая стала решающей для её яркого духовного расцвета.

Более непосредственным обстоятельством, подтолкнувшим её к дзен, были неожиданные события, коснувшиеся её отца, которого она очень любила. Он узнал, что его сердце может отказаться в любой

момент, и, охваченный страхом внезапной смерти, пошёл на лекцию Харада-роси на тему этой наиболее существенной тревоги, испытываемой человеком, и способами её устранения с помощью дзадзен и, в конечном итоге, просветления. Отца Яэко настолько убедило то, что он услышал, что он стал учеником Харада-роси и начал практиковать дзадзен у себя дома. Так как его сердце не позволяло ему регулярно посещать сэссин, он уговорил Харада-роси приходить к нему в дом раз в месяц, когда роси совершал свою регулярную поездку в Токио, чтобы прочитать лекцию и дать личные наставления (докусан) его семье и друзьям.

Отец Яэко с усердием, вызванным не дававшим ему покоя страхом смерти, принялся за дзадзен и менее чем через год достиг кэнсё. Этот опыт помог ему покончить со всеми своими страхами и вызвал у него такой прилив энергии и уверенности в своих силах, что он снова начал исполнять свои обязанности в качестве главы огромного промышленного предприятия, принадлежавшего его семье, но не рассчитал свои силы. Напряжение оказалось для него слишком большим, и вскоре он скоропостижно скончался от сердечного приступа.

Полная внезапность смерти отца продемонстрировала с ужасающей силой все ещё прикованной к постели Яэко эфемерность жизни и вопиющую реальность смерти, заставив её предаться самым глубоким размышлениям о смысле человеческого существования. До просветления своего отца она слушала дома ежемесячные лекции Харада-роси, но тогда у неё ещё не возникало желания получить личные наставления или попробовать дзадзен самой. Это событие, однако, так воспламенило воображение как её самой, так и её матери и двух сестёр, что все они начали регулярно посвящать своё время дзадзен. Роси назначил Яэко коан Му, велел ей погружаться в него постоянно, даже лёжа в постели. Со смертью её отца, благодаря духовным исканиям, к которым та её побудила, она стала по-новому ощущать глубокую необходимость дзадзен и изучения буддизма в целом. Она перечитала внушительный комментарий Харада-роси к *Сёбо-гэндзо* Догэна семнадцать раз, впитывая в себя каждое слово, и всё ещё далеко не сильная физически взялась за дзадзен, сидя в традиционной японской позе, которую она чередовала с позой лотоса. Теперь самая тяжелая стадия её туберкулеза осталась позади, и ей больше не требовалось оставаться в постели. Однако болезнь оставила свою печать на её уже ослабленном организме, и доктор убедил ее поехать на отдых в солнечную Камакура, где у её семьи была вилла.

При такой уединенной жизни она смогла всё больше и больше отдавать себя дзадзен, забыв навсегда об интересах, которые когда-то были для неё значимы. Она была так решительно настроена следовать Пути Будды, что стала просить Харада-роси приехать в Камакура, чтобы продолжить свои лекции и личные наставления. Увидев за её необычной страстностью и рвением редкую силу духа, он стал приезжать каждый месяц специально для того, чтобы наставлять её, а иногда это делали два его самых уважаемых ученика, Ясутани-роси и Тадзи-роси.

Прошло около пяти лет с того времени, как она начала дзадзен в постели до её первого просветления 22 декабря 1935 года. В дальнейшие дни, как ярко показывают её письма, её око Сознания полностью раскрылось в поток света и понимания. Последовавший за этим восторг и открытие, что даже совершенное просветление не добавляет ничего к тому, что человек уже имеет, и что, следовательно, этот экстаз является своего рода безумием - всё это вместе со счастливым признанием Харадой-роси её бодхисаттвического духа и её взвешенного подхода к своему вкушению просветления, позволяло перерасти внутреннему прозрению, столь же редкому, сколь и яркому, в сложный и кажущийся противоречивым процесс просветления.

Умереть, как умерла Яэко, предчувствуя смерть за неделю, без боли и в полном сознании, — это, как указывает Харада-роси, цель всех буддистов, хотя это и редко кому удастся. То, что Яэко смогла этого добиться, говорит о необычайно высоком уровне сознания, которого она достигла, и о чистоте её веры, мужества и упорства, которые сделали это возможным. Кто может прочитать проникновенный рассказ Харада-роси о его последних часах с ней и не быть тронутым её бесстрашным характером и полной самоотверженностью?

Врач, засвидетельствовавший её смерть, причину которой он объяснил пневмонией, вспоминал: «Я никогда видел, чтобы кто-нибудь умирал столь прекрасно». Но, возможно, наибольшая дань её памяти было отдана в Хоссин-дзи на первом сэссин после её смерти. Ближе к концу его Харада-роси, в слёзах, перечислил девяносто или около того участникам эпизоды героической борьбы Яэко за Самореализацию и её величественное завершение. В результате этого к концу сэссин более двадцати человек, беспрецедентное количество, достигли первой ступени просветления.

Эти письма впервые появились в статье Харада-роси в буддистском журнале вскоре после смерти Яэко Ивасаки. Его примечания (напечатанные в книге курсивом) были проставлены им на письмах по мере их получения, но общие комментарии и заглавия были добавлены им специально для той статьи, с тем, чтобы дать читателю наставления в буддизме, а так же, чтобы внести пояснения в сами письма. У Яэко, понятно, не было возможности увидеть эти комментарии перед своим уходом.

Примерно год спустя этот же самый материал был включён в книгу под названием *Яэдзакура* (Двойное цветение вишни), в которой был представлен краткий рассказ о жизни Яэко, опубликованный в частном порядке семьей Ивасаки в её память в декабре 1937 года. Настоящий перевод был сделан именно из этой книги.

Все примечания в скобках, как внутри писем, так и внутри комментариев Харада-роси, принадлежат переводчику.

Биографическая справка о Харада-роси

Согаку Харада, которому были адресованы письма Яэко Ивасаки и чьи комментарии их сопровождают, умер 12 декабря 1961 года в возрасте 91 года. На его похоронах рядом с его фотографией висели его исполненные в каллиграфической манере стихи, написанные им за несколько лет до этого:

Сорок лет я продавал воду

На берегу реки.

Хо-хо!

Мои труды не принесли мне никаких заслуг.

Эти типичные дзенские строки являются очень уместной эпитафией, поскольку ни один японский дзенский учитель нашего времени не старался так ревностно показывать своим ученикам, что учить, в сущности, нечему, как это делал Харада-роси. Четырнадцать его преемников Дхармы и бесчисленное количество просветлённых учеников и последователей по всей Японии являются свидетельством того, что его усилия, если и не принесли заслуг, то ни в коем случае не были тщетными.

Формально последователь школы Сото, он слил воедино всё лучшее, что было в Сото и Риндзай, и результатом этого стал живящий буддизм, представляющий собой одну из ведущих систем обучения в Японии наших дней. Вероятно, более чем кто-либо другой в его время, он возродил, благодаря своему глубокому духовному прозрению, учение Догэн-дзен-дзи, которое неуклонно лишалось своей силы из-за его поверхностного понимания монахами и теоретиками школы Сото, на которых до того было возложено его толкование. Его комментарий к *Сюсёги*, систематизации *Сёбогэндзо* Догэна, признается одним из наиболее проницательных среди ему подобных.

Хоссин-дзи, монастырь Харада-роси на побережье Японского моря, поливаемый непрерывными дождями, заносимый частыми снежными бурями и сцементированный беспримерно строгой дисциплиной изнутри, стал известен как наиболее суровый дзенский монастырь во всей Японии, а сам Харада-роси — как наиболее требовательный из дзенских надсмотрщиков. Он не раз отказывался от приглашений в главные монастыри в более спокойных районах Японии, утверждая, что такой суровый климат помогает привести сознание ученика в низ его живота, где в конечном итоге он найдёт тайну вселенной. Мужчины и женщины сотнями устремлялись в Хоссин-дзи во времена его расцвета, притягиваемые необычайными способностями роси воодушевлять их и вести к Самопробуждению.

Подобно всем учителям, наделенным большой духовной силой, он прекрасно разбирался в характере человека. Он моментально и безошибочно определял притворство и симуляцию. К ученикам с незаурядными возможностями он относился без какого-либо снисхождения, извлекай из них всё, на что они способны. Он требовал от всех в качестве обязательного условия искренности и неукоснительного следования его системе обучения, не терпя им малейших отклонений. Случайные

наблюдателя часто находили его жестоким и ограниченным, но ученики и последователи, преданные его учению, знали, что он - мудр и сострадателен.

При всей своей суровости Харада-роси имел и свои слабости, хотя он никогда не был женат и оставался монахом в истинном смысле этого слова, он любил повозиться с детьми и невероятно любил животных, особенно собак.

Прекрасно разбираясь в доктринах и системах обучения как Сото, так и Риндзай, Харада-роси был снабжен всем необходимым, чтобы обучать интегральному дзен. В семилетнем возрасте он вступил в храм Сото в качестве монаха-послушника и продолжал своё обучение Сото в нескольких храмах в течении всех своих школьных лет. В двенадцать лет, несмотря на упорные возражения своего опекуна из Сото, он стал монахом в Сёгэн-дзи. в то время большом риндзайском монастыре, так как не мог найти глубоко просветлённого учителя в школе Сото. После двух с половиной лет напряженного обучения там он достиг кэнсё, но его просветление все ещё не дотягивало до полного освобождения.

В свои двадцать семь по настоянию своего отца, желавшего, чтобы сын подучил светское образование, он оставил Сёгэн-дзи и поступил в Университет Комадзава, находившийся под покровительством школы Сото, продолжив в течении дальнейших шести лет после его окончания заниматься исследованиями в области буддизма под руководством известных ученых. Но хотя его познания в буддизме и росли, это не приносило ему освобождения, которого он так желал. Поэтому он решил отправиться в Киото с целью повидать Докутан-роси, настоятеля Нандзен-дзи и считавшимся лучшим дзенским учителем из тогда живших.

Он был принят Докутан-роси в ученики, и в течении следующих двух лет ежедневно приходил к нему ради практики коанов и личных наставлений, проживая в это время у своего друга в Киото, которому он помогал в делах по его храму. По окончании этих двух лет Докутан-роси, будучи под впечатлением необычайных: умственных способностей своего ученика, его рвения и жажды Истины, предложил сделать его своим персональным помощником. Хотя ему было в то время уже почти сорок, Согаку Харада принял с готовностью эту оказанную ему честь и поселился в Нандзен-дзи. Там он энергично занялся дзадзен и прошел через все коаны, наконец, раскрыв своё око Сознания полностью и получив инка от Докутан-роси.

В это время ему предложили преподавать в Университете Комодзава, согласно предварительной договоренности с ним. Это вылилось в двенадцать лет преподавания буддизма в Комодзава, часть которых он провёл в звании профессора.

Харада-роси — теперь он уже заслужил титул роси — стал редким явлением в буддистском академическом мире: профессор во время учебного года и дзенский учитель во время летних каникул, проводивший сэссин в различных храмах. В течении короткого времени он заслужил репутацию сторонника строгой дисциплины.

Его неудовлетворенность узостью академической жизни с её неизбежным акцентом на теорию, вместе с теми ограниченными возможностями, которые она давала ему для обучения людей непосредственному восприятию Дхармы с помощью сэссин, ещё более обострилась, когда к нему стали поступать просьбы возглавить Хоссин-дзи. Он, в конце концов, согласился и в течении последующих сорока лет был хозяином этого монастыря, который стал известен в Японии как один из знаменитых центров дзенского обучения.

Почти до своих девяноста лет Харада-роси проводил в Хоссин-дзи семидневный интенсивный сэссин шесть раз в год: в апреле, мае, июне, октябре, ноябре и декабре, а время от времени устраивал сэссин в других частях Японии. За пять дней до того, как испустить свой последний вздох, он упал в обморок и, не испытывая боли, стал постепенно слабеть, перейдя из состояния частичной комы к полному беспомощности. Момент его смерти совпал как раз с отливом. Харада-роси угас, буквально, вместе с отступлением воды.

Письма и комментарии

1. Свидетельство кэнсё

23 декабря

Дорогой Харада-роси!

Я так благодарна, что вы пришли повидать меня позавчера, хотя и были очень заняты. Берегите свое здоровье при вашей простуде.

На докусан вчера утром вы сказали мне: «То, что вы постигли, - всё ещё подернуто дымкой», так что я чувствую, что должна идти ещё дальше. Когда я внезапно проснулась прошлой ночью, все стало гораздо яснее,

Бык стал на сотню миль ближе! (Бык символизирует просветленное Сознание. См. картинки «В поисках быка» в разделе VIII.)

и единственное, что я смогла сделать, - это поднять руки ладонями вместе от радости, настоящей радости.

Воистину, я вижу, что существуют разные степени глубины просветления.

Да, но немногие знают об этом.

Даже вы, мой роси, более не столь уже значимы в моих глазах. Я не могу описать свою благодарность и свой восторг. Я теперь могу подтвердить, что пока мы осознаем просветление, это ~ не истинное просветление.

Как мне выразить вам свою благодарность за то, то вы дали мне возможность вернуть, хотя бы в такой малой степени (то есть, своим просветлением) свой неизмеримый долг всем Буддам? Мою благодарность нельзя выразить словами ~ нет ничего, что я могла бы написать или сказать. Я пишу вам сейчас только потому, что считаю, что вы один можете понять моё счастье и порадоваться ему.

Теперь, когда моё оно сознания открыто, внутри меня само собой зреет обет спасти всех живых существ. Я так признательна вам и всем Буддам. Мне стыдно [за свои недостатки], я приложу все усилия, чтобы обуздать свой характер.

Ты ясно увидела Быка, но чтобы поймать его, нужно преодолеть ещё тысячи миль. К твоему опыту всё ещё применяется умозрительное мышление.

Я также преисполнена решимости очистить своё сознание от застарелых заблуждений. Вы единственный человек, кому я могу довериться. Все остальные, я боюсь, поймут меня неправильно и посчитают меня хвастливой, если я вдруг заговорю обо всём этом.

Мне нравится твоя сдержанность.

Поверьте мне, никогда в своей жизни я не ожидала, что буду так вознаграждена [достигнув просветления]. Я стольким обязана вам. Я делаю гассё в знак искренней благодарности.

Остерегайтесь холодов. Я с радостью жду встречи с вами двадцать первого числа следующего месяца.

Яэко

Общий комментарий: *Я подтверждаю, что она по-настоящему увидела Быка, ибо в её опыте присутствуют глубокое самоутверждение, желание спасти всех, чувствующих существ и решимость духовно дисциплинировать себя в свое повседневной жизни. Только такое возвышенное состояние сознания может быть названо состоянием истинных детей Будды. Но пока остаётся объект, который видит. Дом её Сознания всё ещё очень далек. Она должна искать ещё энергичней!*

2. Свидетельство великого просветления

25 декабря

Дорогой Харада-роси!

Сегодня я в первый раз обрела великое просветление. Я переполнена такой радостью, что всё во мне танцует помимо моей воли. Вероятно, никто, кроме вас, не сможет понять этого иступленного восторга.

Я достигла стадии подлинной поимки Быка, и у меня не осталось абсолютно никаких заблуждений.

Теперь впервые ты нашла Путь – полностью ощутили своё Сознание. Ты освободилась от заблуждений, которые не имеют под собой прочных основ. Чудесно! Чудесно!

Нет ни Быка, ни человека. Я должна бы сразу же приехать поблагодарить вас лично, но поскольку я слежу за своим здоровьем, то не могу этого сделать, поэтому я выражаю свою глубокую признательность в письме. От всей своей души я благодарю вас и поднимаю руки в гассэ в ваш адрес.

Будды и патриархи меня не обманули! (Этим традиционным способом говорят, что просветление, которому учат Будды и патриархи, теперь стало фактом собственного жизненного опыта). Я увидела своё лицо до рождения моих родителей яснее, чем алмаз в своей ладони. Перед моими глазами с кристальной ясностью предстала абсолютная истина каждого слова патриархов и сутр. Я более не нуждаюсь в докусан, и все коаны для меня теперь как бесполезная мебель. Даже если я и желала бы их спасти, нет никаких чувствующих существ, которых нужно спасать. Те, у кого было только кэнсэ, не знают этого состояния безграничной свободы и глубокого покоя сознания. Действительно, это нельзя познать, пока не придешь к полному просветлению. Если после прочтения этого письма, вы всё ещё будете говорить мне вздор, я, не колеблясь, скажу, что вашему собственному осознанию многого не достаёт. (Здесь имеется в виду то, что для истинно просветлённого весь разговор о просветлении лишен смысла).

Прекрасно! Прекрасно! Это называется стадией нахождения на вершине одинокой горы или возвращения в свой собственный Дом. Однако мне всё же придётся говорить тебе: «Вздор». Когда-нибудь ты поймёшь почему.

Я стольким обязана вам. Когда я задумываюсь о том, что я на самом деле исполнила Великий Обет, данный мной в какой-то из бесчисленных прошлых жизней, и готова сейчас выдержать докусан, я бесконечно благодарна.

Ещё слишком рано. И всё же, многие ли сегодня, кого называют просветленным, обрели такую внутреннюю уверенность? Я рад видеть, как она раскрывается череду её собственные слова.

Моё око сознания абсолютно идентично с вашим – ни Будды, ни дьяволы не смогут лишить меня присутствия духа. (То есть она хочет сказать, что может стоять непоколебимо под пронизывающим взглядом Будды так же, как и при виде внушающего ужас дьявола. Это говорит о полной уверенности в своих силах и абсолютном бесстрашии). Это состояние не поддаётся описанию. Я всё забыла и вернулась в свой настоящий Дом с пустыми руками.

Неужели Патриарх Догэн пришёл снова? (Здесь Харада-роси уподобляет высказывание Яэко: «Я всё забыла и вернулась в свой настоящий Дом с пустыми руками» со словами Догэна, которые он произнес после своего возвращения из Китая, а именно: «Я вернулся Домой с пустыми руками. Во мне не осталось и следа буддизма. Я говорю только одно: мои глаза расположены горизонтально, а нос – вертикально»). Это безупречная Дхарма-кай, то есть Будда Бирусяна [Вайрочана].

Мой мир коренным образом преобразился. Какими же пустыми и ненужными кажутся мои суетливые устремления прошлых дней! Следуя вашим мудрым наставлениям и терпеливым советам, я не позволяла себе удовлетвориться тем малым покоем, который моё тогда ещё заблуждающееся сознание считало достаточным. Я не могу передать вам, как я рада и как благодарна за своё нынешнее состояние. Всё это является результатом настойчивого дзадзен, решимости никогда не останавливаться на небольшом достижении, а идти дальше, не взирая на то, сколько жизней может для этого потребоваться.

Твоё страстное рвение - а ты всего лишь ученица-мирянка не может не изумлять.

Теперь я могу начать выполнять нескончаемую задачу спасения всех живых существ. Это делает меня такой счастливой, что я едва могу сдержаться.

Все вокруг - сияние, чистое сияние. Я могу теперь вечно двигаться к совершенству в естественной гармонии со своей повседневной жизнью.

Да, ты понимаешь. Всё именно так и должно быть. Много ли так называемых людей дзен в наши дни пришли к такому глубокому осознанию?

Я воскресла, как и вы и все остальное, на века вечные. Когда вы будете читать это письмо, вы тоже, я верю, прольете слёзы благодарения.

Я так благодарен, что имею такую ученицу как ты, что мог бы сейчас умереть, не тревожась.

Вы один можете понять моё состояние. Однако нет ни вас, ни меня. Моё го тела и сознания, фактически, уже совершенно не существует.

Я постараюсь поправить своё здоровье, развивать в себе добродетель и буду ожидать возможности проповедовать буддизм. Я нахожусь в середине Великого Пути, где все естественно, лишено напряжения, не спешит, но и не останавливается; где нет Будд, нет вас, нет ничего; и где я вижу без помощи своих глаз и слышу без помощи своих ушей. Не осталось и следа от того, что я написала. Нет ни ручки, ни бумаги, ни слов - совсем ничего.

Так как невозможно говорить обо всем этом ни с кем, кроме того, кто сам испытал это, то я должна была написать вам. Я предполагаю, что вы должны быть счастливы иметь такую ученицу как я, которая испила столь много из фонтана вашей мудрости. Я простираюсь ниц девять раз (такое число раз следует кланяться Будде), чтобы выразить свою искреннюю благодарность.

Яэко

Общий комментарий: *Эта степень осознания обозначается как поимка Быка - другими словами, истинное обретение Пути. Это - возвращение в свой собственный дом или овладение фундаментальной мудростью. Сделать ещё один шаг означает воспринять ещё более глубокую мудрость. Этот Бык обладает неизмеримым величием и великолепием!*

3. Свидетельство углубленного просветления

26 декабря

Дорогой Харада-роси!

Меня переполняют угрызения совести и стыд. Моё письмо вам от двадцать пятого числа, должно быть, заставило вас подумать, что я сошла с ума.

Тебе не нужно упрекать себя. Безумие радости - реакция всех, кто пришёл к глубокому пробуждению.

Я достигла такого экстаза, что я не знала, что я делаю, и не могла сдержать себя. Когда я пришла в себя и начала размышлять, я рассмеялась при мысли о том, какими беспорядочными стали мои эмоции. Я смогла тогда оценить историю Эньядатты, которая обезумела, полагая, что она потеряла свою голову, и тот шум, который она подняла, когда обнаружила её, хотя, конечно, она никогда без неё и не оставалась. Но теперь я снова стала самой собой, так что не стоит обо мне беспокоиться.

Я всегда испытывала чувство тревоги, вызванное, с одной стороны, опасением, что моя устремленность к Буддовости может ослабнуть из-за моей ничтожности и беспомощности, а, с другой, страхом, что если я умру, не восприняв по-настоящему истину Дхармы, то я, возможно, не смогу осознать её в течении ещё многих жизней.

Да, для того, кто обладает абсолютной верой в Дхарму должно быть очень мучительно умереть, не ощутив её на собственном опыте. Только испытав те же чувства, можно практиковать столь же самоотверженно, как это делаешь ты.

Но теперь, когда я проникла столь далеко и обрела непоколебимую устремленность к Буддовости, мне ясно, что я смогу продолжать свое духовное обучение вечно и тем самым совершенствовать свою личность до предела, побуждаемая Обетом спасти всех чувствующих существ, который естественным образом вызревает во мне. У меня нет слов, чтобы выразить свою радость и благодарность.

Я не могу удержаться от слёз!

Далекая от того, чтобы пренебрегать дзадзен, я твердо намереваюсь усиливать и дальше свою способность сосредоточения.

Да, да, ты действительно все понимаешь!

Я глубоко ощущаю необходимость в старательном самосовершенствовании и хорошо понимаю важность докусан. Я обещаю, что никогда снова не напишу ничего столь претенциозного, как то, что я написала вчера; сказав, что я стала полностью просветлённой и посему могу сама наставлять на докусан других.

Ты по-настоящему пробудилась!

Пожалуйста, простите меня. Я была совершенно вне себя, так что я просто потеряла всякое чувство меры. Трезво поразмыслив, я вижу, что все это было скорее комично, однако что за приятные воспоминания вкусить такую потрясающую радость даже на короткий миг!

Все Будды и патриархи пережили эту великую радость хотя бы раз.

Меня душат слёзы благодарности, ибо я могу теперь по-настоящему понимать и добро, и зло и могу неуклонно и без каких-либо заблуждений продолжать свою духовную практику сквозь всю свою повседневную жизнь. От всей души благодарю вас.

Следите за своим здоровьем. Я с нетерпением жду вашего следующего посещения.

Яэко

Общий комментарий: *На этой стадии человек приобретает то, что называют «мудростью возвышенного и безупречного восприятия» или «впоследствии обретенной мудростью». Её степень можно определить согласно Пяти рангам, провозглашённым Патриархом Тодзаном. Глубина восприятия, явленная в её втором письме, соответствует третьему рангу, сетюрай [когда чувство Единства - превыше всего, а сознание разграниченности потеряло свою силу], а раскрывающаяся в третьем письме - четвертому рангу, хэнтюси, при котором человек живет во всех вещах, совершенно не осознавая своего Просветления. Теперь возможно совершать такие великодушные и добродетельные поступки, какие приписывают Фугэну или Каннону. В дзен это – исполнение обета Бодхисаттвы, жизнь на Чистой Земле.*

Хотя для большинства практикующих требуется от пяти до десяти лет после кэнсё, чтобы прийти к этой ступени, она достигла её менее чем за неделю. Это, без сомнения, произошло благодаря её глубокой и чистой вере в буддизм, её великому, безграничному Обету [данному на бесчисленные жизни и охватывающему все чувствующие существа] и тому, что она внимала верящим сердцем каждому слову подлинного буддизма, которое ей говорилось. Её достижение - редкость по нынешним временам. Замечательный рассказ о её самоотверженности и страстном стремлении должен быть выгравирован шестифутовыми буквами в качестве вечно источника вдохновения для всех последователей дзен.

4. Свидетельство непосредственного восприятия Великого Пути буддизма

26 декабря

Дорогой Харада-роси!

Простите, что пишу вам так часто. Я достигла уровня осознания, который является последним из тех, что можно достичь, будучи учеником.

Тебе действительно это удалось.

Я раньше думала: «Каким великим» должно быть, становится человек после просветления!» и «Какое восхищение вызывает тот, кто отдает себя буддистской деятельности так полно, что он более не думает о себе!» Но я так ошибалась! Отныне я буду ещё больше развивать в себе добродетель и никогда не прекращу свою практику.

До просветления я очень волновалась по этому поводу и часто думала: «Как благороден тот, кто возвращается Домой с покоем к удовлетворенностью». Но придя к полному просветлению, я теперь говорю себе: «Что ты так беспокоилась об этом? Ибо я сейчас испытываю настоящее отвлечение к тому, чтобы быть названной просветлённой. (Так как просветление не принесло ей ничего, что она бы уже не имела, то принимать поздравления по случаю просветления всё равно, что принимать поздравления по поводу того, скажем, то имеешь две ноги).

Твой опыт выходит за рамки различий между будзи-дзен и подлинным дзен (Будзи-дзен - это дзен, лишённый субстанции, дзен, который отрицает действительность опыта просветления. Его приверженцы утверждают, что говорить об обретении просветления — это логическая несообразность, поскольку мы все изначально просветлены).

Рад слышать от тебя я такие слова. Однако только при полном просветлении становится возможным превратить свой дзен в практику повседневной жизни. (Харада-роси хочет сказать, что полное развитие всех потенциальных возможностей личности и характера возможно только после полного просветления).

Я совершенно забыла момент своего просветления и то, что случилось сразу после него, но я могу смело сказать, что я обрела истинное око просветления, так сказать. Мне приятно сказать себе: «Да, это — полное просветление!»

Я не могу передать вам, как я благодарна за то, что теперь всегда буду единой с истинной Дхармой, полностью и естественно. В то же время я чувствую себя так неловко от того, что поддавалась своей безумной радости. Это должно вызвать у вас улыбку: мои «заблуждения» по поводу всего определенно рассеялись. Но давайте не будем говорить об этом больше никому, так как нужно уважать Дхарму. (Здесь, вероятно, имеется в виду то, что беспрестанные разговоры о её просветлении могут привести к искажению Дхармы теми, кто не способен или не желает верить в возможность её опыта).

Если я осторожно расскажу другим о твоём опыте, это может только помочь, а не навредить им, поэтому не беспокойся.

Я просто не могу понять, зачем я всегда поднимала такой шум по поводу почитания буддизма или любого, кто достиг полного просветления. (Поскольку сущность буддизма - это не более, чем жизнь в гармонии с изменяющимися обстоятельствами своей жизни, без напряжения или принуждения, что же здесь почитать?) Не спала ли я?

Яэко

Общий комментарий: *Спала? Конечно. Однако если брать сны этого мира, то это - не обычный сон большинства, а сон, имеющий огромное и непреходящее значение, сон глубокого погружения в Дхарму Будды.*

Эту ступень можно приравнять к пятому или наиболее продвинутому рангу, называемому кэнясюто (состояние абсолютной естественности, где под естественностью я понимаю то, что все вещи таковы каковы они есть согласно их собственной природе, оставив в стороне все внешние влияния, когда взаимопроникновение мира разграничений и мира равенства настолько тесное, что человек не осознает, где тот, где другой).

Я поражён, что она достигла этой стадии так быстро. То, что ей это удалось, можно отнести только насчёт её глубокой веры в учение Будды и силы её бодхисаттвического духа. Тот, кто обрёл этот ранг, имеет всё, что может дать дзенская практика под руководством наставника, и уже ступил на тропу истинной самостоятельной работы. Найдётся ли хоть горстка тех, кто понял всё это? Кацу!

5. Свидетельство обретения неубывающего сознания Фугэна

27 декабря

Дорогой Харада-роси!

Благодаря вам я ясно поняла, что Будда - это не что иное, как Сознание. (А Сознание - это полное восприятие, то есть, способность просто слушать, когда слушаешь, просто смотреть, когда смотришь, и т.д.). Моя благодарность не знает границ. Благодаря как вашему великодушному руководству, так и моему страстному желанию и стремлению к Буддовости, я могу спасти все живые существа.

Я не думал, что у тебя такая необычайная устремленность к Буддовости. Какой же я не наблюдательный! В тебе явно инкарнировался какой-то великий Бодхисаттва.

Как я могу отблагодарить вас в полной мере?

Теперь я вижу, что с позиции Дхармы я должна уважать себя. (Здесь, возможно, имеется в виду то, что, благодаря своему сознанию того, что она — воплощение Дхармы, она теперь чувствует себя обязанной проповедовать буддизм. Следовательно, уважая и поддерживая себя, она уважает и поддерживает Дхарму). Пожалуйста, укажите мне, что мне ещё нужно сделать. Как я благодарна, что смогла очистить себя от всех без исключения иллюзорных мыслей и чувств.

Ты ещё не полностью искоренила все свои иллюзорные чувства (хотя опыт просветления и рассеивает иллюзию «я» и «другие», он не обязательно сопровождается очищением чувств. Для этого требуется непрестанная практика.), но тот, кто воспринял столько, сколько это удалось тебе, тем не менее, способен жить чистой жизнью.

Но несмотря на это, я хочу быть руководимой вами во всех отношениях, для того чтобы я не сбивала с толку других в их практике и понимании буддизма.

Состояние моё го сознания сейчас совершенно отлично от того, каким оно было во время кэнсё.

Кэнсё - это ступень, на которой только видят Быка.

Действительно, чем дальше я продвигаюсь по Величайшему Пути, тем более возвышенным он становится. Теперь, когда я ощутила, что *тада* - это само совершенство, я могу, наконец, отплатить вам за ваши бессчётные милости, и меня переполняет радость. (Буквально, «только», «просто», «всего лишь». То есть, если человек ест, он должен быть погружен «только» в процесс еды. Если сознание во время еды посещают какие-либо идеи или понятия, то оно - не в *тада*. Каждое мгновение жизни, прожитое как *тада*, - вечное Сейчас). Достигнув критической ступени, я испытываю сильную потребность видеть вас как можно скорее.

Жаль, что я не могу прилететь к тебе, чтобы дать дальнейшие советы. Но поскольку сейчас конец года, я очень занят делами по монастырю и потому не могу оставить его в данный момент. (В дзенских монастырях Японии пятидневные новогодние каникулы предваряются тщательно разработанными ритуалами и церемониями. По этой причине в период, предшествующий им, как роси, так и монахи очень заняты).

Простите меня за то, что я прошу об этом письмом, но моя болезнь не позволяет мне приехать к вам.

Вы должны быть чрезвычайно счастливы, что я теперь по-настоящему завершила своё обучение. Я никогда и не мечтала, что при своей жизни буду свидетелем передачи буддизма от воплощенного Будды к Бодхисаттве Мироку. (Можно сказать, что живой буддизм передается от Будды к Бодхисаттве каждый раз, когда просветлённость ученика достигает того же уровня, что и у его учителя).

Я обещаю себе снова и снова действовать с полнейшим вниманием по отношению к любой мелочи своей жизни.

Я молюсь, чтобы вы были здоровы.

Яэко

Общий комментарий: *Сущность живого буддизма может быть сведена к слову тада. Кто такой Шакьямуни Будда? Кто такой Мироку? Они - неотличимы от тебя. Посмотри же! Посмотри!*

Она достигла этой ступени тада. Естественно, потому что она испытывает эту огромную радость, а также и большую ответственность в отношении сокровенной Дхармы. Действия, исходящие из такого Сознания, - это действия Фугэна или воплощённого Мироку.

6. Свидетельство радости и покоя от слияния с Дхармой

27 декабря

Дорогой Харада-роси!

Порадуйтесь вместе со мной! Наконец-то я разглядела своё Лицо до рождения моих родителей с такой ясностью, которая пронизывает всё от небес до самых недр земли. При этом я никогда не считала себя отчаянной ищущей.

Вы и я глубоко заблуждались: что человека очень возвышает, если он дает обет спасти всех неведущих существ, как бы много эонов это не заняло.

Но одного такого неведущего зовут Бодхисаттвой. Осознать, что спасти некого, - [настоящее] спасение.

Как забавно! Тем не менее, моё уважение к вам как к роси не знает границ. Один вы можете понять сущность моё го просветления.

Мне кажется, что было бы неразумно, если бы вы стали говорить другим, что я, которая не обладает ни величием, ни достоинствами, теперь полностью просветлена, поскольку это могло бы вызвать у них слишком несерьезное отношение к буддизму. (Здесь подразумевается то, что не было бы никаких причин для изумления, если бы, например, полного пробуждения достиг высокопоставленный монах, но когда глубоко просветленной становится болезненная двадцатипятилетняя девушка, это может очень легко привести к тому, что значимость Дхармы будет принижена теми, кто не хочет верить, что такая вещь возможна).

С одной точки зрения это может быть и верно. С другой стороны, это может подвигнуть многих к большим усилиям; поэтому не стоит беспокоиться.

Только немногие, являющиеся исключением, не подвергнут сомнению мой опыт. Какое же огромное облегчение узнать, что я, такая как я есть, не испытываю недостатка ни в чем! Что за радость понимать, что вы и я будем вместе во веки веков!

Буддизм - излишен для тех, кто свободен от заблуждений. Я хихикаю при мысли о том, что я всегда была, по сути, Буддой - у меня нет в этом ни малейшего сомнения, - но я могу сказать это только тем, чья просветленность сродни моей. К людям с меньшим осознанием мне придётся обращаться иначе.

Я поднимаю свои руки в ваш адрес ладонью к ладони, с сердцем, полным благодарности.

Как воистину возвышен подлинный Закон, как исчерпывающе разумен от начала и до конца - я ощущаю это с такой остротой!

С умиротворенным сердцем я жду Нового года. Берегите себя.

Яэко

[P.S.] Я теперь могу оценить, каким опасно однобоким может быть слабое кэнсё. (Слабое кэнсё - это такое, при ещё котором мир Пустоты всё ещё видится отличным от мира формы. Их взаимопроникновение пока ещё не воспринято на этом этапе).

Ты права. Просветление большинства дзенских наставников наших дней именно такого рода, но одностороннее осознание остается односторонним осознанием, независимо от того, сколько коанов пройдено. Эти люди никак не могут понять, что их просветление способно бесконечно расширяться.

Общий комментарий: *Жить своей жизнью как тада значит ступать по в высшей степени чудесной тропе, проложенной всеми Буддами. Когда человек более не видит необходимости в буддизме, истинный буддизм являет себя. Если человек затаит, хотя бы эту мысль, его жизнь затемнится заблуждением. Тщательно искореняй [следы] такой привязанности, и твоя жизнь будет всегда наполнена греющим солнечным светом весны.*

7. Дальнейшее свидетельство радости и покоя от слияния с Дхармой

27 декабря

Дорогой Харада-роси!

Не браните меня за то, что часто пишу вам.

Наконец-то я снова обрела спокойствие. Осознав, что Будда — это я сама, я ясно поняла, как я искренне люблю и уважаю вас. (Это любовь, которая проистекает из единства пробуждённого сознания Будды в Харада-роси и в ней самой).

Я уже избавилась от всех следов просветления.

Не совсем. Ты даже сейчас источаешь его внушающий благоговение аромат.

Моя благодарность к вам и к Дхарме становится только глубже. Я в своем сознании испытываю благодарность за понимание того, что привязанность как к состоянию заблуждения, так и просветления приводит помимо воли человека ко всё более ревностному желанию следовать Дхарме всеми своими силами [с тем, чтобы обрести величайший покой сознания]. (Так как наше внутреннее видение находится не в фокусе, и мы ошибочно видим себя и мир разделенными, а не одним неразрывным Целым, мы пребываем в заблуждении. Это искажение — наше основное неведение - накладывает отпечаток на наш взгляд и на нашу реакцию на всё окружающее, вследствие чего мы не видим - то есть не воспринимаем - вещи такими, какие они есть в своей истинной природе. Просветление, хотя и выявляет наше единство со всеми вещами, сводя в точный фокус наше искаженное внутреннее видение, парадоксальным образом вызывает лёгкий налёт гордости от такого достижения, и это загрязняет изначальную чистоту Сознания. Пока остается это пятно, сохраняется и беспокойство. Но это самое беспокойство действует в качестве стимула для продолжения практики до тех пор, пока привязанность к своему просветлению не будет искоренена и не будут обретены величайший покой и свобода).

Того, кто никогда не перестает совершать добродетельные поступки, называют Буддой. Привязанность к Дхарме, однако, не является добродетелью, не легко эту привязанность устранить.

Заблуждение и просветление вызывают неприятие в равной степени.

Вы можете по достоинству оценить, какое огромное удовлетворение приносит мне то, что я, наконец, благодаря полному осознанию, открыла для себя, что я, такая как есть, ни в чем не нуждаюсь.

Я знаю, что ты чувствуешь. Даже почтенный Шакьямуни был привязан к [восхитительному] привкусу просветления в течении трёх недель. Если ты не избавишься от этой самоудовлетворённости, однако, ты сможешь познать истинный буддизм.

Знание того, что моя кармическая связь с вами – очень крепка, вызвало у меня ещё большее самоуважение и благоразумие.

У меня на настоящий момент было одно великое просветление и пять небольших. Я забыла, кем я была, где я была и что я делала до сего дня.

Идти не зная, куда идёшь, сидеть, не зная, что сидишь – вот истинное самадхи в дзен. Если от этого не удалось избавиться в такой мере, то не может быть полного обновления. Ты в этом преуспела. Конфуций не вспоминал о еде три дня – так он был погружён в одну свою музыку.

Я очистилась от своих заблуждений настолько основательно и прониклась так глубоко, что я уже не могла вернуться в своё обычное состояние.

Пусть так отныне и будет.

Я попросила Тадзи-роси о докусан, и он указал, что всё происходит благодаря моёму глубокому сосредоточению.

Да, благодаря силе, вызванной глубоким сосредоточением сознания.

Я подумала, что, может быть, необходимо попросить вас дать мне дальнейшие наставления, но затем у меня было глубокое озарение, и я молилась перед Буддой, после чего я предавалась сикан-тадза в течении, должно быть, трех часов.

В молитве нет необходимости.

Наконец, я смогла вернуться в своё нормальное состояние.

Тот дзен, который я практиковала [после просветления], полагая, что остается ещё какой-то осадок, который нужно удалить, был поистине неистовым. Мне ясно, что я никогда не расстанусь с дзадзен. Я благодарна, так благодарна за осознание того, что быть просто такой, как я есть, жизнь за жизнью – само по себе совершенство.

Я - величайшая в целой Вселенной, и это совершенно естественно.

Среди бесчисленных явлений Вселенной только Единое являет себя в первозданной чистоте. Что оно, как не ты!

Я поражена тому, что я - это Единое. Как чудёсно, как изумительно!

Я - в прекрасном настроении, так что, пожалуйста, не беспокойтесь обо мне.

Я заранее испытываю величайшее удовольствие от новой встречи с вами.

Яэко

P.S. Меня переполняют слёзы благодарности и радости, когда я думаю, что я прошла практику дзен от начала до конца без напряжения и что я могу рассчитывать на ваше неизменное руководство. (Ученик, из чувства уважения и смирения, всегда ищет руководства у своих наставников и умудренных опытом товарищей. Догэн-дзендзи в своем *хоцугаммон* просит о сострадательном руководстве у Будд и патриархов).

Обилий комментарий: Древняя дзенская мудрость гласит, что быть привязанным к своему просветлению – такая же болезнь, как и проявлять до безумия деятельное эго. Действительно, чем глубже просветление, тем опаснее болезнь. В с ней я думаю, что потребуется два-три месяца на то, чтобы исчезли наиболее явные симптомы, два-три года – для менее явных и шесть-семь лет – для самых незначительных. Такие симптомы менее заметны в человеке столь же кротком, как она, но у некоторых они определенно отталкивающи. Практикующие дзен должны их остерегаться. Моя собственная болезнь продолжалась почти десять лет. Ха!

8. Предчувствие смерти

28 декабря

Дорогой роси!

Мне просто необходимо видѐть вас до окончания этого года, несмотря ни на что.

Позвольте мне сообщить вам неприятную вещь. У меня сильное ощущение, что час моѐ го расставания с вами близок, поэтому я умоляю вас навестить меня, чего бы это ни стоило, ради Дхармы. Я прошу об этом после серьезных размышлений. Я заверяю вас, что это - не галлюцинация.

Яэко

Заключительный комментарий: Из ее последнего письма становится ясно. Что Яэко предчувствовала свою смерть. Находясь под впечатлением оптимистического характера предстоящих семи писем, я был потрясѐн и опечален мрачным тоном этого. Я надеялся, что еѐ смерть всё-таки не будет такой скорой. Ужасно жаль!

В одной из сутр говорится, что лучше всего умирать, когда знаешь о смерти за неделю, когда почти нет боли и мучений, когда сознание — ясное и твѐрдое, свободное от какой-либо привязанности к телу. Это - идеал, которым дорожили все Будды, но его осуществление - далеко не просто.

Патриарх Сюхо как-то торжественно объявил: «Я хочу умереть, предвидя смерть за неделю, с сознанием ясным, твердым и свободным от какой-либо привязанности к моѐ му телу, чтобы переродиться в царстве Будд и, в итоге, с их помощью достичь высочайшего просветления и получить их полное одобрение для того, чтобы я был способен спасти всех чувствующих существ во всех бессчѐтных мирах».

Смерть Яэко носила такой характер. Перед этим письмом я получил телеграмму, в которой меня просили приехать к ней. Я поспешил и двадцать девятого декабря [1935 года] был у еѐ постели в Камакура. Увидев еѐ и поговорив с ней, я подтвердил, что еѐ око Сознания открылось.

Она была в слѐзах. Как и я. Я плакал и от радости, и от печали. Сама она нисколько не боялась смерти, но думая только о Дхарме и просветлении других, она очень опасалась, что еѐ друзья и знакомые могут ошибочно посчитать, что еѐ смерть была вызвана еѐ практикой дзен или еѐ опытом просветления. Такое ложное мнение, тревожилась она, может привести к тому, что те, у кого ещѐ нет настоящей веры в буддизм, отрекутся от Дхармы. Бели это случится, она совершит тяжкий кармический проступок не только по отношению к Дхарме, но и по отношению к этим же самым людям. Кроме того, она будет виновна, казалось ей, в предательстве и безответственности в отношении Будд и всего человечества.

Эти мысли не давали ей покоя. Хотя она и желала подвергнуться перерождению в аду после всего этого, мысль, что она может способствовать тому, что уведет других людей в ложном направлении, была ей невыносима. В течении всего дня и всей ночи, что я оставался с ней, она обсуждала со мной эти свои опасения. Я заверил еѐ, что у неѐ нет оснований для волнений, так как мне хотелось исправить все подобные недоразумения.

Я часто предупреждал ее, чтобы она не перенапрягалась, указывая, что это противоречит истинному Закону, и ещѐ, что тот, кто обладает силой воли делать это, может продолжать

дзенскую практику, не напрягая себя. Не так уж невозможно, конечно, она невольно пренебречь моими советами и, принимая во внимание её ослабленное здоровье, источила свои силы перенапряжением, что и ускорило ее смерть. Она более всего опасалась, что ее смерть может быть неправильно истолкована людьми, которые возложив вину на Дхарму за предъявление к ней слишком высоких требований, перестанут её уважать. (Сильное беспокойство Яэко по поводу возможных неправильных представлений в отношении её смерти может показаться необоснованным: почему она должна чувствовать себя ответственной за то, что другие посчитают причиной её ухода? Но её чувства можно понять, если мы вспомним, что истинное просветление, раскрывая взаимосвязь всех живых существ и влияние на жизнь других каждого действия, пробуждает ощущение ответственности не только за то, что человек сделал, но также и за то, что ему не удавалось сделать в каждой данной ситуации).

Как бы там ни было, добродетель её жизни явлена в благородном примере, который она даёт в отношении того, что вполне осуществимо практиковать дзен должным образом и даже пережить совершенное просветление прямо в своём собственном доме и будучи частично прикованным к постели. Если есть твердая решимость, всегда можно практиковать дзадзен даже при ослабленном здоровье и не будучи способным посещать сэссин. Именно это и возвеличивает её замечательный опыт и должно быть занесено в историю современного дзен.

Яэко умерла - поистине великая утрата. Её мужественная жизнь, однако, настолько вдохновляюща и её влияние простирается столь далеко, что она, без сомнения, будет способствовать распространению буддизма и пойдет на пользу всему человечеству.

Часть 3. ДОПОЛНЕНИЯ

Глава VII. Догэн о Бытие-Времени

Вступление редактора

На страницах книги мы часто упоминали имя великого Догэна-дзэндзи и его главный труд *Сёбогэндзо* («Сокровищница Ока», - то есть, раскрытого ока Сознания — Истинной Дхармы). Как автор, так и его произведения заслуживают того, чтобы им посвящать книгу, но здесь мы можем дать только беглый рассказ о них.

Догэн Кигэн (также известный как Догэн Эйхэй по своему храму, Эйхэй-дзи или Храму Вечного Покоя) жил с 1200 по 1233 год и был, вероятно, самым ярким умом, который дал японский буддизм. Хотя Догэну приписывают перенесение учения школы Сото из Китая в Японию, кажется, не вызывает сомнения, что он вовсе не намеревался основать таковую школу Сото, а скорее хотел развивать интегральный дзен, базирующийся на величайшем учении и практике Шакьямуни Будды. И действительно, он противился всяким сектантским разделением на Сото, Риндзай или Обаку, или на более широкие категории Хинаяны и Махаяны.

Было бы неправильно называть Догэна, как это делали некоторые, «искусным диалектиком», как будто он был философом, а не дзенским учителем. Возвышенный наставник, который полностью жил тем, чему он учил, Догэн пытался освободить людей от оков алчности, гнева и заблуждений, показывая им, как нужно жить по-настоящему осмысленной жизнью, основанной на Пути Будды, а не формировать в своем сознании систему рассудочного мышления.

Сёбогэндзо состоящий из девятиста пяти разделов, Догэн писал в течении около двадцати пяти лет и завершил его незадолго до своей смерти. В нем Догэн касается и таких простых и приземленных вопросов, как аккуратный способ отправления естественных потребностей во время монастырской жизни, и таких исключительно метафизических, как связь времени и бытия с практикой-просветлением. Форма выражения у Догэна просто уникальна и, без сомнения, может быть приписана качеству его просветления, которое, по мнению многих, было одним из самых глубоких в японском буддизме, а также его от природы яркому, творческому уму. В информированных дзенских кругах считается, что трудные для понимания разделы *Сёбогэндзо* - это гора Эверест японского буддизма и что у того, кто заберется на эту вершину, должно быть открыто око полного просветления. И должна быть уверенность восходителя, которая приобретается годами тренировок.

Для того, чтобы дать читателю некоторое представление о стиле и масштабе догэновского *Сёбогэндзо*, мы приводим здесь короткий отрывок из раздела II, озаглавленный «Бытие-Время», - возможно, самое загадочное место его книги. Мы надеемся, что этот переведенный фрагмент, который составляет приблизительно третью часть раздела, будет особенно интересен ученикам дзен, живущим в научно-ориентированном двадцатом веке, поскольку он раскрывает своеобразным способом смысл времени и вселенной. Более того, он помогает увидеть, что догадки Догэна в отношении времени и бытия, проверенные им в тринадцатом веке путем самонаблюдения во время дзен, и взгляды ряда современных ученых в области микро- и макрофизики на время и пространство, к которым они пришли с помощью научных принципов и методов, поразительно схожи. Однако имеется различие, и очень показательное, в том, что принесли такие догадки этим людям. Осознание Догэна, являясь Самораскрытием, избавило его от основных тревог человеческого существования, дав ему внутреннюю свободу, покой и глубокую нравственную уверенность. Но, как это можно видеть в настоящее время, за научными открытиями не последовало никакой подобной внутренней эволюции.

Одно предупреждение. Эти отрывки не следует читать как своего рода абстрактную метафизику. Догэн не теоретизирует о природе времени и бытия, а говорит, исходя из своего глубочайшего переживания этой реальности. Его важнейшей заботой всегда являются практика с просветлением и стремление подвести своих читателей к осознанию истины их самих и вселенной. Об этом недвусмысленно заявлено в его *Фукан Дзадзенги* (Всеобщем распространении принципов Догэн), где он предостерегает: «Вы должны прекратить заниматься диалектикой буддизма и вместо этого изучать, как следует всматриваться, уединившись, в свое собственное сознание».

Бытие-Время

Один древний дзенский учитель (Юэ-шань Вэй-янь, китайский учитель периода Тан.) сказал: «Бытие-время находится и на самой высокой вершине и на самом дне моря, бытие-время - это три головы и восемь локтей, бытие-время - это высота в шестнадцать или восемнадцать футов, бытие-время — это посох монаха, бытие-время — это хоссю (палка с конским хвостом, которую дзенские учителя носили с собой, чтобы отгонять мух или москитов), бытие-время — это глиняный фонарь, бытие-время - это Таро, бытие-время - это Дзиро (эти имена здесь означают простого, самого обыкновенного человека), бытие-время - это земля, бытие-время - это небо.

«Бытие-время» означает, что время - это бытие. Каждая существующая вещь - это время. Шестнадцатифутовая золотая статуя - это время. Так как она - время, то она обладает величиим времени. Вы должны уразуметь, что двенадцать часов (или двадцать четыре часа) составляют «сейчасность».

Три головы и восемь локтей - это время. Поскольку они – время, их нельзя тотчас же отождествить с этими двенадцатью часами. Хотя мы и не оцениваем двенадцать часов как длинный или короткий промежуток времени, мы всё же [произвольно] называем их двенадцатью часами. Признаки течения времени столь очевидны, что мы в них не сомневаемся; однако, хотя мы в них и не сомневаемся, мы не должны полагать, что мы понимаем их. Люди меняются, в одно время спрашивая, что им не понятно, а в другое время более не спрашивая то же самое, так что их прежние вопросы не всегда совпадают с их настоящими. Сам вопрос, из-за своей длительности, — это время.

Человек распоряжается собой и определяет этот процесс как мир. Вы должны уяснить, что каждая вещь, каждое существо во всем этом мире - это время. Ни один объект не мешает другому, точно так же, как ни один промежуток времени не мешает другому. Таким образом, изначальная направленность каждого отдельного сознания к истине существует в одном и том же времени, и для каждого сознания есть при этом момент начала в этой направленности к истине. То же относится и к практике-просветлению.

Человек распоряжается собой и смотрит на этот процесс [как на мир]. Столь же бесспорно, что человек - это время. Мы должны признать, что в этом мире существуют миллионы объектов и что каждый из них, соответственно, - это целый мир - вот где начало изучения буддизма. Когда мы осознаем этот факт, [мы понимаем, что] каждый объект, каждое живое существо - целостно, даже если оно само и не осознает этого. Так как нет другого времени, кроме настоящего, каждое бытие-время - это все время: каждая травинка, любой объект - это время. Каждый момент времени включает в себя все существа и все миры.

Всего лишь задумайтесь, найдутся ли какие-нибудь мыслимые существа или какие-нибудь мыслимые миры, которые не были бы заключены в этом настоящем времени. Если вы - рядовой человек, не сведущий в буддизме, то услышав слова *ару токи* (китайское сложное слово может быть прочитано или как *ару токи*, означая «в одно время», или, в более глубоком смысле, как *удзи*, означая «бытие-время»), вы, без сомнения, поймете, [что они означают в одно время, то есть] что в одно время Бытие появилось в виде трёх голов и восьми локтей, что в одно время Бытие было высотой шестнадцать или восемнадцать футов, или, что в одно время я переходил вброд реку и в одно время перешёл через гору. Вы можете подумать, что та гора и та река принадлежат прошлому, что я оставил их позади и теперь живу в этом роскошном доме - они так же неотделимы от меня, как небеса от земли.

Однако истина имеет и другую сторону. Когда я взбирался на гору и пересекал реку, я был [временем]. Время обязательно должно быть со мной. Я был всегда; время не может меня оставить. Если время не рассматривается как явление, которое прибывает и убывает, то время, когда я взбирался на гору, - это настоящий момент бытия-времени. Когда о времени не думают как о приходящем и уходящем, данный момент - это для меня абсолютное время. Разве в то время, когда я взбирался на гору и пересекал реку, я не ощущал это время, при котором я нахожусь в этом доме? Три головы и восемь локтей - это вчерашнее время, высота в шестнадцать или восемнадцать футов - сегодняшнее, но вчера или сегодня означают время, когда человек направляется прямо в горы и видит десять тысяч вершин. (Десять тысяч вершин гор следует понимать символически, в смысле бесчисленных и разнообразных обстоятельств и действий повседневной жизни). Оно никогда не проходит. Три головы и восемь локтей - это моё бытие-время. Кажется, что они - в прошлом, но они -

в настоящем. Высота в шестнадцать или восемнадцать футов - это моё бытие-время. Она, как будто, проходит, но она - в этом моменте времени. Таким образом, сосна - это время, так же как и бамбук.

Не рассматривайте время просто как пролетающее, не думайте, что пролетать - его единственная функция. Для того чтобы время пролетело, должно было бы существовать разделение [между ним и вещами]. Когда вы представляете, что время только проходит, вы не постигаете истину бытия-времени. Одним словом, каждое существо в целом мире – это отдельный промежуток времени в одном континууме. А поскольку бытие – это время, я – собственное бытие-время. Время обладает качеством прохождения, так сказать, от сегодняшнего дня к завтрашнему, от сегодняшнего к вчерашнему, от вчерашнего к сегодняшнему, от сегодняшнего к сегодняшнему, от завтрашнего к завтрашнему. Так как эта характеристика является характеристикой времени, настоящее время и прошедшее время не накладываются и не посягают друг на друга. Но учитель Сэйгэн - это время, Обаку – время, Косей – время, Сэкито – время. (Здесь Догэн, вероятно, хочет сказать, что эти древние китайские учителя дзен, хотя они и давно ушли из жизни, всё ещё существуют в безвременье времени). Так как вы и я – это время, то практика-просветление - это время.

Глава VIII. Десять картинок «В поисках Быка» с комментариями и стихами

Среди многочисленных формулировок уровней осознания в дзен ни одна не известна столь широко, как картинка «В поисках Быка», серия из десяти рисунков, сопровождаемых пояснениями в прозе *и* стихах. Бык стал использоваться в качестве символа изначальной природы человека или сознания Будды, вероятно, из-за священной природы этого животного в древней Индии.

Оригинальные рисунки *и* комментарии, их сопровождающие, приписываются Го-ань Ши-юаню (Какуан Сиэну), китайскому дзенскому учителю XII в., но он не был первым, кто проиллюстрировал картинками последовательные ступени дзенского осознания. Существуют более ранние варианты в пяти и восьми картинках, на которых бык постепенно белеет, превращаясь на последней в круг. Они подразумевают, что осознание Единства (то есть стирание всех понятий о себе и других) является конечной целью дзен. Но Го-ань, чувствуя, что этого недостаточно, добавил ещё две картинки после круга, чтобы показать, что дзенский человек высочайшего духовного развития живет в земном мире формы и многообразия и общается, ощущая полнейшую свободу, с обыкновенными людьми, которых он своим состраданием и сиянием вдохновляет на вступление на Путь Будды. Именно этот вариант получил в Японии наибольшее признание, зарекомендовав себя за многие годы источником просветления и неисчерпаемого вдохновения дзенских учеников, и он представлен здесь в современных выполненных тушью работах Гёкуся Дзикахара.

1. Поиск Быка

Бык вовсе и не терялся, так зачем его искать? Повернувшись спиной к своей Истинной природе, человек не может её увидеть. Из-за своей ущербности, он потерял Быка из виду. Он неожиданно обнаруживает, что стоит перед лабиринтом перекрещивающихся дорог. Алчность до мирских благ и ужас перед потерями взвиваются языками обжигающего пламени, мысли о правильном и неправильном вонзаются кинжалами.



Один среди лесов и затаив страх в джунглях, он ищет Быка и не находит. Вверх и вниз вдоль мрачных, безмянных, разливающихся рек, в густых зарослях в горах он пробирается по множеству окольных тропок. Исхудавший до костей, павший духом, он продолжает свой поиск этого нечто, которое он пока не может найти. Вечерами он слушает, как на деревьях стрекочут цикады.

2. Обнаружение следов

С помощью сутр и учения ему удастся разглядеть следы Быка. [Его просветили, что подобно тому, как] различной формы [золотые] сосуды - все, в сущности, из того же золота, так и каждая вещь являются проявлением «Я». Но он не способен отличить добро от зла, правду от лжи. Он фактически ещё не прошел через ворота, но он видит воочию следы Быка.



Бесчисленные отпечатки увидел он в лесу и вдоль края воды. Видит ли он примятую траву вдали? Даже самые глубокие ущелья высочайших гор не могут скрыть от нас этого Быка, который достает до небес.

3. Первый взгляд на Быка

Если он только внимательно прислушается к окружающим звукам, он придёт к осознанию и в то же мгновение увидит сам Источник. Шесть чувств неотличимы от этого истинного Источника. Источник явственно представлен в каждом действии. Он аналогичен соли в воде или связующему компоненту в краске¹. Когда внутреннее видение правильно фокусировано, человек осознает, что то, что он видит, идентично истинному Источнику.



Соловей щебечет на ветке, солнце светит на колышущиеся ивы. Вот стоит Бык, где же он мог прятаться? Эта прекрасная голова, эти величавые рога, какой художник смог бы его изобразить?

4. Поимка Быка

Сегодня он натолкнулся на Быка, который давно уже резвился в диком поле, и действительно за него ухватился. Тот так долго наслаждался этими естественными условиями, что лишить его своих старых привычек совсем нелегко. Он продолжает тосковать по сладко пахнущим травам, он всё ещё упрям и необуздан. Чтобы полностью укротить его, человек должен воспользоваться кнутом.



Человек должен крепко ухватиться за веревку и не выпускать ее, ибо Бык все ещё проявляет нежелательные наклонности². То он тащится в гору, то плетется в туманной ложбине.

5. Приручение Быка

Стоит появиться одной мысли, как начинают рождаться всё новые и новые. Просветление приносит осознание того, что такие мысли не являются нереальными, поскольку даже они происходят из нашей Истинной природы. Они представляются нереальными только потому, что заблуждения всё ещё присутствуют. Это состояние заблуждения берет начало не в объективном мире, а в нашем собственном сознании.



Человек должен держать веревку крепко и не позволять Быку бродить, где попало, чтобы тот не забрел в свою излюбленную грязь. Если за ним как следует ухаживать, он становится опрятным и кротким. Отвязанный, он послушно идёт за хозяином.

6. Возвращение верхом на Быке домой

Борьба окончена, «приобретения» и «потери» более не беспокоят человека. Он мурлыкает незамысловатую мелодию дровосека и наигрывает простые песенки деревенских ребятишек. Верхом на спине Быка, он безмятежно разглядывает облака в вышине. Его голова не поворачивается [в сторону возможных соблазнов]. Как бы его не пытались вывести из равновесия, он остается спокойным.



Передвигаясь свободно как воздух³, он бодро едет домой сквозь вечерние туманы в широкой соломенной шляпе и накидке. Где бы он ни ехал, он создает свежий ветерок, в то время как в его душе царит глубокий покой. Быку теперь не нужно даже и травинки⁴.

7. Бык забыт, осталось одно Я

В Дхарме нет никакой двойственности. Бык - это Первичная природа: это человек теперь уяснил. Для поимки кролика больше не требуется капкана, а для ловли рыбы - сетей. Подобно золоту, которое отделено от пустой породы, подобно луне, которая проглянула сквозь облака, один луч яркого Света сияет вечно.



Только на Быке смог он вернуться Домой, Но гляньте, Бык теперь исчез, и человек сидит в одиночестве и покое. Красное солнце плывет высоко по небу, Когда он умиротворённо грезит. Поодаль под соломенной крышей лежит его бездействующие кнут и веревка.

8. Забыты и Бык, и Я

Все иллюзорные чувства сгинули, а также исчезли и мысли о святости. Он не задерживается в стадии «я - Будда» и быстро преодолевает стадию «а теперь я очистил себя от чувства гордости, что я - Будда». Даже тысячи глаз [пяти сотен Будд и патриархов] не могут обнаружить у него никаких характерных качеств⁵. Если бы сейчас сотни птиц забросали его комнату цветами, он не мог бы не устыдиться себя⁶.



Кнут, веревка, Бык и человек одинаково принадлежат Пустоте. Лазурное небо так обширно и бесконечно⁷, что его не достичь никаким представлением. На ярко горящем огне снежинке не выжить⁸. Когда это состояние сознания осуществлено, наконец приходит понимание духа древних патриархов.

9. Возвращение к Источнику

С самого начала не было даже и пылинки [чтобы осквернить изначальную Чистоту]. Человек созерцает приливы и отливы жизни мира, скромно пребывая в состоянии непоколебимой безмятежности. Эти [приливы и отливы] - не признак и не иллюзия, [а проявление Источника]. Зачем, тогда, нужно за что-то бороться? Вода - голубая, горы - зеленые. Наедине с собой, он наблюдает, как вещи без конца меняются.



Он вернулся к Началу, возвратился к Истоку, но его шаги были напрасными. Сейчас он как будто ослеп и оглох¹⁰. Сидя в своей хижине, он не домогается тех вещей, что снаружи¹¹.

Ручьи извиваются сами по себе, Красные цветы естественным образом расцветают красными.

10. Появление на рыночной площади с протягиванием руки помощи

Двери его дома закрыты, а его самого не найти даже самым мудрым¹³. От панорамы его мыслей¹⁴ не осталось и следа. Он идёт своим путем, не делая попыток следовать по стопам мудрецов, живших до него. С бутылкой из тыквы¹⁵ он входит на рынок; опираясь на свою палку, он возвращается домой. Он ведет трактирщиков и торговцев рыбой по Пути Будды.



С грудью нараспашку, босиком, он идёт на рыночную площадь. Забрызганный грязью и покрытый пылью, как широко он улыбается! Не прибегая к мистическим силам, он быстро заставляет засохшие деревья цвести¹⁶.

Примечания к разделу VIII

1. Если брать аналогию с формой и Пустотой, то соль соответствует Пустоте, а вода — форме. Пока человек не узнал «вкус» сатори, он не ведаёт об этой Пустоте и воспринимает только форму. После просветления они видятся как не отличимые друг от друга.
2. Буквально «буйная сила». Здесь имеется в виду то, что на этой стадии иллюзорные мысли всё ещё имеют место и для их устранения требуется дальнейшее обучение.
3. Буквально «езда вверх ногами».
4. То есть сознание Будды, которое символизирует Бык, полностью самодостаточно.
5. Смысл этого высказывания в том, что Будды и патриархи наделены подобной зеркалу Мудростью, с помощью которой можно легко распознать характер обыкновенного человека, запятанный, как это обычно бывает, различными недостатками. Но тот, кто очистился от всех пороков, включая самые малозаметные формы гордыни, становится таким чистым и естественным, что даже Будда не сможет посмотреть на него и сказать, что он такой-то и такой-то.
6. Это - аллюзия на притчу, в которой фигурирует Нью-тоу Фа-юн (Хою-дзэндзи), дзенский учитель эпохи Тан, который жил на горе Нью-тоу и был широко хвалён за тот пыл, с которым он практиковал дзадзен в своем горном убежище. Даже птицы, как говорят, осыпали его похвалами, бросая ему цветы, когда он ел в своей хижине. После того как он стал полностью просветленным под руководством Четвертого Патриарха, говорится в этой истории, птицы прекратили свои цветочные подношения, потому что, после обретения им совершенного просветления, от него более не исходило никакой ауры, даже ауры ревностного служения и добродетели.
7. «Лазурное небо» означает Чистое сознание.
8. При совершенном просветлении все иллюзорные мысли, включая и мысли о просветлении и заблуждении, пропадают.
9. «Бели, как говорят сутры, наша Коренная природа-это Бодхи [Совершенство], зачем все Будды должны были добиваться просветления и совершенства?» - спрашивал Догэн, который смог разрешить этот парадокс только после многих лет напряженных усилий, завершившихся его глубоким просветлением.
10. Здесь подразумевается то, что полностью просветленный человек, более не привлекаемый объектами чувств, погружает себя только несамоосознанно в то, что он видит и слышит, что его видение - это не-видение, а его слышание - это не-слышание.
11. Поскольку с просветлением приходит осознание того, что человек охватывает вселенную и все вещи в ней, чего же тогда домогаться?
12. «Рыночная площадь» обозначает порочный мир.
13. Смысл этого в том, что он теперь стал настолько очищенным, что и самый мудрый из мудрецов не сможет найти у него никаких следов несовершенства.
14. То есть все понятия, предположения, предубеждения.
15. В древнем Китае бутылки из тыквы обычно использовались для вина. Здесь имеется в виду, следовательно, то, что человек высочайшей духовности не противится выпивке с теми, кому она по душе, так как он хочет помочь им преодолеть свои заблуждения. Здесь мы видим фундаментальное различие в отношении к роли духовно развитого человека в традициях Хинаяны и Махаяны. В Хинаяне высочайший духовный тип, монах, давший обет безбрачия, уходит от мирской жизни. В идеальном случае он должен быть подобен святому, образчиком добродетели, если он хочет соответствовать тому, чего от него ждет община. Если бы стало известно, что он, например, увлекается спиртным, на это посмотрели бы как на явный признак неустраненных пороков, доказывающий, что его духовность ещё несовершенна. В буддизме Махаяны, наоборот, от человека глубокого просветления (который может быть и часто бывает мирянином) не исходит никакого запаха просветления, никакой ауры святости; в противном случае, его духовное развитие будет считаться всё ещё недостаточным. Он не держится в стороне и от пороков мира. Он окунается в них всегда, когда необходимо избавить окружающих от их глупости, сам оставаясь при этом

незапятнанным ими. Этим он напоминает Лотос, буддистский символ чистоты и совершенства, который растет в грязи, однако она его не пачкает.

16. Это ещё один способ сказать, что полностью просветлённый человек, поскольку вся его личность наполнена внутренним сиянием, несёт свет и надежду тем, кто находится во мраке и отчаянии.

Глава IX. Позы

А. Позы дзадзен с иллюстрациями

Иллюстрации поз на последующих страницах выстроены в историческом порядке: от классической позы лотоса незапамятной древности до изображения специальной скамеечки для дзадзен, появившейся в XX в. Хотя и древние, и современные дзенские учителя едины в том, что признают превосходство позы лотоса над всеми остальными (по причинам, которые указаны в первом разделе этой книги), редактор может подтвердить из своего собственного опыта с каждой из этих поз, что любая из них может быть удовлетворительной для того, кто обладает достаточной решимостью заниматься дзадзен.

Практика сидения, когда ступня каждой ноги находится на бедре другой, - одна из старейших и известна ещё до Будды. Мы знаем, благодаря данным археологии в Индии, что за тысячелетия до рождения Будды позу лотоса практиковали в этой стране, а кроме того настенные росписи, обнаруженные в древних египетских гробницах, изображающие фигуры, сидящие в полном лотосе, доказывают, что не только индийская цивилизация знала силу этой уникальной позы.

По общему признанию для западных людей, не привыкших сидеть, скрестив ноги, поза лотоса может оказаться трудной, но ни в коей мере не невозможной. Взрослые не занимающиеся спортом западные люди осваивали полулотос менее чем за шесть месяцев с помощью настойчивого дзадзен, подкрепленного простой гимнастикой для растяжки ног (которая включает надавливание на колени руками после горячей ванны), для того чтобы постепенно заставить колени находиться на уровне мата для сидения. Полный лотос, естественно, - более крепкий орешек, но и он поддастся, если систематически прикладывать усилия.

Поза, показанная на рис.5, широко практикуется в Бирме и в буддистских странах Юго-Восточной Азии. Её преимущество в том, что она гораздо менее неудобна для начинающих, чем позы полулотоса или полного лотоса, поскольку ноги не скрещиваются, но она, в отличие от позы лотоса, обеспечивает хорошую поддержку для туловища; поэтому позвоночник не удается сохранять в течении длительного времени прямым, не напрягаясь.

Традиционную японскую сидячую позу, рис.6, можно сделать для западных людей удобной, подложив подушку между ягодицами и пятками. Низкая скамеечка, наподобие той, что показана на рис.7, если ее поместить между ягодицами и пятками, делает эту позу ещё более удобной, так как она полностью устраняет давление на пятки. Для новичка держать спину абсолютно прямо легче всего именно в этой позе.

Обыкновенный стул, когда на нем сидят в обычной манере, то есть, с согнутой спиной, не годится для дзадзен. Но если его использовать, как показано на рис.8, подложив под ягодицы подушку, которая помогает держать спину прямо, и плотно прижав свои ступни к полу, он может оказаться эффективным.

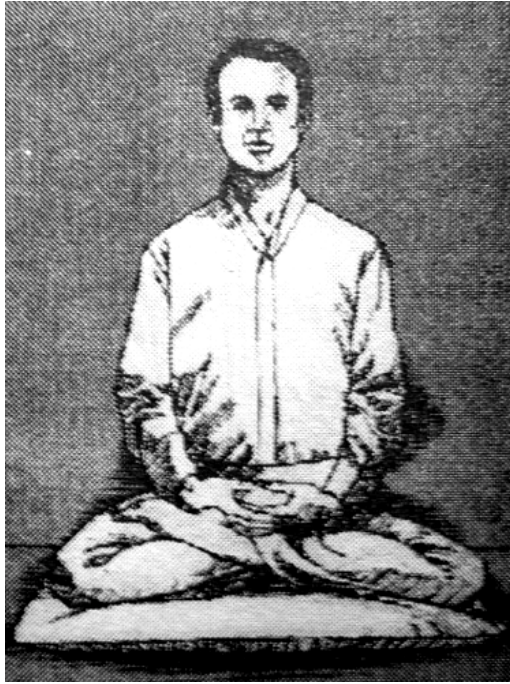


Рис 1. Поза полного лотоса; правая ступня – на левом бедре, а левая ступня – на правом, колени касаются мата. Колени должны быть на одной линии друг с другом, живот расслаблен и слегка выпячен. Руки лежат на пятках обеих ног, большие пальцы слегка соприкасаются, образуя овал. Положение ног можно поменять, когда левая нога устала.



Рис 2. Поза полного лотоса, вид сбоку, показывающий, что уши находятся на одной линии с плечами, а кончик носа – на одной линии с пупком. Подбородок должен быть слегка вытянут. Ягодицы отставлены назад, спина- прямая. Для этой позы желательно воспользоваться плоской подушкой.

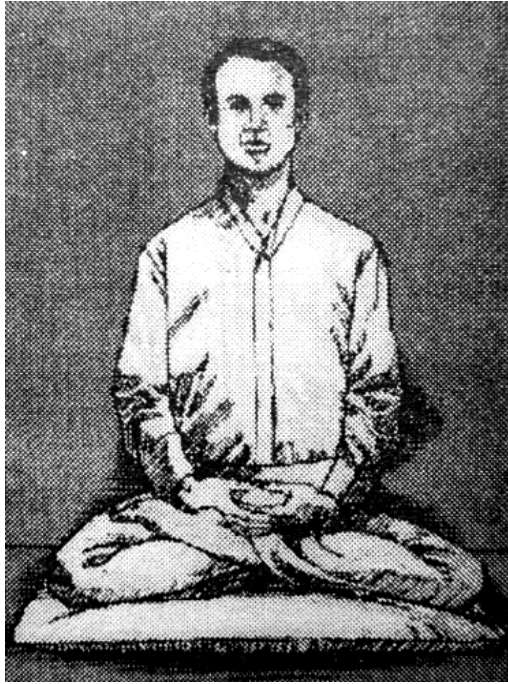


Рис. 3. Поза полулотоса: левая ступня – на правом бедре, а правая ступня – под левым бедром, колени касаются мата. Чтобы не перенапрягать колени, лежащие на мате, возможно, потребуется дополнительная подушка, подложенная под обычную круглую.

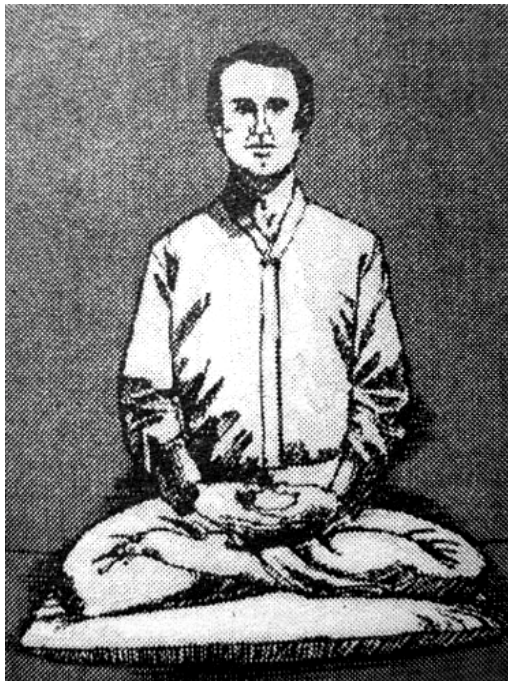


Рис. 4. Четверть лотоса: левая ступня лежит на икре правой ноги, колени лежат на мате. Замечание: Во всех позах, включая и те, в которых пользуются скамеечкой и стулом, ягодицы выставлены назад, подбородок втянут, а позвоночник вытянут. Кисти обеих рук держат близко к телу, положив их поверх бёдер или на пятки ног, колени – на одной линии друг с другом, а живот расслаблен и слегка выпячен.



Рис. 5. Так называемая бирманская поза: ноги не скрещиваются, левая или правая ступня - вперёди, а колени касаются мата. Здесь также может потребоваться более высокое основание для сидения, для того, чтобы колени лежали на мате прямо.



Рис. 6. Традиционная японская сидячая поза, вид сбоку: колени на одной линии друг с другом на мате, человек сидит верхом на набивной подушке, подложенной между пятками и ягодицами, для того, чтобы уменьшить давление на пятки. Кисти рук могут лежать на передней части подушки. Для того, чтобы обеспечить дополнительную высоту, набивную подушку можно положить поверх круглой подушки.



Рис. 7. Дзадзен, выполняемый на низкой деревянной скамеечке с обитым верхом, вид сбоку. Чтобы кисти рук не сползали вниз, под них на мат можно положить в вертикальном положении подушку.



Рис.8. Дзадзен на стуле с прямой спинкой, вид сбоку: под ягодицы подложена подушка, а ступни ног плотно прижаты к полу и расставлены на ширину плеч.

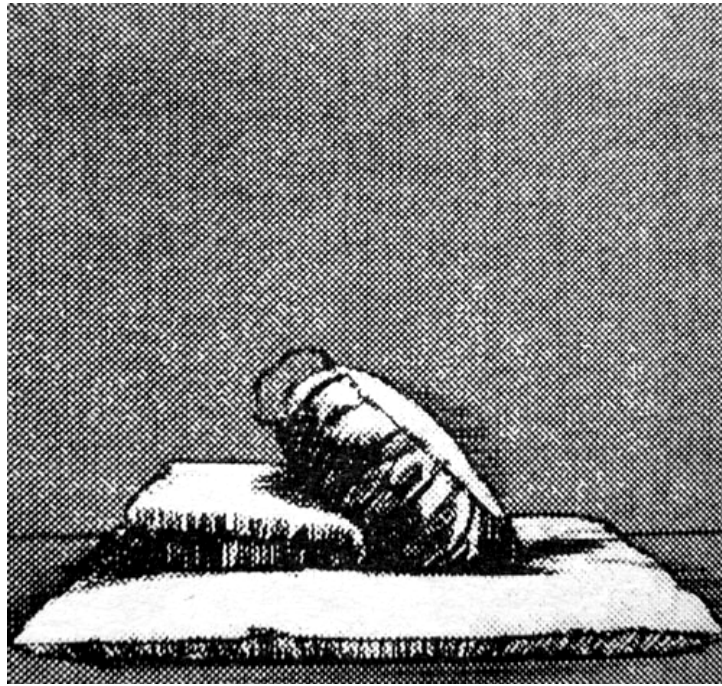


Рис. 9. Мат, круглая подушка и дополнительная подушка в положении для дзадзен, вид сбоку. Круглые подушки могут быть размером от 12 до 18 дюймов в диаметре и от 3 до 6 в толщину. Лучшей набивкой для них является хлопок, который на солнце становится пушистым; подушки с пенорезиной пружинят. Для матов хорош ватин из хлопка. Лучшие маты – толщиной не более двух дюймов, размером 30-36 квадратных дюймов, и не имеют ни завязок, ни пуговиц на чехле. Дополнительные подушки имеют размер примерно семнадцать дюймов на двенадцать дюймов, толщина около двух с половиной дюймов. У круглой подушки имеется ручка, за которую её можно носить, и складки, обеспечивающие податливость.

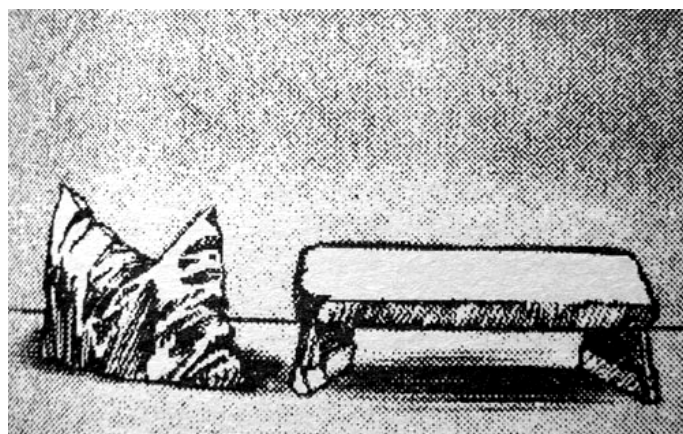


Рис.10. Набивная подушка и низкая скамеечка для дзадзен. Набивные подушки могут быть наполнены шелухой гречихи или риса или любой другой шелухой, которая не слишком жёсткая, но в тоже время дает твёрдость. Скамеечка имеет размер примерно девятнадцать с половиной дюймов на семь дюймов, высота её - восемь дюймов в задней части и шесть дюймов в передней. Сидение обито для большего удобства.

Б. Вопросы и ответы

Спина

Вопрос: Во время дзадзен у меня в нижней части спины появляется чувство слабости и боли. В чем причины этого?

Ответ: Это не такая уж редкая проблема для начинающих. Обычно это случается во время или после дзадзен из-за того, что мышцы вашей спины недостаточно сильны, чтобы поддерживать спину прямой в течении определенного промежутка времени. Та же вещь может произойти и из-за попыток сидеть со спиной, прямой как шомпол. Легкий наклон вперед - спина при этом остается прямой - часто устраняет проблему, снимая давление с мышц нижней части спины и позволяя бедрам поддерживать вес туловища. Иногда боль в нижней части спины может являться результатом того, что сидят на подушке, которая или слишком высокая, или слишком жесткая. Поэкспериментируйте со своими подушками, попробуйте использовать их разными способами, пока вы не определите нужную вам высоту.

Вам также следует укреплять низ вашей спины с помощью упражнений на растягивание или спорта. Вот два хороших упражнения на растягивание. Стоя прямо, медленно наклоняйтесь, начиная от основания позвоночника, не выгибая спину и не сгибая своих коленей, и старайтесь коснуться пола ладонями своих рук. Наклоняйтесь только настолько, насколько вы можете, не причиняя себе неудобств; постепенно вы увидите, что вы наклоняетесь всё ниже и ниже, и, наконец, ваши руки коснутся пола. Затем сядьте на пол, вытянув ноги. Сгибаясь от основания позвоночника, постарайтесь коснуться пальцев ног, не отрывая коленей от пола. (См. Рис.)



Чтобы спина обрела и сохраняла хорошее состояние, следует также научиться правильно сидеть и ходить в течении всего дня. Когда вы садитесь, сначала придвигайте к спинке стула или кушетки свои ягодицы, а затем выпрямляйтесь от основания позвоночника. Таким способом легко сидеть прямо, поскольку вес тела распределяется между бедрами и выпяченными ягодицами, предотвращая напряжение в нижней части спины. Самое главное, не опускайтесь на стул, начиная со спины, будто вы - мешок муки. И постарайтесь всегда ходить прямо, чтобы центр тяжести вашего тела находился в низу живота, а не в области плеч. Помните, людей отличает от животных то, что они обладают уникальной способностью держать спину прямо. В прямой спине явлено врожденное величие и благородство человека.



Дыхание

Вопрос: В дзадзен дышат грудью или животом? Когда делаешь вдох, живот втягивается или выпячивается?

Ответ: В дзен дыхание идёт из низа живота, не из груди. Когда вы делаете вдох, низ живота обычно приподнимается, становясь слегка выпуклым, а когда вы делаете выдох, он втягивается (см. рисунки).



Вопрос: Моя практика — следование за дыханием. Я читал, что направление дыхания в хара (низ живота) делает дзадзен более эффективным, но когда я попытался это сделать, у меня в груди появились боли. Я делаю что-то не так? Как я могу избежать этого?

Ответ: В начале практики обычно делается много самоосознанных усилий, которые, если в них продолжать упорствовать, вызывают боль в какой-либо части тела. Большинство людей, как правило, дышат неглубоко, их выдох оканчивается в области груди. Вам следует научиться расслаблять диафрагму и дышать низом живота, а не грудью. Но если вы попытаетесь заставить вдыхаемый воздух опуститься ниже, произойдет затор, и воздух не пройдет естественным образом в брюшную полость. В результате появится боль в районе вашего живота, низа спины или и там и там.

В качестве способа преодоления этих самоосознанных усилий и перемещения центра тяжести вашего тела в низ живота, с тем чтобы дыхание шло из живота, можно представить, что ваши ноздри находятся примерно на два дюйма ниже пупка. Дайте выдыхаемому предмету плавно изливаться в верхнюю левую ладонь ваших сложенных рук (я предполагаю, что вы держите руки в традиционной дзадзеновской мудре, и что они покоятся на ваших пятках в области ниже пупка). Или представьте, что у вас в ладонях рук - воздушный шар, который надувается при каждом вдохе. Через некоторое время вы перестанете сосредотачивать свое внимание на выдохах, и ваше дыхание станет более естественным. За исключением начала цикла дзадзен, когда вы делаете глубокий вдох, а затем медленно выдыхаете, не манипулируйте своим дыханием, дайте ему найти своё собственное естественное течение. Иногда дыхание будет медленным, в других случаях - частым, в каких-то ещё случаях - затрудненным, в зависимости от состояния вашего сознания, физической формы и других факторов, но при длительном дзадзен вы выработаете в себе устойчивость и стабильность, и ваше дыхание примет свой собственный естественный характер. В одном своем известном труде дзенский учитель Догэн советует, чтобы дыхание было и не сдавленным, и не принужденным, и не медленным, и не частым. Если вы сосредоточите своё внимание на ладони своей верхней левой руки, ваш центр тяжести без усилий опустится из плеч и груди в хара (или тандэн). Расширение и сжатие дыхательных мышц, участвующих в дыхании животом, успокаивает и укрепляет вегетативную нервную систему, а также препятствует появлению случайных мыслей.

Довольно часто бывает, что человек становится настолько озабоченным механизмом дыхания, тем, втягивается или выпячивается живот при вдохе и выдохе, что его сосредоточение на счёте или следовании за дыханием, на сикан-тадза или на коане становится неэффективным. Он может стать подобным многоножке, которая, пытаясь определить, какая нога идёт вслед за какой, застыла парализованная. Причина, почему опытные дзенские наставники не анализируют и не объясняют процесс дыхания детально в том, что они не хотят, чтобы ученики увлекались техникой дыхания - или, по этим же обстоятельствам, любого другого аспекта дзенской практики. Технические приемы принадлежат миру технологии, а не духовному обучению.

Грудь

Вопрос: Вы ранее говорили, что грудь следует выпячивать. Чтобы это делать, как кажется, требуется сознательное усилие. Не помешает ли это моему дзадзену?

Ответ: Если вы привыкли к тому, чтобы давать грудной клетке вваливаться, сначала действительно потребуются сознательное усилие, для того чтобы не позволять ей опускаться. Когда ходить и сидеть с развернутой грудью станет естественно, вы начнете осознавать те многие преимущества, которые дает это идеальное положение. В легких появляется дополнительное пространство для расширения и тем самым лучше наполняются и укрепляются легочные альвеолы. Это, в свою очередь, способствует большому притоку кислорода и промывает кровяной поток, с которым из тела уходит накопившаяся усталость. Так как человек расходует большое количество кислорода, перед тем как достичь уровня глубокого дзадзен, явно выгоднее разворачивать грудную клетку, посредством этого облегчая свободный приток животительной энергии.

Глаза

Вопрос: После выполнения дзадзен в течении нескольких подходов, проходит некоторое время, пока к моим глазам не возвращается нормальная фокусировка. Почему это происходит, и что я могу сделать, чтобы это исправить?

Ответ: Если во время сидения ваши глаза на чем-то сосредоточены, то появившееся в результате напряжение от поддержания их в этом положении, повлияет на последующее нормальное зрение. Когда сидите, держите глаза открытыми, но не фокусируйте их; не старайтесь воспринимать что-либо. Вначале это может вызвать странное ощущение, но при более глубоком погружении держать глаза несфокусированными покажется вполне естественным. Однако, даже когда глаза не фокусируются, иногда требуется некоторое время для того, чтобы они перенастроились на нормальное сфокусированное зрение, вследствие различных физико-психических особенностей. Это не должно вызывать тревогу.

Если ваши глаза вас по-настоящему беспокоят, можно выполнить несколько общих упражнений для глаз. Чтобы быстро вернуть глаза в фокус, часто поморгайте ими несколько раз, а затем подведите указательный палец к кончику носа и медленно поведите им влево, насколько вы можете, следя за ним глазами. Затем верните палец в прежнее положение и сделайте то же с левым указательным пальцем, на этот раз, двигая им в правую сторону. Теперь поворачивайте несколько раз глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Попробуйте отрывисто посмотреть в верхнем правом направлении, затем в нижнем левом, диагональным движением, затем в верхнем левом направлении и в нижнем правом. Сделайте это несколько раз и затем снова часто поморгайте глазами.

Ещё один способ успокоить глаза и снова активизировать их - это сильно потереть ладони рук друг о друга, нагрев их, а затем приложить их к глазам, закрыв доступ света. Теперь откройте глаза и мысленно окуните их в тепло, которое выделилось из ладоней. Эта процедура может быть проделана независимо от вышеупомянутых упражнений с пальцами.

Если вы носите очки, то, сняв их во время дзадзен, вы можете вызвать в глазах напряжение. Попробуйте сидеть как с ними, так и без них.

Кисти рук и предплечья

Вопрос: Часто после дзадзен в течении одного или двух подходов, я начинаю ощущать напряжение и боль рук и в предплечьях. Отчего это происходит?

Ответ: Очень возможно, что напряжение вызвано тем, что вы слишком сильно давите большими пальцами рук друг на друга. Вы также должны проследить, чтобы ваши локти не торчали углами в стороны, потому что тогда становится сильнее давление на руки, и их состояние ухудшается. Это почти то же самое, как если бы вы пытались понять руками свою практику. Отсюда и одеревенелость, и напряжение, и боль в мышцах.

Локти должны быть расслаблены и свисать свободно, вплотную к телу. Аналогичным образом, держите кисти рук так, чтобы их ребра лежали на бедрах, без напряжения, а большие пальцы слегка касались друг друга, образуя расплющенный круг. Если кисти рук держать плашмя, ладонями вверх, это часто создает напряжение в области предплечий и локтей.

Кисти рук и плечи

Вопрос: Я обнаружил, что если я не подкладываю под свои руки подушку, они, кажется, всё время норовят сползти между ног. Когда это происходит, мои плечи опускаются вниз и в них появляется усталость. Как этого можно избежать с тем, чтобы я мог обходиться без этой подпорки для рук? Обычно я сижу в полулотосе.

Ответ: Когда удобно сидишь в полулотосе, должно остаться достаточно места между ног рядом с низом живота, для того, чтобы дать кистям рук лежать вплотную к телу, сложенными таким образом, чтобы пальцы левой руки находились внутри пальцев правой в слегка изогнутом и расслабленном положении. (См. рисунки правильных поз в разделе IX-A).

Руки могут соскальзывать, когда телесное сознание теряет свою упругость, то есть если вы становитесь сонным или рассеянным во время сидения. Усталость в плечах вызвана напряжением плеч и лопаток. Это неестественное дополнительное бремя на плечи поглощает вашу энергию.

Чтобы исправить это, подведите руки вплотную к низу живота и в то же время ослабьте локти, давая им висеть вдоль тела. Затем сделайте глубокий вдох и поднимите грудину. Благодаря этому, плечи будут находиться в естественном положении, поддерживаемые распряmlенными лопатками. Если дать груди опуститься, плечи станут тяжелыми и обвисшими.

Голова

Вопрос: Такое впечатление, что моя голова медленно перемещается вперёд, когда я делаю дзадзен, и я осознаю, что это произошло, только тогда, когда поправляю её положение. Как этого избежать?

Ответ: Когда поддаешься случайным мыслям или фантазиям, голова физически следует за мыслями и подается вперёд. Физически это можно устранить, почувствовав затылком воротник своей одежды, сделав глубокий вдох и затем слегка подняв грудину. Когда грудь приподнята, положение головы исправляется. Уши автоматически окажутся на одной линии с плечами, а подбородок будет слегка прижат. Не следует делать никаких специальных попыток, чтобы втянуть подбородок, поскольку это может вызвать напряжение в затылке. Излишне говорить, что следует приложить усилие, чтобы не следовать за такими блуждающими мыслями или фантазиями.

Голова — резкие боли

Вопрос: После нескольких минут сидения я почувствовал резкую боль в левой стороне своей головы. Это происходило каждый раз, когда начинался новый круг сидения.

Ответ: Поначалу у чувствительных лиц часто бывают приступы боли в различных частях тела, из-за существовавших ранее напряжений в этих областях и из-за стремления направить свою энергию внутрь, вместо того, чтобы распространять её вовне. К тому же телу и сознанию функционировать как единое целое в дзадзен на первых порах нелегко. Если этот дискомфорт сопровождается чувством опасения, боль и напряжение только увеличатся. Когда вы поймете причины повышенного напряжения и появляющейся боли и будете знать, что они всего лишь временные, страхи испарятся. Естественно, что боль также исчезнет и её место займет ощущение бодрости и здоровья.

Помните также, что ваш дискомфорт может быть ловким приёмом, с помощью которого это пытается расстроить вашу практику. Поскольку это не желает терять свое удобное господство, оно ставит всякого рода барьеры, чтобы сохранить свой контроль, наиболее распространенным из которых является боль, ибо оно знает, что настойчивый дзадзен покончит с его властью. Если вы поймете, что боль - это только проделка эго, чтобы заставить вас остановиться, вы сможете побить этого коварного призрака эго же оружием, отказавшись сдаться. Боль - это вызов, с которым рано или поздно придётся встретиться, и путь её устранения - это стать полностью единым с ней.

Колени

Вопрос: Я повредил себе колено, играя в баскетбол, и мне оперировали разорванный мениск. Могли ли я хотя бы попытаться делать дзадзен в полулотосе или полном лотосе?

Ответ: Если операция была успешной, прогноз - в целом положительный. На месте мениска появляется более тонкая, более гибкая ткань. Были также случаи, когда мениск медленно вылечивался без хирургического вмешательства, так что коленный сустав мог функционировать так

же, как и до травмы. Когда колено начинает восстанавливать свою гибкость, начните потихоньку плавно подпрыгивать на нем каждый день, пока вы не почувствуете себя способным спокойно сидеть в полулотосе и полном лотосе. (См. Ноги - боли в полулотосе.) Помогает и ежедневный массаж, припарки на травах и чай с травой (особенно тот, который готовят из окопника), а также терапевтические дозы витамина С.

Ноги - затекание

Вопрос: Мои ноги очень быстро затекают всегда, когда я делаю дзадзен. Чем тут можно помочь?

Ответ: Если ноги во время дзадзен затекают, это обычно происходит из-за давления или на нерв, или на вену, или на то и другое вместе. Меняя свое положение на подушке, то есть, садясь чуть вперед или назад, можно уменьшить давление на нерв.

Тому, кто испытывает проблемы с кровообращением в ногах, лучше чаще менять свою позу в дзадзен, с тем чтобы не создавать нежелательного давления в течении продолжительных периодов времени. Также помогает массаж ног перед и после дзадзен, посредством чего улучшается кровообращение и укрепляются нервы.

Ноги — боль в полулотосе

Вопрос: У меня появляются сильные боли, когда я пытаюсь сидеть в полулотосе. Что мне делать, чтобы исправить эту ситуацию?

Ответ: Перед тем, как человек готов сидеть в полулотосе, нужно добиться гибкости в лодыжечных и коленных суставах. Это может быть осуществлено различными способами, один из которых таков: сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правую ногу и поместите правую ступню поверх левого бедра настолько высоко, насколько это вам удобно. Придерживайте правую ступню левой рукой, а правой рукой легко надавливайте пружинистыми движениями на правое колено. Если невозможно поместить правую ступню поверх левого бедра, прижмите подошву правой ступни к внутренней стороне левого бедра и надавливайте пружинистыми движениями на колено в этом положении. Продолжайте это упражнение с коленом в течении нескольких минут, а затем поменяйте ноги и повторите то же самое (см. рисунок). В конце концов, когда появится гибкость и область паха начнет растягиваться, будет возможно поместить ступню выше на бедро. Делайте такое надавливание на колени каждый день в течении нескольких минут, и вскоре вы будете спокойно сидеть в полулотосе.



Другой вариант этого упражнения - свести подошвы ног вместе, держась за пальцы ног руками, и подвигать коленями вверх-вниз. (См. Рисунок.)



Ещё одно упражнение, чтобы разработать область паха и бедёр - это обхватить нижнюю часть ноги руками и высоко поднять её, при этом колено лежит как в люльке на одном локте, а ступня - на другом, и затем покачать ногу взад-вперёд; повторить то же с другой ногой (см. Рисунок).



Плавание также является подспорьем для развития гибкости, так как в воде вы можете принимать позы, которые в других случаях могут причинять боль. Сауна - ещё одно полезное место, в котором сначала следует сделать массаж в области колена, лодыжки и паха, а затем посидеть в позе лотоса.

Если вы чувствуете легкую боль во время сидения, из-за того что ваши связки ещё не разработаны, терпите её, но если боль - острая, разогните свои ноги и попробуйте другую позу. Не сжимайте зубы, не сдерживайте слёзы и не говорите себе: «Я выдержу эту боль, даже если она меня убьёт» из ложного убеждения, что дзадзен - это аскетизм. Дзадзен должен вызывать у вас чувство удовольствия, а не резкий дискомфорт.

Шея и голова

Вопрос: Когда я делаю дзадзен, у меня в области головы и шеи появляется напряженность, и после этого возникает ощущение жжения в лопатках. Можно ли что-нибудь сделать, чтобы это предотвратить или устранить?

Ответ: Вот пример того, что происходит, когда ваша энергия заперта в верхней части тела, а не течёт естественно. Если ваше внимание сфокусировано в области шеи и головы, там обычно возникают напряжение и боль. Ощущение жжения вызвано тем, что в эту область не поступает свободный приток крови. Чтобы исправить это, дайте сначала плечам расслаблено повиснуть на каркасе тела. Затем сделайте глубокий вдох, слегка приподнимите грудину и медленно выдохните. Это ослабит давление в плечах, высвободив заблокированную энергию. Не следует стараться намеренно распрямлять плечи или оттягивать их назад. Они распрямятся сами, если грудина будет приподнята; одновременно голова и шея будут свободно держаться на позвоночнике. Не делайте сознательных усилий по удержанию головы и шеи, ибо это вызовет напряжение и, в итоге, боль.

Слюна

Вопрос: Иногда во время дзадзен у меня во рту накапливается слюна и мне приходится часто глотать. В чем причина этого?

Ответ: Эта реакция может иметь место, если голова слишком выступает вперёд или если опущен подбородок. Чтобы это устранить, голову следует отводить назад, так чтобы вы чувствовали своим затылком воротник. Постарайтесь не давать языку западать из верхнего нёба, где он обычно находится во время дзадзен, так как это тоже может вызывать скопление слюны во рту.

Сонливый дзадзен

Вопрос: Я делаю дзадзен примерно в течении часа утром перед уходом на работу, но от него мало пользы, поскольку большую часть времени я дремлю. Как мне быть?

Ответ: Как правило, телу требуется примерно час, чтобы полностью пробудиться от сна, после того как вы встали с постели. Хотя существуют способы ускорить этот процесс. Наиболее действенны короткая прогулка, при которой ваши легкие обильно наполняются свежим утренним воздухом, и упражнения на растяжение. Туман в голове также рассеет легкое постукивание по ней кончиками пальцев. Одна процедура, которая особенно бодрит, заключается в следующем: прежде всего, наполните раковину достаточным количеством холодной воды, для того чтобы окунуть в неё свое лицо; затем откройте и закройте глаза под водой, задержав при этом дыхание до счёта, скажем, двадцать, дав холодной воде попасть в ваши глазные яблоки.

Другое прекрасное освежающее упражнение таково: сидя скрестив ноги, перед началом дзадзен сцепите руки в замок за своей спиной, локти — прямые. Сделайте глубокий вдох, затем медленно наклоняйтесь вперёд от основания спины, медленно выдыхая, пока ваш лоб не коснется пола. Спустя некоторое время вы сможете касаться пола подбородком, а не только лбом. Дышите нормально, пока сохраняете эту позу в течении примерно полминуты. Затем сделайте ещё один глубокий вдох и медленно выпрямляйтесь, снова от основания позвоночника, при этом выдыхая (см. рис.). Когда вы подняли свою голову и туловище (ваши руки всё ещё сцеплены за вашей спиной), хорошенько потянитесь, расправив грудь и выпятив свои ягодицы, пока ваше туловище не примет прямое положение. Теперь, всё ещё держа туловище прямо, а руки сцепленными за спиной, сделайте одно последнее потягивание, отводя голову назад, насколько получается, и, сохраняя грудь расправленной. Это упражнение не только придает вам бодрости и энергии, но, если у вас есть какие-либо проблемы с дыханием, оно поможет полностью прочистить носовые проходы.



И напоследок позвольте мне заметить, что дремота в любое время дня - это то, на что обычно жалуются сидящие в дзадзен. По-видимому, она не связана с тем, усталый вы или отдохнувший, выспались или нет — все дело в мотивации. Потребность в Самоосознании пока ещё недостаточно прочувствована, а дремота — это скрытая форма бегства от скуки дзадзен. Вам нужно напомнить себе, когда вы начинаете дремать, что смерть может прийти в любой момент и что иметь редкую возможность родиться человеком в этой жизни и не осознать свою Истинную природу, значит, как выразился один учитель, прожить жизнь напрасно.

Мысли, влияющие на позу

Вопрос: Я стал делать дзадзен лишь недавно и обнаружил, что становлюсь подавленным от неприятных воспоминаний, которые не дают мне покоя. Когда это происходит, я также сознаю, что моя поза меняется к худшему, и хотя я и пытаюсь её выправить, это удается лишь ненадолго.

Ответ: Эта проблема имеет двойственный характер. Вторгающиеся мысли нарушают упругость сознания и делают тело вялым. Вялость тела вызывает сутулость спины; грудная клетка вваливается, плечи опускаются вниз; голова подается вперед, внутренние органы сдавливаются, руки оползают и все в теле говорит о подавленности и поражении. Это почти то же самое, как если бы человек сказал: «Я не могу этого сделать. Мне никогда не удастся. Мне не хватает сил». Хуже то, что вялое тело способствует ещё большему притоку негативных, неприятных мыслей, и цикл начинается заново.

Поймите с самого начала, что ваши воспоминания, подобно всем мыслям, непродолжительны и неосновательны, нереальны в том смысле, что они лишены какой-либо самосущности. Поэтому вы не должны привязываться к ним. Кроме того, если во время своего сидения вы проследите за тем, чтобы ваша грудь была приподнята и развернута, ваши лопатки распрямятся и плечам будет легко на своём остоле. Голова также откинется назад на шейном отделе позвоночника, и уши окажутся на одной линии с плечами. На внутренние органы более ничто не будет давить. Если выставить ягодицы назад, создав туловищу широкую базу, расслабить живот и слегка повернуть кисти рук вовнутрь, расположив их вблизи хара, то будет выработана совершенно противоположная поза - поза готовности, равновесия и решимости. Негативные мысли будут отскакивать от этого развернутого в боевом порядке телесного сознания, в то время как всей позой будет засвидетельствовано: «Я могу, и я своего добьюсь!»

Наклон туловища

Вопрос: Наблюдающие всё время поправляют мою позу во время сидения. Очевидно, я отклоняюсь вправо, хотя не осознаю этого, а когда меня корректируют, я чувствую себя Пизанской башней, падающей теперь уже в другом направлении. Отчего это происходит?

Ответ: Если ваше тело не находится в равновесии в целом, его неустойчивость проявится в вашем сидении. Существует множество причин такой неустойчивости. Если вы — студент и всё время носите книги или различные свертки с правой стороны, например, ваше тело будет стремиться отклоняться вправо в силу выработавшейся привычки. Аналогичным образом, если вы привыкли стоять, опершись на ту или другую ногу, или много играете в теннис, это тоже может привести к неустойчивости.

Ясно, что первым нужно попытаться физически устранить причину, вызывающую неустойчивость, то есть, носить книги или тяжести то с одной, то с другой стороны, или стоять так, чтобы вес тела распределялся равномерно между обеими ногами. Далее, если во время сидения вы отклоняетесь в ту или другую сторону, вам, возможно, придётся подложить маленькую, плоскую подушечку или сложенное полотенце под одну из ягодиц, для того чтобы туловище было в вертикальном положении. Затем, когда тело привыкнет к ровному положению во время сидения, подушечку или полотенце можно убрать: сидеть прямо будет вполне естественно.

Отклонение тела в сторону может быть также вызвано и физиологическими причинами. Можно увидеть, что застенчивые, комплексующие люди, те, у кого отсутствует сильный центр, ходят и сидят сгорбившись. Поскольку тело - это физическая сторона сознания, выправленная осанка и манера держаться обычно порождает более здоровое физиологическое состояние - состояние равновесия и уверенности. Но если укоренившееся чувство «эго-я» не распознано, - а у комплексующего человека оно всего лишь вывернуто наизнанку, но не слабее, чем у властной натуры, - не может быть никаких фундаментальных или устойчивых изменений в личности или позе.

Глава X. Примечания к дзенской терминологии и буддистскому учению

Здесь определены и подробно объяснены специальные дзенские термины и собственные имена, слова, связанные с дзен (например, кэндо), специфические буддистские термины и выражения, буддийские течения, школы и сутры, которые упоминаются в тексте, но не объяснены в нём. Перед этими примечаниями не ставилась задача стать словарем дзенских терминов, тем более точным изложением буддистского учения или философии. Однако они представляют собой более чем просто глоссарий академических определений. Их цель - помочь читателю лучше понять текст и облегчить ему дальнейшее изучение и практику.

Отказавшись от указания китайских иероглифов для японских и китайских имен и терминов, которые были бы понятны только специалистам в области японского и китайского языка, я воспользовался латинской транскрипцией. Если какое-либо слово более известно на санскрите или китайском языке, чем на английском или японском, я сначала давал его родное написание, добавляя в скобках его эквивалент на английском или японском языке или на том и на другом. Имена китайских дзенских учителей приведены в том виде, в каком они произносятся на японском языке, а китайское прочтение дано в скобках. Названия сутр даются постоянно в их санскритском написании, а также в японском и, в некоторых случаях, в английском.

Японские имена и слова обозначены яп., санскритские - санскр., а китайские - кит.

Абхидхарма (санскр.): третья из трех корзин, или Трипитаки, буддистской литературы, две другие - Винаёя, то есть, заповеди или нравственные правила, данные Буддой своим последователям, - и сутры, которые состоят из собрания проповедей, бесед и диалогов Будды, составленных после его паринирваны. Абхидхарма содержит весьма абстрактные, философские толкования буддистского учения.

Аватамсака (яп., Кэгон) — сутра: сутра Махаяны с глубокомысленным содержанием, включающая в себя проповеди, произнесенные Буддой, сразу же после его совершенного просветления.

Агура (яп.): свободная сидячая поза со скрещёнными: ногами, которая не является ни полулотосом, ни полным лотосом.

Алмазная сутра (санскр., Ваджрачхедика Праджня Парамита; яп., Конго-кё): одна из наиболее проникновенных сутр Махаяны, Эта сутра заканчивается словами: «Это священное толкование следует называть Ваджрачхедика Праджня Парамита-сутрой, ибо она, твёрдая и острая как алмаз, отрезает все произвольные концепции и ведёт к другому берегу Просветления».

Амитабха (санскр.; яп. Амида): буквально, безграничный свет, или *Амитаюс*, «безграничная жизнь». Амитабха – наиболее широко почитаемый из неисторических (то есть, Дхьяни) Будд. И действительно, в школе Чистая земля (яп. Дзёдо) он заменяет Вайрочану, так и исторического Будду Шакьямуни.

Басо (кит., Ма-цзы): один из великих китайских дзенских учителей эпохи Тан (умер в 788 году): ученик Нангаку (кит., Нань-юа).

Бодхидхарма (яп., Дарума): двадцать восьмой Патриарх по линии, идущей от Будды, Первый Патриарх дзен в Китае. Ученые расходятся во мнении по поводу того, когда Бодхидхарма прибыл в Китай из Индии, как долго он там оставался, и когда он умер, но японские дзен-буддисты в целом согласны, что он прибыл из Индии в Южный Китай на лодке, примерно в 520 году, и что после неудачной попытки распространить там своё учение, он отправился в Ло-ян, что в Северном Китае, и, в конце концов, обосновался в храме Шаолинь, расположенном на горе Сю. Там в течении девяти лет он постоянно выполнял дзадзен, вот почему этот период и стал известен как его девять лет лицом к стене (яп., *мэмпэки кинэн*).

Бодхидхарма и Хуй-кэ (яп., Эка), его ученик, которому он передал Дхарму, фигурируют в сорок первом коане в *Мумонкан*, а также изображены на известной картине Сэсю, величайшего японского

живописца. Хуй-кэ, именитый ученый, жалуется Бодхидхарме, который молча делает дзадзен, что он лишен покоя сознания, и спрашивает, как ему его обрести. Бодхидхарма прогоняет его, говоря, что обретение внутреннего покоя предполагает длительное и суровое обучение, а оно - не для тщеславных и малодушных. Хуй-кэ, простояв несколько часов снаружи на снегу, умоляет Бодхидхарму помочь ему. Ему снова отказывают. В отчаянии он отрубает себе левую руку и предлагает её Бодхидхарме. Теперь, убедившись в его искренности и решительности, Бодхидхарма соглашается стать его учителем.

Был ли этот эпизод на самом деле или нет — не так важно, как то, что он символически показывает то значение, которое дзенские учителя придают жажде Самоосознания, дзадзен, искренности и смирению, настойчивости и силе духа как необходимым предпосылкам обретения высочайшей истины.

Бодхисаттва (санскр.; яп., босацу): просветленное существо, которое, отсрочивая свою собственную полную Буддовость, посвящает себя помощи другим в обретении освобождения. Со своим самообладанием, мудростью и состраданием Бодхисаттва находится на высокой ступени Буддовости, но он ещё не в высшей степени просветлённый, полностью совершенный Будда. «Бодхисаттва, как и Будда, - это не просто персонификация абстрактных принципов... а прототип таких состояний высочайшего знания, мудрости и гармонии, которые уже были реализованы среди людей и должны без конца реализовываться снова и снова...» (Говинда).

Брахмаджала (санскр.; яп., Боммо) — сутра: в ней даны десять главных заповедей и сорок восемь меньших, которые составляют этическую основу буддизма Махаяны.

Будда (яп., буцу): это санскритское слово используется в двух случаях: 1) конечная Истина или абсолютное Сознание; 2) тот, кто пробудился или стал просветленным к истинной природе существования. Будда, как историческая личность с именем Сиддхартха и фамильным именем Гаутама, родился примерно в 563 г. до н.э. в семье правителя из Шакьев, чьё небольшое царство лежало у подножья гор современного Непала. Через некоторое время он стал известен как Шакьямуни («молчаливый святой» - то есть, *муни* - «из рода Шакья»). Из истории известно, что он женился в шестнадцатилетнем возрасте и у него родился сын, который впоследствии стал его учеником. Глубоко обеспокоенный печалью и страданиями человеческой жизни, задумавшись о смысле рождения-и-смерти, будущий Будда в возрасте двадцати девяти лет не смог более мириться с жизнью в покое и роскоши, для которой он был рожден, и ушёл из дворца своего отца, став отшельником, ищущим истину в уединении лесов. В течении некоторого времени он подвергал себя суровой аскетической практике, с тем чтобы достичь просветления. Чуть не умерев в результате этих самоистязаний, он, в конце концов, увидел тщетность умерщвления плоти, отказался от него и, наконец, добился совершенного просветления, став Буддой. Вслед за чем, в течении сорока пяти лет, до своей смерти в возрасте восьмидесяти лет, он не только обучал группу своих собственных учеников-монахов, но и без усталости расхаживал по дорогам Индии, проповедуя всем, кто желал слушать, говоря всегда теми словами, которые соответствовали возможностям понимания его слушателей. Люди начинали следовать его Пути и духовному освобождению, тронутые как его искренностью и состраданием, так и мудростью его слов. В конечном итоге его проповеди и диалоги были записаны, и эти сутры (или писания) теперь составляют основу учения буддизма.

Школа дзен, единая в этом с другими буддистскими школами, не относится к историческому Будде ни как к Высшему Божеству, ни как к избавителю, который спасает людей, взяв на себя тяжесть их грехов. Скорее, она почитает его как полностью пробужденного, полностью совершенного человека, который достиг освобождения тела и сознания благодаря своим собственным человеческим усилиям, а не милостью какого-то сверхъестественного существа. Буддизм не смотрит на Шакьямуни и как на единственного настоящего Будду. Точно так же, как и в предыдущих мировых эпохах другие мудрецы ступали на ту же тропу, достигали того же уровня совершенства и проповедовали ту же Дхарму, так появятся Будды и в последующих мировых циклах, чтобы повести людей к освобождению. Исторический Будда поэтому, - это только звено в цепи Будд, протянувшейся из отдаленнейшего прошлого в неизмеримое будущее.

Частое высказывание дзенских учителей, что мы все -изначально Будды, следует понимать в том смысле, что *потенциально* каждый - Будда, то есть от природы наделен безупречной природой Будды, но что кандидат на обретение Буддовости должен идти по трудной дороге к просветлению, если он собирается осознать свое врожденное Совершенство. Любой, кто ощутил свою природу

Будды, пусть едва-едва, реализовал первую стадию Буддовости, так как эта реализация не отличается от той, что была у Будды Шакьямуни. Однако, по степени своего просветления, как и по совершенству своего характера и личности - то есть по своему самообладанию, состраданию и мудрости - Шакьямуни Будда намного превосходит человека со средним просветлением. В качестве сравнения можно сопоставить художника-любителя и Рембрандта: оба художники, но в уровне их мастерства существует огромная разница.

В сутрах можно найти разнообразные классификации ступеней Буддовости. Будда на высочайшей ступени — не только полностью просветлённый, но и «Совершенный, тот, кто стал *целостным*, завершённым в самом себе, то есть в котором *все* духовные и физические способности достигли совершенства, зрелости, состояния полной гармонии, и чье сознание охватывает бесконечность вселенной. Такого человека нельзя более отождествлять с ограничениями его индивидуальной личности, его индивидуальным характером и существованием; о нём справедливо будет сказать, что не существует ничего, чем его можно было бы измерить, нет таких слов, которыми его можно было бы описать» (Говинда).

Будда имеет три «тела» или плана реальности, хотя, на самом деле, эти три — взаимосвязанное целое. Первое названо *дхармака* (буквально, «тело закона»; яп., *хоссин*). Это - восприятие космического сознания, единства, которое лежит за пределами какого-либо представления. Безусловная дхармака - это субстрат завершенности и совершенства, из которого происходят все живые и неживые формы и нравственный порядок. Вайрочана (яп., Бирусяна), «Всеосвещающий», воплощает в себе этот аспект вселенского сознания. Второе «тело» - это *самбхогака* (буквально, «тело блаженства»; яп. *ходзин*), которое является переживанием экстаза от просветления, сознания Дхармы Будды и патриархов, и духовной практики, которую они передавали из поколения в поколение. «Тело блаженства» символизирует Амиабха Будда, пребывающий в своём Западном раю. «Тело преображения», *нирманака* (яп., *одзин*), третий аспект, - это сияющее, преображенное тело Будды, персонифицированное в Шакьямуни, Татхагате, когда он появляется в этом мире со своими тридцатью двумя знаками совершенства.

Взаимосвязь этих трёх тел можно проиллюстрировать простой аналогией. Дхармакаю можно сравнить с областью медицинских знаний, самбхогакаю — с обучением врача, с помощью которого он приобретает эти знания, а нирманакаю - с приложением этих знаний при лечении конкретных больных, которые таким образом излечиваются от болезни и выздоравливают.

Неисторическим Буддам, отождествляемым с различными мирами и сферами и символизирующим отдельные духовные силы и способности, в дзен уделяется мало внимания, за исключением Вайрочаны (яп., Бирусяна) и Амиабхи (яп., Амида).

Буддизм (яп., буккё): в буддизме, или, что точнее, в Дхарме Будды, существуют два направления: Южное или Тхеравада (Учение Старейшин), также известное как Хинаяна (Малая Колесница; яп., *сёдзё*); и Северное или Махаяна (Большая Колесница; яп. *дайджё*). Тхеравада возникла в Южной Индии, откуда она была перенесена на Цейлон, в Бирму, Таиланд, Лаос и Камбоджу; Махаяна распространилась из Северной Индии в Тибет, Монголию, Китай, Корею и Японию. Во Вьетнаме можно встретить обе школы.

В отличие от Южного буддизма, который стремится оставаться консервативным и доктринерским, Махаяна приспособилась к запросам народов различного расового и культурного происхождения и различающихся по уровню своего развития. Так в Китае, куда буддизм проложил себе дорогу в первом веке, возникло множество школ, которые предпочитали разрабатывать те или иные стороны Дхармы Будды под влиянием даосизма, конфуцианства и других форм китайской культуры. Основными среди них являются Тянь-тай (яп., Тандай); Цзин-ту-цзун, то есть, Чистая земля (яп., Дзёдо); Чань (яп., Дзен) и Эзотерическая школа (яп., Сингон). В Тибете, из-за его уникальных географических и климатических условий, накладывающих отпечаток на жизнь человека, доминирующее влияние имели тантрические элементы буддистской Дхармы, и там возникли течения, выделявшие именно эту сторону учения Будды. В VI в. буддизм, пришедший в Японию из Китая через Корею, получил там дальнейшую разработку в условиях иерархического общества и под влиянием высоко развитого эстетического чувства японцев и их близости к природе.

Идеалом Махаяны стал бодхисаттва, всегда готовый пожертвовать собой в интересах тех, кто пребывает в неведении и отчаянии, но в то же время стремящийся к своему собственному

чувственному просветлению. В Тхераваде особо выделяется фигура архата, который, целенаправленно преодолев свои страсти и свое эго, обрел для себя освобождение.

Буцудан (яп.): буквально, «алтарь Будды», буддистская святыня, маленькую копию которой большинство японских буддистов держат в своих домах. Кроме фигуры одного из будд или бодхисаттв, она обычно содержит мемориальную дощечку с именами умерших членов семьи. На буцудан регулярно приносятся приношения из пищи и цветов в память усопших, а в особых случаях перед ним расппевают сутры.

Вайрочана (санскр.; яп., Вирусяна): Всеосвещающий. Из исторических Будд Вайрочана - наивысший, символизирующий космическое сознание, то есть, трансцендентальное познание Будды.

Ваджра (буквально, «алмаз» или «адамантин»): символ высочайшей духовной мощи, которую можно сравнить с самым драгоценным камнем, алмазом, в чистоте и сиянии, которого отражаются все другие цвета, в то время как он остается бесцветным, и который может разрезать любой материал, а его не режет ничто.

Восемь Учений и Пять Периодов: классификация учений Будды с позиций школы Тэндай, составленная её китайским основателем, Чжи-и. Она подразделяется на четыре доктрины и пять способов толкования их и представляет собой пять ступеней наставлений, данных Буддой, от самых ранних до последних и высочайших.

Гассё (яп.): жест, при котором поднимают руки, ладонь к ладони, в знак уважения, благодарности или смирения, или выражая все эти три чувства одновременно.

Годо (яп.): в школе Сото старший монах, отвечающий за дзендо, уступающий по рангу только роси. Роль дзикаидзицу в школе Риндзай схожа с ролью годо.

Гэнки Тадзи-роси: роси, ученик Харада-роси. Умер в 1953 году в возрасте шестидесяти четырех лет.

Дайси (яп.): буквально, великий учитель; этот буддистский титул обычно даруется после смерти.

Дайтоку-дзи (Храм Великой Добродетели): большой риндзайский храмовый комплекс в Киото, Япония, основанный в 1327 году Дайто-кокуси, то есть, Дайто, Наставником Нации. Дайтоку-дзи - это хранилище многочисленных сокровищ искусства, среди которых работы дзенского художника Му-чи (яп. Моккэи).

Десять порочных деяний: 1) убийство, 2) воровство, 3) прелюбодеяние, 4) ложь, 5) ругань, 6) болтовня, 7) клевета, 8) жадность, 9) гневливость, 10) ошибочные взгляды. См. также пять смертных грехов».

Десять сторон или направлений (яп., дзиппо): они включают в себя весь космос. Кроме миров севера, юга, востока, запада и четырех промежуточных, они охватывают зенит и надир, тем самым доводя общее количество до десяти.

Дзадзенкай: Однодневная встреча практикующих дзен для выполнения дзадзен, прослушивания дзенской лекции и получения докусан.

Дзадзен Ёдзинки (Меры предосторожности в дзадзен): Это известное произведение на тему практики дзадзен принадлежит Кэйдзан-дзендзи, одному из патриархов японской школы Сото. Оно написано в XIV веке.

Дзёсю Дзюсин (кит., Чжао-чжоу Цун-шэнь, 778-897): прославленный учитель периода Тан. Его Му - самый известный из всех коанов. Считается, что Чжао-чжоу достиг кэнсё в восемнадцатилетнем возрасте, а полного пробуждения в пятьдесят четыре года. После этого до своих восьмидесяти лет он совершал паломничество по Китаю, оставаясь у видных учителей и участвуя в дхарма-дуэлях с ними. И лишь только затем он начал формально обучать в монастыре. Он продолжал наставлять учеников до самой своей смерти. Он умер в двадцативосьмилетнем возрасте.

Как и его учитель, Нань-чуань (яп., Нансэн), Чжао-чжоу был мягким человеком. Он воздерживался от энергичных речей и решительных действий, характерных для Риндзай, однако его мудрость и пронизательность в отношении с учениками были таковы, что он мог передать больше мягким сарказмом или поднятием бровей, чем другие учителя криком или ударом палки. Это ясно видно из многочисленных коанов, в которых он фигурирует. Чжао-чжоу очень почитаем в Японии.

Дзидзо (яп., санскр. Кшититарбха): этот Бодхисаттва благодеяний и милосердия - любимая фигура японского буддизма. В народе Дзидзо считают не только особым покровителем детей, но также наставником и руководителем любого, кому грозит опасность сбиться с пути. Каменные статуи Дзидзо, с монашеским посохом в одной руке и бритой головой, можно увидеть на перекрестках и развилках дорог или в местах, где погиб какой-нибудь ребенок.

Дзен: Укороченный вариант японского слова *дзенна*, являющегося транслитерацией санскритского слова *дхьяна* (*чань* или *чанна* по-китайски), означающего процесс сосредоточения и погружения, при котором сознание сначала успокаивается и становится направленным в одну точку, а затем пробуждается. Являясь школой буддизма Махаяны, дзен -это религия, свободная от догм или символов веры, учение и методика которой направлены на Самозавершенность, то есть, на полное пробуждение, которое пережил под деревом Бо после напряженного самодисциплинирования сам Шакьямуни Будда. В Японии школа Дзен включает в себя школы Сото, Риндзай и Обаку.

Дзендзи: Последний слог этого слова – облегченная звуковая передача *си*, что означает «наставник», или «учитель»; все выражение, таким образом, переводится как великий или прославленный дзенский учитель. Этот титул обычно даруется после смерти, хотя некоторые учителя удостоивались этой чести и при своей жизни.

Дзендо (содо): Просторный зал или комната - в больших храмах или центрах - отдельное здание, - где практикуют дзадзен.

Докусан: личная встреча с роси в его комнате для наставлений. Общее название для всякого формального появления перед роси - *сандзен*. Бывает три типа сандзен: *сосан*, или просушивание общих лекций роси о дзенской практике, обычно группой - обязательно для всех начинающих; *докусан*, или появление в личном порядке у роси в определенные периоды времени - по желанию; *найсан*, или посещение роси «тайно» в любое время дня и ночи, когда к этому обязывают особые обстоятельства. На сессии Ясутани-роси докусан проходил по три раза каждый день: в 5.00, 15.00 и 19.00.

Дорин (кит., Дао-линь): известный дзенский учитель периода Тан. В народе его звали Няо-кэ (Гнездо Птицы) из-за его привычки делать дзадзен среди ветвей деревьев. См. также «Хакуракутэн».

Драгоценный меч царя Ваджра: метафорическое выражение, означающее неразрушимое Сознание. См. также «ваджра».

Дхарма (санскр.; яп., хо): основополагающее буддистское понятие, имеющее несколько значений, наиболее широкое из которых: 1) «феномен». Все феномены подчиняются закону причинности, и эта основополагающая истина составляет сердцевину учения Будды. Поэтому дхарма также означает: 2) закон, 3) конечную истину, 4) учение Будды и 5) догматы буддизма.

Дхарма-дуэль (яп., хоссэн): словесный поединок ИДИ битва «умов» по вопросам Дхармы, обычно между двумя просветленными лицами. На практике иногда трудно различить хоссэн и мондо, но, как правило, мондо состоит только из вопроса и ответа, тогда как хоссэн может превратиться в продолжительную охватку. Дхарма-дуэль - это типично дзенский способ демонстрации Истины, не прибегая к логическим концепциям. См. также «мондо».

Дэнко-року (Записи Передачи Света): состоят из пятидесяти трех бесед о Будде и патриархах японского дзенского учителя Кэйдзана, собранных воедино его учениками. Не путать с *Дэнто-року* (Записями Передачи Светильника) китайского дзенского учителя.

Единство: со строчной «е» это слово означает погружение до состояния самозабвения. С заглавной «Е» оно подразумевает восприятие Пустоты.

«Ещё один шаг!»: фраза, часто используемая роси на докусан, подразумевающая, что сознание ученика достигло такой точки, когда ему нужен один последний толчок или прыжок, чтобы прийти к собственному Самоосознанию. Это не какая-то определенная позиция, а состояние, которое роси выявляет в каждом отдельно.

Ёка Гэнгаку (кит., Юн-цзя Сюань-цзюэ, 665-713): великий дзенский учитель периода Тан и ученик Шестого Патриарха. Его «Песнь Осознания» - популярный дзенский трактат.

Железная стена и серебряная гора: это метафоры для описания чувства разочарования тех, кто достиг определенной точки в своей практике, далее которой продвинуться не удастся. Человек не может пробиться сквозь железную стену или ступить на серебряную гору.

Заблуждение, иллюзия: заблуждаться - значит быть обманутым во всем. Заблуждение подразумевает веру в нечто, что не соответствует реальности. Иллюзия же предполагает, что то, что видится, имеет объективную реальность, но неправильно интерпретируется или видится в ложном свете. В буддизме заблуждение - это неведение, незнание истинной природы вещей или настоящего смысла существования. Нас вводят в заблуждение или уводят в сторону наши чувства (которые включают в себя интеллект и его разграничивающие мысли), поскольку они заставляют нас воспринимать феноменальный мир как всю реальность, тогда как, в действительности, это всего лишь ограниченный и эфемерный аспект реальности, и вести себя так, будто мир является для нас чем-то внешним, когда на самом деле он — только отражение нас самих. Это не означает, что относительный мир вовсе не имеет никакой реальности. Когда учителя говорят, что все феномены — иллюзорны, они имеют в виду то, что по сравнению с самим Сознанием постигаемый чувствами мир является настолько частным и ограниченным аспектом Истины, что он почти призрачен. См. также «Шесть Сфер существования».

Заповеди (яп., *кайрицу*): для того чтобы формально стать дзен-буддистом, нужно пройти посвящение, то есть получить заповеди на официальной церемонии (называемой по-японски *дзюкай*), на которой обязуются целиком отдавать себя Трём Сокровищам буддизма (см. соответствующую статью); соблюдать десять основных заповедей; сторониться зла и проповедовать добро; и бороться за освобождение всех чувствующих существ. Дзенский учитель Догэн писал, что принятие правил - это важный шаг в сторону Буддовости.

Десять основных заповедей Махаяны (яп., *дзюдзюкинкай*) призывают человека воздерживаться от: 1) лишения кого-либо жизни, 2) воровства, 3) непристойного поведения, 4) лжи, 5) продажи или приобретения алкогольных напитков (то есть, от побуждения других к выпивке или занятия ей самому), 6) высказываний о недостатках других, 7) самовосхваления и опорочивания других, 8) оказания духовной и материальной помощи через силу, 9) гнева и 10) умаления Трёх Сокровищ. Они одинаковы как для мирян, так и для монахов.

Соблюдение заповедей важно не только из этических соображений. Поскольку нельзя двигаться по дороге к просветлению, если сознание ещё не свободно от внутреннего беспокойства, которое порождено бездумным или распутным поведением, заповеди служат основой духовной практики. Не многие новички, однако, независимо от силы их решимости, способны не нарушать ни одного из этих предписаний, поэтому неизбежны прегрешения в той или иной степени. Эти проступки не лишают человека возможности следовать по Пути Будды, при условии, что он признает их, по-настоящему раскаивается и прилагает усилия, чтобы жить по заповедям в будущем. Прегрешения становятся более редкими по мере того, как человек двигается по Пути и с помощью дзадзен обретает силу, чистоту и внутреннее видение. Но что всегда наносит ущерб - фактически, фатально для духовного прогресса - это потеря веры в Будду, в Истину, которую он выявил через свой опыт просветления и в укрепляющие слова патриархов. В этом случае, полное просветление, - а с ним и искоренение источника зла, то есть неведения и заблуждений, - практически невозможно.

Иккю Содзюн (1394-1481): бывший некоторое время настоятелем Дайтоку-дзи, большого риндзайского монастыря в Киото, Иккю известен в истории дзен как за своё не знающее ни к кому и ни к чему почтения остроумие, находившее выход в его многочисленных стихах, так и за своё глубокое понимание дзен. Оба этих качества можно обнаружить в следующих стихах, написанных им в возрасте восьмидесяти лет незадолго до своей смерти: «Тридцать лет в сумерках; Тридцать лет в слабости - Шестьдесят лет в сумерках и слабости; Умирая, я избавляюсь от своих нечистот и передаю их Бrame» (пер. Р.Х.Блита).

Инка сёмэй (яп., печать одобрения): инка, как её принято называть, - это формальное признание со стороны учителя того, что его ученик полностью завершил своё обучение под его руководством - другими словами, сдал все экзамены. У учителей, которые используют систему коанов, это означает, что ученик прошел через все коаны, назначенные ему этим учителем. Получение инка у наставников, которые не применяют коаны, подразумевает, что те удовлетворены уровнем понимания своих учеников. Тому, кто удостоился инка, может быть, а может и не быть дано разрешение его учителем на то, чтобы начать обучать самому, поскольку многое зависит от глубины просветления ученика,

силы его характера и зрелости его личности. Очевидно, многое также зависит и от личных качеств самого роси. Если он мудр и компетентен, и предъявляет высокие требования к своим ученикам, разрешение на обучение получить будет нелегко. Но если он - зауряден, очень вероятно, что его ученик, с инка или без нее, будет плохим слепком с плохой копии. В дзен часто говорят: «Плод не может быть лучше того дерева, на котором он вырос».

Инь и ян (яп., ё-инн): в китайской космологии принцип полярности, например, Земля и Небо, женщина и Мужчина и т.д.

Йога: в своем значении этот санскритский термин охватывает целый круг духовных дисциплин (включая и теоретические положения, и позы тела, и дыхательные упражнения) для достижения единства (буквальное значение слова йога) с вселенским сознанием. В обыденном понимании йога синонимична хатха-йоге, направлению йоги, которое делает упор на дыхательные упражнения и позы для достижения вышеуказанной цели. Йога также обычно ассоциируется с физическим и психическим здоровьем или сверхъестественными способностями. В буддизме Махаяны этот термин используется главным образом для того, чтобы охарактеризовать дисциплины и доктрины тантрических школ.

Кальпа: одна из сутр определяет кальпу как период времени, который понадобится божественному существу, спускающемуся раз в год с небес и проводящего один раз взмахом крыльев по вершине горы в милю высотой, для того чтобы сравнять её с уровнем земли.

Каннон (яп. — также Кваннон, Кандзэон; санскр., Авалокитешвара; кит., Гуань Инь): «Великий Сострадатель», Каннон - это Бодхисаттва всеохватывающей любви и милости. Он играет центральную роль в обрядовой практике всех буддистских школ. Изначально мужского пола, Каннон стал в народном представлении в Азии женской фигурой.

Карма (яп., го): одно из фундаментальных положений буддизма, карма — это действие и ответное действие, непрерывный процесс причин и следствий. Таким образом, наша настоящая жизнь и её обстоятельства — это результат наших прошлых мыслей и действий, и, аналогично, наши поступки в этой жизни повлияют на форму нашего будущего существования. Слово «карма» также употребляется в смысле порочного склада сознания, обусловленного нашими прошлыми ошибочными действиями. См. также «рождение-и-смерть», «сознание» и «Шесть Сфер существования».

Кацу или квац (яп.; кит., хо): хотя это восклицание и не имеет точного значения, оно передает очень много. Оно используется учителями для того, чтобы изгнать из сознания ученика все дуалистические, эгоцентричные мысли. Это выражение наиболее часто ассоциируется с Линь-цзи (яп., Риндзай), чьи крики и орудование палкой стали в дзен легендарными. Линь-цзи различает четыре типа кацу: «Иногда оно подобно драгоценному мечу царя Ваджра; иногда оно подобно золотовласому льву, пригнувшемуся к земле; иногда оно подобно замаскированному травой колышку ловушки; а иногда оно и не кацу вовсе».

Коан (кит., гун-ань): первоначальное значение этого слова на китайском языке было таково: случай, который создал юридический прецедент. В дзен коан - это сформулированное в озадачивающей форме указание на конечную истину. Коаны нельзя решать, прибегая к логическим рассуждениям, это можно сделать только пробуждением более глубокого уровня сознания за пределами рассудочного мышления. Коаны состоят из вопросов, заданных учениками древности своим учителям, вместе с ответами последних, из отрывков из проповедей и бесед учителей, из строк сутр и из других поучений.

Слово или фраза, которыми разрешается коан, когда к ним подходят как к духовному упражнению, называются на японском языке *вато* (кит., *хуа тоу*). Таким образом, вопрос: «Наделена ли собака природой Будды?» вместе с ответом Дзёсю: «Му!» составляет коан; само «Му!» же - это вато.

Говорят, что существует 1700 коанов. Из них японские дзенские учителя пользуются примерно пятьюстами, так как многие дублируют друг друга, а иные же менее ценны для практики. Учителя могут отдавать предпочтение тем или другим коанам, но они неизменно используют (если они вообще пользуются коанами) сборники коанов *Мумонкан* и *Хэкиган-року*. Ученик, который завершал своё обучение у Ясутани-роси, должен был справиться со следующими коанами и задачами в иной форме в таком порядке: разнообразные коаны в количестве 50; *Мумонкан* (со стихами), 96; *Хэкиган*

року, 100; Сёё-рокуу 100; Дзенко-року (со стихами), 110; Дзюдзюкинкай и другие, 90; что составляло в сумме - 546 заданий.

Кобо-дайси (774-835): одно из самых почитаемых имен в японском буддизме. Кукай, как его звали при жизни, перенес буддизм Сингон в Японию из Китая, где он изучал его в течении трёх лет. В равной степени он известен как видный религиозный наставник, талантливый литератор, художник и непревзойденный каллиграф. Как изобретателя слоговой азбуки *хирагана*, японцы считают его одним из тех, кто внёс наибольший вклад в культуру японского народа.

Когаку-дзи: буквально, «Храм перед Горой» (имеется в виду гора Фудзи). Основан дзенским учителем Бассуем и находится в городке Эндзан, префектура Яманаси, Япония.

Коцу: палка или дубинка роси, длиной примерно пятнадцать дюймов, имеющая форму человеческого позвоночника, используется роси для того, чтобы что-то подчеркнуть, а иногда и для того, чтобы слегка ударить ученика.

Конфуций (кит., Кун Фу-цзы; яп., Кося): прославленный китайский мудрец (551-479 гг. до н.э.). Суть нравственного и религиозного учения Конфуция изложена в его «Аналектах».

Крия-медитация: вид медитации, используемой в некоторых направлениях йоги.

Кэйдзан Дзёкин (1268-1325): четвертый Патриарх японской школы Сото по линии, идущей от Догэна; основатель Содзи-дзи, одного из двух главных монастырей Сото. Дэнко-року - собрание его трудов.

Кэйсу: бронзовый гонг в форме чаши, используемый во время пения во всех буддистских школах Японии. Ударяют по его ободу небольшой обитой дубинкой, которую держат обеими руками.

Кэйхо Сюмицу (кит., Хуэй-фэн Цзун-ми): дзенский учитель эпохи Тан, отличавшийся огромными познаниями.

Кэндо (буквально, «Путь меча»): японский вид фехтования, в котором меч держат обеими руками. По традиции мастера кэндо дисциплинировали себя с помощью дзен, чтобы выработать у себя быструю, целенаправленную реакцию и бесстрашное отношение к смерти.

Кэнсё (буквально, «всматривание в свою собственную природу»): семантически кэнсё и сатори имеют почти одинаковое значение и часто употребляются одно вместо другого.

Однако, описывая просветление Будды и патриархов, обычно используется слово *сатори*, а не кэнсё, поскольку первое подразумевает более глубокий опыт. (Точное японское выражение для полного просветления - *даико тэттэй*). Когда слово *юдо* (буквально, «путь просветления») объединяется с термином «кэнсё», последнее приобретает более субъективное и выразительное значение.

Лао-цзы (яп., Роси): хотя Лао-цзы и признается одним из величайших мудрецов Китая, о его подлинной жизни известно очень мало. Считается, что он родился примерно в 604 году до н.э. и написал «Дао дэ цзин» («Путь и его сила», яп., Дотоккё), которая является библией даосизма, как стала называться религия, развившаяся вокруг этой книги. Дао определяется как основа всего сущего, или как энергия вселенной.

Лотос: в буддизме лотос является символом чистоты и совершенства природы Будды, которая присуща всему. «Подобно тому как Лотос растет из мрака грязи к поверхности воды, расцветая только после того, как поднимется над поверхностью, и оставаясь нетронутым как землей, так и водой, которые питают его, — так и сознание, рожденное в человеческом теле, раскрывает свои подлинные качества (лепестки), после того как оно поднимется над мутными потоками страстей и неведения и преобразует темные силы глубин в сияюще чистый нектар Просветлённого сознания» (Говинда).

Майя: это санскритское слово обычно переводится как иллюзия, но майя - это только посредник, через который мы оцениваем и определяем феноменальный мир. Это - причина иллюзии, когда этот мир формы ошибочно воспринимается статическим и неизменным. Когда же он видится тем, что он есть, то есть живым потоком, исходящим из Пустоты, то майя - это Бодхи, или врожденная мудрость. См. также «заблуждение».

Мандапа: см. «тантрический буддизм». Манджушри: см. «Самантабхадра и Манджушри». Мантра: см. «тантрический буддизм». Мироку (яп., санскр., Майтрея, «Великий Любящий»): бодхисаттва,

который станет совершенным Буддой в следующем мировом цикле и поведет людей к освобождению от самозависимости.

Мокугё (буквально, деревянная рыба): *мокугё* - это округлый деревянный чурбан, выдолбленный в форме некоего морского животного, с длинной горизонтальной прорезью для резонирования звука, используемый в качестве аккомпанирующего инструмента при пении сутр в буддистских храмах. Когда по нему бьют обитой палочкой, он издает характерный звук. Китайского происхождения, этот деревянный барабан может достигать трёх футов в высоту, а может быть и таким маленьким, что уместится на коленях. Часто его покрывают ярко-красным лаком. Рыбы, так как они никогда не спят, символизируют в дзен бодрость и настороженность, которые требуют от устремленного к Буддовости.

Монах (священник): в японском языке нет различий между двумя религиозными понятиями, описываемыми словами «монах» и «священник». *Обо-сан* (или менее уважительно, *бодзу*) - это общее название для посвященного в духовный сан ученика Будды. Существует и два других близких выражения: *унсуй*, послушник, обучающийся в дзенском монастыре (см. «облака и вода»), и *осё-сан*, обозначение главы любого буддистского храма. Древние дзенские учителя Китая и Японии и их ученики, определяемые на английском как «монахи», были людьми, которые приняли обеты Махаяны идти по Пути Будды и которые, будучи неженатыми, вели простую жизнь ищущих Истину либо как члены монашеской общины, либо как странствующие последователи Пути. В современной Японии те, кто наиболее близок этому монашескому идеалу, - это роси дзенского монастыря и ученики, обучающиеся под его руководством, хотя среди них можно найти и женатых.

Слово «священник» обычно относят к обо-сан, проживающему в храме, который отправляет разнообразные буддистские обряды для членов храма, дает наставления по буддистскому учению и иногда организует классы дзадзен, если его храму случилось принадлежать к дзенской школе. Те среди них, которые имеют титул роси, периодически проводят сэссин в своем храме, как и в других местах, главным образом для мирян. Большинство японских священников женаты, проживая со своими семьями в храме, который они унаследовали от своего отца. Сегодня ни школа дзен, ни какая-либо другая японская буддистская школа не требует безбрачия от своих священников, хотя дзенским монахиням, проживающим ли они в женском монастыре (называемом *ни-содо* по-японски) или в своем собственном храме, запрещено выходить замуж. См. также «храм».

Мондо (буквально, «вопрос и ответ»): исключительно дзенский тип диалога между учителем и учеником, в котором ученик задает вопрос, касающийся буддизма, который его сильно озадачивает, а учитель, оставляя в стороне теории и логику, отвечает таким образом, чтобы ученик сам нашел ответ на более глубоких уровнях своего интуитивного сознания. См. также «дхарма-дуэль».

Мудра: см. «тантрический буддизм».

Мумонкан (ян., кит., У-мэнь-гуань; «Застава без ворот»): эта книга из сорока восьми коанов, с примечаниями в прозе и стихах, сделанными составителем, дзенским учителем У-мэнем Хуй-каям (яп., Мумон Экай), — наиболее известный после *Хэкиган-року*, сборник китайских коанов. Стихи, сопровождающие каждый коан, обычно рассматриваются как самостоятельный коан.

Мэнций (кит., Мэн-цзы; яп., Моей; IV в. до н.э.): китайский философ и мудрец. Книга Мэнция, его основной ТРУД> считается одним из классических комментариев к трактатам Конфуция.

Накагава-роси: см. «Соэн Накагава-роси».

Нангаку Эдзё (кит., Нань-юэ Хуай-жан): выдающийся дзенский учитель династии Тан, ученик Хуй-нэна, Шестого Патриарха.

Неэдзё (кит., Жу-цин, 1163-1238): китайский дзенский учитель, под руководством которого Догэн стал просветленным в Китае в монастыре Тянь-тун (яп., Тэндо).

Нирвана (санскр., яп., нэхан): изжитие неведения и страстное желание и пробуждение к внутреннему Покою и Свободе. Нирвана (с маленькой н) противостоит сансаре, то есть, рождению-и-смерти. Слово Нирвана также употребляется в значении возвращения к первоначальной чистоте природы Будды после отмирания физического тела, то есть, к безусловному состоянию совершенной свободы.

Нирвана-сутра (яп., Нэхан-кё, санскр. Маха-паранир-вана сутра): среди других вещей, эта сутра содержит последние слова Будды.

Обаку Киун (кит., Хуан-бо Си-юнь, ? — 850): ещё один выдающийся дзенский учитель периода Тан. Одним из его самых прославленных учеников был Линь-цзи (яп., Риндзай).

Облака и вода: послушников в дзенских монастырях называют *унсуй* (буквально, «облако-вода»), и при декорировании дзенского храма часто используется изображение облаков и воды. Облака движутся свободно, образуясь и преобразуясь в соответствии с внешними условиями и своей собственной природой, не боясь никаких препятствий. «Вода - податлива, но всепобеждающа. Вода гасит Огонь или, во избежании поражения, спасается в виде пара и преобразуется. Вода размывает мягкую Землю или, когда наталкивается на скалы, ищет обходной путь. Вода разъедает Железо, пока не искрошит его в пыль; она пропитывает воздух так, что Ветер стихает. Вода уступает перед преградами с обманчивым смирением, ибо никакая сила не может помешать ей следовать предназначенным ей курсом к морю. Вода побеждает, уступая; она никогда не атакует, но всегда выигрывает последнюю битву» (Дао Цзэн Нань Яо, даосского мыслителя XI века; процитировано Блофельдом на стр.78 его «Колеса жизни»). Эти достоинства облаков и воды - это добродетели совершенного человека дзен, чья жизнь характеризуется свободой, непринужденностью, смирением и внутренней силой, а также способностью приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам без напряжения или тревоги.

Ом: этот священный слог является одной из основных мантр в тантрическом буддизме.

Паринирвана: буквально, полное угасание. Это понятие наиболее часто относят к уходу Будды.

Патанджали: предполагаемый составитель книги афоризмов йоги, касающейся философии, учеников и техники медитации, ведущей к познанию Божественного начала. О Патанджали известно так мало, что его труд датируется временем, начиная от IV века до н.э. и кончая IV веком н.э.

Патриархи (яп., сосигата): патриархии - это великие учителя, которые получили и официально передали Дхарму Будды. В Индии их насчитывается двадцать восемь, а в Китае - шесть (Бодхидхарма был двадцать восьмым в Индии и первым в Китае). Шестой Патриарх, Хуй-нэн, никогда формально не передавал свой титул какому-либо преемнику, поэтому тот потерял свою силу. Однако выдающихся учителей последующих поколений, как китайских, так и японских, называли, несколько неточно, патриархами и в Японии, и, более древних, в Китае из почтения и уважения к их высоким достижениям.

Пешёра Сатаны: также носит название «яма псевдоосвобождения». Это — такая ступень в дзадзен, когда человек испытывает абсолютное спокойствие и очаровывается им, решив, что это и есть Самоосознание. Требуется решительное усилие, чтобы вырваться из этого состояния и идти дальше.

Поза лотоса (санскр., падмасана): поза, в которой Будда изображается сидящим на лотосе. См. раздел IX.

Праджня Парамита Хридая (санскр., яп., Ханья Хара-мита Сингё): эта душа Праджня Парамита-сутры произносится в храмах так часто, что большинство дзенских учеников поют её по памяти. В ней говорится: «Форма - это не что иное, как Пустота, Пустота - не что иное, как форма. «Праджня парамита» означает буквально мудрость, которая ведет к другому берегу, то есть, интуитивную мудрость.

Преемник Дхармы (яп., хассу): дзенский ученик, который достиг той же степени просветления, что и его учитель, и получил разрешение вести своё собственное обучение. Это, конечно, подразумевает инка. Преемником Дхармы может быть мирянин или мирянка. Хуй-нэн (яп., Эно), Шестой Патриарх, был мирянином, когда он получил от Пятого Патриарха печать передачи.

Природа Будды (яп., буссё): конкретное выражение сущности совершенства, завершенности, свойственного как одушевленной, так и неодушевленной жизни.

Просветление: Самоосознание, Самореализация. Это понятие, как оно употребляется в книге, не имеет ничего общего с философским течением XVIII в., отличавшемся своим рационализмом (Просвещёние). См. также «кэнсё» и «сатори».

Пять Рангов Тодзан (яп., го-и): подобно Десяти Стихам поиска Быка», это - различные уровни или степени дзенского осознания, которые сформулировал дзенский учитель Тодзан Рёкай (кит., Дуншань Лян-цзе). На японском языке, эти пять рангов, выстроенных в восходящем порядке, называются следующим образом: 1) *сё-тю-хэн*, 2) *хэн-тю-сё*, 3) *сё-тюрай*, 4) *хэн-тю-си*, и 5) *кэн-тю-тё*. Ключевые слова - это *сё* и *хэн*, которые представляют собой два взаимосвязанных аспекта Единого.

Некоторые из их дополнительных определений таковы (в каждом случае *хэн* следует за *сё*): абсолютный, относительный; пустота, форма-и-цвет; равенство, различие; единство, множественность; абсолютная сущность. Тью, которое может означать «внутри» или «среди», выражает взаимоотношение «сё» и «хэн».

1) *Сё-тю-хэн*. На этом уровне осознания доминирует мир феноменов, но он воспринимается как одно из измерений абсолютной Сущности. 2) *Хэн-тю-сё*. На этой второй ступени сильнее проявлен аспект неразделенности, а многообразие отходит на задний план. 3) *Сё-тю-рай*. Третья степень - это уровень осознания, при котором не остается никакого восприятия тела или сознания; оба полностью отпадают. 4) *Хэн-тю-си*. На этой стадии единственность и неповторимость каждого объекта воспринимается наиболее отчетливо. Здесь любая чашка становится Чашкой, а та превращается в чашку. 5) *Кэн-тю-тё*. На этой пятой и высочайшей ступени форма и Пустота взаимопроникают до такой степени, что более не осознается ни та, ни другая. Мысли о сатори или заблуждении совершенно исчезают. Это - стадия полной внутренней свободы.

Пять смертных грехов: 1) убийство своего отца, 2) убийство своей матери, 3) убийство архата, 4) пролитие крови Будды, 5) нарушение гармонии буддистской *сангхи*.

Риндзай Гигэн (кит., Линь-ци И-сюань; ? - 867): достославный китайский учитель эпохи Тан, на основе учений которого была образована целая школа, носящая его имя. Риндзайские учителя в Японии широко пользуются собранием его изречений (Риндзай-року). Риндзай известен за свои яркие речи и суровые педагогические Методы.

Рождение-и-смерть (яп., сёдзи; санскр., сансара): мир относительности; превращения, которые все феномены, включая наши мысли и чувства, непрестанно претерпевают в соответствии с законом причинности. Рождение-и-смерть можно сравнить с волнами океана. Подъем волны — это одно «рождение», а ее падение - это одна «смерть». Размер каждой обусловлен силой предыдущей, а сама она влияет на последующую волну. Этот процесс, повторяемый бесконечно, и есть рождение-и-смерть. См. также «Шесть Сфер существования», «карму» и диаграмму в статье «сознание (consciousness)».

Роси (буквально, почтенный учитель): по традиции обучение в дзен проходит под руководством роси, который может быть как мирянином, или мирялкой, так и монахом или священником. Задача роси - направлять и вдохновлять своих учеников на пути к Самоосознанию; он не стремится непосредственно контролировать или влиять на их личную жизнь.

В былые времена титул роси заслужить было очень сложно, народ его даровал тому, кто овладел Дхармой Будды изнутри (то есть, через свой собственный непосредственный опыт Истины), кто привнес его в свою собственную жизнь и кто мог вести других к тому же самому опыту. Как минимум, это предполагало в человеке честность, стойкость и зрелость личности. Для того чтобы стать настоящим роси, требовались годы практики и учебы, полное просветление и печать одобрения своего наставника, за чем должны были следовать годы самосовершенствования с помощью дхарма-дуэлей с другими учителями. В наши дни требования не столь жёсткие, но титул роси, если он приобретен законным путем, все ещё является чрезвычайно почетным. К сожалению, многих в Японии сегодня величают роси просто из уважения к их преклонному возрасту и не более. Учителя в истинном смысле этого слова очень редки.

Рохацу-сэссин: сэссин в ознаменование просветления Будды, которое, как считается, произошло 8 декабря. Это - самый суровый сэссин, не только потому, что он самый холодный, последний перед тем, как проведение сэссин прерывается на зимние месяцы, но также и потому, что роси и старшие монахи предъявляют к участникам самые высокие требования, с тем, чтобы они могли бы достичь во время этого сэссин пробуждения.

Рютаку-дзи (Монастырь Озерного Дракона): риндзайский монастырь, основанный Хакуином, расположенный в окрестностях города Мисима, префектура Сидзуока, Япония. Дракон (восточный, не западный), с своими сверхчеловеческими возможностями, символизирует абсолютное Сознание.

Самадхи (санскр., яп., дзаммай или саммай): этот термин имеет множество значений. В дзен он подразумевает не только равновесие, спокойствие и целенаправленность, но и состояние напряженной, однако не требующей усилий, сосредоточенности, полного погружения сознания в себя, возвышенного и расширенного восприятия. Самадхи и Бодхи идентичны с точки зрения

просветлённого сознания Бодхи. Однако, если смотреть с позиции поступательных стадий, ведущих к сатори-пробуждению, самадхи и просветление - это не одно и то же.

Самантабхадра и Манджушри (санскр., яп., Фугэн и Мондзю): Самантабхадра воплощает в себе невозмутимые действия, сострадание и глубочайшую мудрость. Его обычно изображают верхом на белом слоне (слона характеризует спокойствие и мудрость), сидящим в готовности прислужить справа от Будды, тогда как Бодхисаттва Манджушри, со своим отсекающим заблуждения мечом ваджра в одной руке, сидит на спине слева от Будды. Манджушри олицетворяет собой пробуждение, то есть внезапное осознание Единства всего сущего и исходящую от этого силу, которую символизирует мощь слова. Когда знание, обретенное через сатори, используют на благо человечества, являет себя сострадание Самантабхадры. Таким образом, каждый из этих Бодхисаттв - это рука Будды, представляющая, соответственно, Единство (или Равенство) и множественность.

Самоосознание: постижение Сознания; сатори.

Сансара: см. рождение-и-смерть.

Сатори (яп.): просветление, то есть Самоосознание, раскрывающее око Сознания, пробуждающее к своей Истинной природе, а значит, и к природе всего сущего. См. также «кэнсё».

Священник: см. монах.

Сёбогэндзо Дзюимонки: собрание наставительных бесед и комментариев японского дзенского учителя Догэна (1200-1253), записанных его учеником и преемником, Эдзё.

Сёё-року (кит., Цун-жун лу; Записи Великого Спокойствия): книга из сотни коанов, собранных Хун-чжи Чжэн-цзюэ (яп., Ванси Сёкаку), известным китайским учителем Сото-дзен. Заглавие книги происходит от названия уединенного жилища Ванси, Сёё-ан (Убежище Великого Спокойствия).

Сингон (Истинные Слова; санскр., Мантраяна): догматы и практические методы этой школы буддизма были привезены из Китая в Японию в IX в. Кукаем (или Кобо-дайси, как он был более известен в народе). Учение и практика Сингон основаны на трёх медитативных элементах: мандале, мантре и мудре. См. также «тантрический буддизм».

Сидение: неподвижный дзадзен.

Сися (кит., Чжи-и или Чжи-кай): основатель буддистской школы Тянь-тай (яп., Тэндай) в Китае. См. также «Восемь Учений и Пять Периодов».

Содзи-дзи: один из двух главных храмов японской школы Сото, основанный дзенским учителем Кэйдзаном в 1321 году. Теперь он находится около Июкогамы.

Сознание [consciousness] (яп., сики): буддизм различает восемь классов сознания. Первые шесть — это зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и мышление (интеллект). Пока интеллект, интерпретируя показания чувств, порождает иллюзию отделенного от объективного мира субъекта «я», он не обладает устойчивым осознанием этого «я». Только в седьмом классе (под-)сознания (санскр. *манас*) это восприятие обособленного «эго-я» постоянно. *Манас* также действует как проводник семенного субстрата чувственного опыта на восьмой уровень (под-)сознания (санскр., *алайя виджняна*), из которого, реагируя на причины и условия, определенные семена передаются *манасом* назад к шести чувствам, вызывая новые действия, которые, в свою очередь, порождают новые семена. Этот процесс происходит одновременно и является бесконечным.



Диаграмма, сделанная на основе рисунка Харада-роси, показывает связь восьми классов сознания с рождением и смертью и с нерождаемостью и несмертностью. Треугольная фигура означает жизнь индивидуума, показывая, как она соотносится с чистым сознанием, или бесформенной Сущностью, иногда называемой девятым уровнем сознания. Эта жизнь напоминает волну на поверхности огромного океана; её короткое существование кажется независимым от океана — и в некотором смысле так оно и есть, - но, в сущности, она есть не что иное, как океан, из которого она произошла, в который она уйдет и из которого она появится опять новой волной. Точно так же индивидуальное сознание исходит из чистого сознания и в своей коренной природе оно неотлично от него. Их общий элемент, живая Пустота, показана на диаграмме всепроникающим белым фоном.

Сознание, разум [mind] (яп., кокоро или син): спросите рядового японца, где находится сознание, ум, и он, скорей всего, покажет на своё сердце или грудь. Задайте тот же вопрос западному человеку, и он укажет на свою голову. Эти два ответа иллюстрируют различие между представлением о сознании на Востоке и на Западе. Слово *кокоро*, которое переводится английским словом *mind*, также означает «сердце», «дух», «душу». Сознание, ум (с маленькой буквы), как оно используется в этой книге, следовательно, означает более, чем только местонахождение интеллекта. Сознание с заглавной буквы символизирует абсолютную реальность. С позиции дзенского опыта Сознание (или сознание) - это всеобщее знание — другими словами, просто слышание, когда слушаешь, только видение, когда смотришь и т.д.

Выражение «раскрыть око сознания» - ещё один способ словесной передачи опыта сатори или Самоосознания. «Переместить око сознания» означает направить суммирующую точку, или фокус внимания, всего своего существа.

Сознание Бодхи (яп., бодай-син; санскр., бодхичитта): врожденная мудрость, изначально просветленное душевное сознание, а также устремленность к совершенному просветлению.

Созн Накагава-роси: в прошлом настоятель Рютаку-дзи.

Субстанция: это понятие, как оно используется в книге, имеет значение «реальная природа» или «сущность». Не следует мыслить его как материю, даже самую мельчайшую.

Сутра Лотоса (также Сутра Лотоса Чудесного Закона; санскр. Саддхарма Пундарика; ял., Мёхо Рэнгэ-кё известна как Хоккэ-кё): эта сутра Махаяны, написание которой относят к первому веку нашей эры, пользуется широким признанием у буддистов Китая и Японии. Живым языком, который превосходит всякое воображение, она повествует о последней беседе Шакьямуни на Ястребиной Горе перед его уходом в Нирвану. В ней он дает своим собравшимся перед ним ученикам картину бесконечных миров Будды, освещаемых Буддами, раскрывающим Истину бессчётному количеству учеников, подобно тому, как Шакьямуни делает это в этом мире. Это предзнаменование позднейшего откровения, что Шакьямуни - это только одна из манифестаций Вечного Будды, который появляется в этих бесчисленных сферах каждый раз, когда людям угрожает погружение в порок... Далее Шакьямуни объясняет, почему ему было необходимо сначала проповедать учение Хинаяны, предназначенное для самосовершенствования отдельной личности, в качестве подготовки к окончательному раскрытию Всеобщего Спасения... (Из «Лотоса Чудесного Закона», в сокращенном переводе У.И. Сутхилла, процитировано в «Источниках японской традиции» под редакцией Уильяма Теодора де Бари).

Сутры (санскр., яп., кё): буквально, «нить, на которую нанизаны драгоценности». Сутры - это буддистские писания, а именно, диалоги и проповеди, приписываемые Шакьямуни Будде. Считается, что их свыше десяти тысяч, причём на английский язык переведена только незначительная часть. Так называемая Хинаяна первоначально была записана на языке пали, Махаяна же — на санскрите.

Большинство буддистских школ основывается на какой-то определенной сутре, которая подкрепляет их авторитет: Тэндай и Нитирэн - на Сутре Лотоса (яп., Хоккэ-кё), школа Кэгон - на Кэгон-кё (Аватамсака-сутра) и т.д. Дзен, однако, не связывает себя ни с одной из сутр, и это дает учителям свободу использовать писания, как и когда они считают нужным или вовсе игнорировать их. Фактически, их подход к ним напоминает отношение опытного терапевта к лекарствам: он может выписать одно или несколько при какой-то определенной болезни или вовсе отказаться от них. Хорошо известное высказывание, что дзен — это особая передача, не основанная на писаниях, без опоры на слова и буквы, означает только то, что в представлении школы Дзен Истина должна быть воспринята непосредственно, а не на основании пусть даже сутр, не говоря уж об исканиях с помощью безжизненных интеллектуальных формул или концепций. И все-таки большинство

японских учителей смотрят благосклонно на чтение сутр, после того, как ученик достиг кэнсё, если оно действует в качестве стимула к полному просветлению.

Сэйдза: традиционная японская сидячая поза, с прямой спиной и ягодицами, лежащими на пятках.

Сэкито Кисэн (кит., Ши-тоу Си-чянь, 700-790): ведущий китайский дзенский учитель периода Тан. Он получил имя Сэкито (буквально, «вершина скалы») за то, что жил в хижине, которую он выстроил себе на большой плоской скале.

Сэссю Тоё (1420-1506): Сэссю был не только достойнейшим дзенским монахом, который провел около двадцати лет в Сёкоку-дзи, большом дзенском монастыре 9 Киото и одном из центров искусства, культуры и образования в средневековой Японии, но он также признается в Японии самым искусным мастером такого жанра живописи, как *суйбоку* (вода и тушь). Знаменитая картина, изображающая Бодхидхарму и его ученика Хуй-кэ, была написана Сэссю, когда ему было семьдесят семь лет.

Сюсёги: Классификация Сёбогэндзо Догэна согласно догматам школы Сото, сделанная Оути Сэйраном, японским ученым-монахом периода Мэйдзи.

Сюхо Мёхои (кит., Чжун-фэн Мин-бэнь, 1263-1323): китайский дзенский учитель. Его часто цитируемое высказывание о значении коана взято из его труда *Шань-фан Я-хуа* («Вечерние разговоры в хижине у горы»).

Тадзи-роси: см. Гэнки Тадзи-роси.

Такухацу (яп.): буквально, «держание чашки»; религиозное собрание милостыни. Существует множество форм *такухацу*, но дзенские монахи, обучаемые в монастыре, обычно делают это группой из десяти-пятнадцати человек. Когда они идут по улицам города цепочкой, они поют: «Хо», что значит Дхарма. Верующие и симпатизирующие, услышав их голоса, дают им подаяния в виде денег, которые они кладут в свои деревянные чашки, или сырого риса, который монахи помещают в матерчатый мешок, носимый для этой цели. Получающий и дарующий затем кланяются друг другу в знак взаимной благодарности, смирения и уважения. Смысл *такухацу* в том, что монахи, как охранители Дхармы, предлагают её народу на примере своей собственной жизни, а в ответ им оказывается поддержка со стороны верующих в истину Дхармы.

Гаи: деревянная платформа, покрытая соломенными циновками, примерно три фута высотой и шесть с половиной футов длиной, сооружаемая вдоль стены дзендо. Днём она используется для дзадзен, а ночью для спанья.

Танка (кит., Тянь-жань из Данся; ? — 824): дзенский учитель эпохи Тан и ученик Ма-цзы (яп., Баоо). Эпизод об низвержении им деревянной статуи Будды и использовании её в качестве дров является очень расхожим и часто толкуется неправильно.

Тантрический (или иногда эзотерический) буддизм (яп., миккё): буддистская тантра состоит из сутр так называемого мистического характера, которые стремятся научить видеть скрытую связь внешнего мира и мира духа, тождество Сознания и Вселенной. Среди элементов, использующихся к тантрической медитативной практике, следующие. -/где

1. Мандала. Это слово имеет значение «круг», «собрание», «картина». Существуют разные виды мандал, не самыми распространенными в эзотерическом буддизме являются следующие два: замысловатая картинка, графически изображающая различные классы демонов, божеств, Будд и бодхисаттв (олицетворяющих различные способности, силы и действия) внутри символических квадратов и кругов, в центре которой фигура Будды Вайрочаны, Великого Светильника; схематическое изображение, на котором священные санскритские буквы (называемые *биджа*, или семена) используются вместо цифр.

2. Мантра. Эти священные звуки - такие как Ом, например, - передаются от учителя к ученику во время посвящения. Когда сознание ученика должным образом настроено, скрытые вибрации этого словесного символа вместе с его ассоциациями в сознании иницируемого, как считается, открывают его сознание для более высоких измерений.

3. Мудра. Это - физические жесты, особенно символические движения руками, которые совершаются для того, чтобы помочь вызвать определенные состояния сознания, близкие к тем, которые свойственны Буддам и Бодхисаттвам.

Татхагата (санскр.; яп.; Неёрай): этим словом Будда называл самого себя. Оно буквально означает «так приходящий», где «так» (или «таковость») указывает на просветленное состояние. Татхагата может, поэтому, переводиться как «таким просветленным я прихожу», и относиться не только к Шакьямуни, но и к другим Буддам.

Три Мира (яп., сангай): это ещё одна классификация реальности согласно буддистской космологии. Эти три мира состоят из расположенных в восходящем порядке областей Желания, Формы и Не-Формы. Обитатели первого и самого низшего уровня - это те, кто сильно привязан к чувственной сфере. Во второй области — те, кто имеет телесную форму, но более не цепляется за мир чувств. Населяющие третью область лишены телесности, то есть это — состояние, родственное чистому сознанию. В дзен эти три мира также рассматриваются как измерения человеческого сознания.

Три Пути Порока (яп., санакудо): сферы ада, голодных духов и животных - другими словами, миры, находящиеся ниже мира людей.

Три Сокровища или Драгоценности (санскр., три ратина; яп., самбо): три Сокровища — это основа буддизма; без веры в них и уважения к ним буддистская религиозная жизнь немыслима. В Махаяне их понимают как: 1) Три Объединенных Сокровища Сян, (яп., *иттай самбо*; буквально, «одно тело, три сокровища»), 2) Три Проявленных Сокровища (яп., *гэндэн самбо*) и 3) Три Неизменных Сокровища (яп., *дзюдзи самбо*).

Они подразделены для удобства толкования, хотя в действительности они - неразделимы. Тем самым Три Объединенных сокровища - это Будда Вайрочана, олицетворяющий осознание мира Пустоты, природу Будды, безусловное Равенство; во-вторых, Дхарма, то есть, закон не имеющего начала и конца становления, которому подвержены все феномены в силу причин и следствий; и в-третьих, гармоничное слияние первых двух, которое составляет всеобщую реальность, когда оно постигается просветленными.

Первое из трех Проявлений Сокровищ — это исторический Будда Шакьямуни, который путем своего совершенного просветления осознал в себе истину *иттай самбо*. Второе — это Дхарма, которую составляют речи и проповеди Шакьямуни Будда, в которых он разъясняет значение *иттай самбо* и путь его осознания. Третье включает в себя ближайших учеников Будды Шакьямуни и других его последователей, живших в те дни, которые слышали, поверили и осуществили в своих собственных телах *иттай самбо*, которому он учил.

Первое из Трех Неизменных Сокровищ — это изображения Будд, которые дошли до нас; следующее — это записанные проповеди и беседы Будд (то есть, полностью просветлённых существ), как они представлены в сутрах и других буддистских текстах, сохранившихся до наших дней; тогда как третье составляют современные ученики, которые практикуют и осознают спасительную истину *иттай самбо*, которая была впервые раскрыта Шакьямуни Буддой.

Три Сокровища взаимосвязаны и взаимозависимы. Тот, кто не осознал иттай самбо, не может ни постичь в полной мере суть просветления Шакьямуни Будды, ни оценить неизмеримую драгоценность его учения, ни относиться к изображениям Будд как к живой реальности. Далее, *иттай самбо* был бы неизвестен, если бы он не был явлен Шакьямуни в его собственном теле и сознании, а Путь к его осознанию не был бы им разъяснен. Наконец, без просветленных последователей Пути Будд в наше время, которые вдохновляют и ведут других по Тропе к Самоосознанию, *иттай самбо* был бы лишь далёким идеалом, сухой сагой об истории жизни Шакьямуни, а слова Будд - безжизненной абстракцией. Кроме того, так как каждый из нас воплощает в себе *иттай самбо*, основание Трёх Сокровищ - не что иное, как наша собственная сущность.

Тодзан Рёкай (кит., Дун-шань Лянь-цзэ, 807-869): Первый Патриарх школы Сото в Китае, давший формулировку Пяти Рангов (яп., *Го-и*).

Токусан Сэнкан (кит., Дэ-шань Сюань-цзянь, 700-865): ещё один из великих учителей эпохи Тан. Он фигурирует в нескольких коанах, один из которых, двадцать восьмой случай из *Мумонкан*, рассказывает о том, как он достиг просветления, когда его учитель задул свечу.

Тэйхэй-дзи (Храм Глубокого Покоя): храм, в прошлом возглавляемый Ясутани-роси.

Тэндай (кит., Тянь-тай): японская школа Тэндай берет начало с Сайте (767-822), после своей смерти известного как Дэнгё-дайси, который привез это учение из Китая в 805 году. Догматы и практика

Тэндай основана главным образом на Сутре Лотоса и на разделении доктрины Будды на Восемь Учений и Пять Периодов, сделанном Чжи-и, китайским основателем этой школы.

У вэй (яп., му-и): Это опорное даосское понятие им буквальное значение «не-делание» или «не-стремление», или «не-совершенство». Оно не подразумевает бездействие или лишь праздное времяпрепровождение. Просто мы должны перестать домогаться нереальных вещей, которые закрывают нам глаза на нашу истинную Сущность.

Уммои Бунэн (кит., Юнь-Мэнь Вэнь-янь; ? — 949): известный учитель позднего Тан, который, как и Линь-цзи, пользовался выразительным языком и эффектом неожиданности, для того чтобы привести своих учеников к Самопробуждению. Обстоятельства собственного просветления Юнь-Мэня известны всем дзенским ученикам. Добываясь докусан у Му-чжоу (яп., *Бокудзю*), позже ставшего его учителем, Юнь-мань постучал по маленькой двери сбоку больших ворот, которые вели в храм Му-чжоу. Му-чжоу крикнул: «Кто там?» и Юнь-мэнь ответил: «Вэнь-янь». Му-чжоу, который имел привычку отказывать в докусан всем, кроме самых ревностных искателей истины, определил по стуку Юнь-мэня и тону его голоса, что тот серьезно устремлён к истине, и принял его. Едва тот вошел, как Му-чжоу, уловив состояние его сознания, схватил его за плечи и потребовал: «Ну, говори же, говори!» Но Юнь-мэнь, не понимая в чем дело, не отвечал. Чтобы подтолкнуть его сознание к Пониманию, Му-чжоу внезапно выпихнул его в приоткрытую дверь и, захлопывая ее, прищемил ему ногу, крикнув ему вслед: «Ничтожество!» С криком «Ай!» Юнь-мэнь, в чьём сознании в этот момент не было ни единой мысли, внезапно просветлел.

Ученик: это слово, как оно используется в книге, подразумевает проходящего дзенское обучение, а не изучающего дзен теоретически.

Хакуин Экаку (1686-1769): одного из наиболее разносторонних и ярких дзенских учителей Японии, Хакуина, часто называют отцом современного Риндзай по той причине, что он один без посторонней помощи оживил, благодаря своей систематизации коанов, риндзайское учение, которое неуклонно приходило в упадок. Хакуин был не только выдающимся учителем, но и искусным живописцем, каллиграфом и скульптором. *Сэкисю*, или «Что такое хлопок одной руки?», который сочинил именно он, является самым известным коаном японских учителей. Его популярная *Дзадзэн Васан* (Песня во хвалу Дзадзэн), которую часто распевают в дзенских храмах, начинается так: «Изначально все живые существа — Будды» и заканчивается следующим образом: «Эта земля, на которой мы стоим, — страна чистого лотоса, а это самое тело — тело Будды».

Хакуракутэн (кит., Бай Юа Тянь): Судзуки в третьем выпуске своих «Очерков по дзен-буддизму» пишет: «Бай Юэ Тянь был великим поэтом [династии) Тан. Когда он исполнял обязанности правителя в некоей области, там проживал дзенский учитель, известный в народе как Няо-кэ, "Птичье Гнездо", за то, что он медитировал, сидя на дереве среди густой листвы. Поэт-правитель однажды посетил его и сказал: "Какое же у тебя опасное место там наверху дерева!" - "Твоё намного хуже, чем моё", - возразил учитель. - «Я - правитель этой области и не вижу, какая опасность может мне грозить". - "Значит, ты не знаешь себя! Когда ты изживешь свои страсти, и твое сознание лишится устойчивости, что может быть опаснее, чем это?" Тогда правитель спросил: "В чём заключается учение буддизма?" Учитель произнес следующие известные строчки [появляющиеся в ряде сутр Махаяны и Хинаяны]: "Не делать зла, А исповедовать одно добро, И сохранять сердце чистым - Вот в чем учение Будд". Бай, однако, не согласился: "Это знает любой трёхлетний ребёнок". - "Может быть, любой трёхлетний ребёнок и знает это, но даже восьмидесятилетнему старцу трудно это осуществить на практике", — подвел итог дзенский учитель, сидя на своём дереве».

Ханка (яп.): поза полулотоса. См. также раздел X.

Хо-кодзи (яп., кит., Пан Юнь): буквально, ученик-мирянин Хо; великий дзенский деятель династии Тан и состоятельный человек, который, как гласит история, выбросил все свои золотые сокровища в реку, после чего отправился бродить по стране со своей семьей, зарабатывая себе на жизнь изготовлением изделий из бамбука и участвуя в дхарма-дуэлях с известными дзенскими учителями.

Хоссин-дзи (Монастырь Пробуждения Сознания Бодхи): монастырь школы Сото, расположенный в Обама, префектура Фукуи, Япония, настоятелем которого Харада-роси был в течении более сорока лет.

Хоцугаммон (яп.): обет или прошение. *Хоцугаммон* Догэна, составленный из отрывков его *Сёдогэндзо*, регулярно распевают в дзенских монастырях.

Храм (яп., тэра, о-тэра): как храм, так и монастырь обозначаются японским суффиксом - *дзи* (ещё одно прочтение иероглифа для *тэра*). Это может быть комплекс зданий, состоящих из главного зала, лекционного зала, комнаты основателя и жилых помещений на территории, внутрь которой попадают через массивные ворота с башней, или это может быть просто небольшое отдельное строение. Если к храму примыкает *содо* (иногда называемое *сэммон додзё*, то есть, специальное место для обучения монахов, находящихся в ведении роси), уместно будет использовать слово монастырь.

Дзен, единственный из всех буддистских школ добросовестно придерживается монашеской системы, организованной на основе принципов и предписаний, заложенных в VIII веке в Китае Хякудзё. Монашескую жизнь отличает простота и умеренность. Целью обучения является не только пробуждение и сопутствующее ему Самопознание, но также и развитие у себя самоконтроля и силы духа, смирения и благодарности - другими словами, высоких нравственных качеств. Основные занятия в монастыре — это ежедневный дзадзен и периодический сэссин, ручной труд и такухацу. В школе Дзен послушники должны провести в дзенском монастыре в среднем три года, прежде чем они смогут получить право стать священником храма. Монастырские сэссин широко посещаются мирянами, число которых часто превышает количество монахов. При особых обстоятельствах им позволяется жить в монастыре в качестве монахов-мирян в течении различных промежутков времени.

Хэкиган-року (кит., Би-янь лу; Сборник Лазурной Скалы): вероятно, самая известная дзенская книга, состоящая из ста коанов, собранных дзенским учителем Сюэ-доу Чун-сянем (яп., Сэтсё Дзюкэн, 980-1052), снабдившим каждый коан своим комментарием в стихах. Каждый коан предваряется вступлением, поясняющим суть коана, написанным дзенским учителем Юань У (яп., Букка Энго, 1063-1135). Название книги взято из свитка, содержащего китайские иероглифы, означающие «лазурный» и «скала», которому случилось висеть в храме, где составлялся этот сборник, слова которого составитель решил использовать в качестве заглавия своего труда.

Хякудзё Экай (кит., Бай-чжан Хуай-хай, 720-814): выдающийся дзенский учитель, первый, кто основал в Китае дзенскую монашескую общину с точными правилами и предписаниями и упором на ручной труд.

Четыре Обета (яп., еику сэйган): 1) Сколь бы бесчисленными ни были живые существа, обязуюсь освободить их всех. 2) Сколь бы неистощимыми ни были страсти, обязуюсь искоренить их все. 3) Сколь бы бессчётными ни были ворота Дхармы (то есть, уровни истины), обязуюсь пройти через все. 4) Сколь бы велик ни был Путь Будды, обязуюсь его достичь. Эти обеты столь же древние, как и буддизм Махаяны, и связываются с обетами бодхисаттвы. В дзенском храме их распевают три раза подряд после окончания дзадзен. В сутре, носящей его имя, Шестой Патриарх дает этим обетам обстоятельное толкование.

Четыре Формы Рождения (яп., сисе): 1) рождение из утробы, 2) рождение из высиженного яйца, 3) рождение из влаги, 4) рождение путем метаморфозы.

Чжуан-цзы (яп., Соси): китайский даосский мудрец IV в. до н.э., который живо и оригинально развил учение Лао-цзы.

Чистая Земля (яп., Дзёдо): метафорическое выражение, означающее мир истины и чистоты, раскрывающийся при просветлении.

Шесть Сфер существования (яп., рокудо): в возрастающем порядке это сферы: ада (яп., *дзигоку*), прет (или голодных духов; яп. *гаку*), животных (яп., *тикусё*), *ашуров* (или воюющих демонов; яп., *сюра*), людей (яп., *нингэн*) и дав (или божественных существ; яп., *тэндзё*). Все существа этих сфер привязаны к непрерывным кругам рождения-и-смерти, то есть, к закону причинности, согласно которому существование на любом из этих планов определено предшествующими действиями. В буддизме эти планы изображаются как спицы или части «колеса жизни». Это «колесо» приводится в движение действиями, вызванными нашим элементарным неведением истинной природы существования и кармической предрасположенностью, идущей из неизмеримого прошлого, и продолжает вращаться в силу наших стремлений к чувственным наслаждениям и привязанности к ним, что ведет к бесконечным циклам рождения, смерти и перерождения, которых мы не можем избежать. Шесть Сфер - это миры непросветленных.

Буддизм также говорит о четырех сферах просветленного существования, иногда называемых «четырьмя священными состояниями». В возрастающем порядке это миры: *шраваков*, *пратъекабудд*,

бодхисаттв и полных *будд*. *Шравака* - это тот, кто слышит учение Будды и принимает его своим сердцем, обретая таким путём просветление. *Прагьякабудды* («индивидуальные будды») - это те, кто занимается самостоятельно и достигает просветления без помощи наставника. Наконец, на двух самых высоких уровнях просветленного существования - Бодхисаттвы (см.) и полные Будды (см.).

В отличие от тех, кто находится в более низких Шести Сферах, просветлённым знакома радость внутреннего покоя и созидательной свободы, потому что, преодолев своё неведение и заблуждения через Познание, они избавлены от зависимости от кармических предпосылок, порожденных их прошлыми ошибочными действиями и более не сеют семена, которые принесут плоды в виде новых кармических уз. Просветление, однако, не отменяет закон причин и следствий. Когда просветленный человек ранит себе палец, тот кровоточит, когда он ест плохую пищу, у него болит живот. Он также не может избежать последствий своих действий. Разница в том, что, поскольку он принимает свою карму - то есть, проникает в нее взглядом — он более ею не связан, а свободно движется внутри неё.

Школа Нитирэн: японская буддистская школа, основанная Нитирэном (1228-1282). Приверженцы Нитирэн самозабвенно произносят «Наму Мёхо Рэнго-кё» (Я верю в Сутру Лотоса Чудесного Закона) под мощный аккомпанемент своих собственных ударов по барабану.

Школа Обаку (яп., Обаку-сю): эта дзенская школа перенесена в Японию из Китая в 1654 году дзенским учителем Инь-юанем (яп. Ингэн). Ее главный храм, построенный в китайском стиле, называется Мампукудзи и находится близ Кирто. Обаку - наименее влиятельная из дзенских школ в современной Японии.

Школа Риндзай: риндзайское учение твёрдо встало на ноги в Японии благодаря Фисаю. Школа Риндзай особенно сильна в Киото, где расположены многие из её основных храмов и монастырей.

Школа Сото (кит., Цао-дун): одна из двух ведущих дзенских школ в Японии, другая - Риндзай. Существует несколько версий возникновения названия Сото. По одной, оно происходит от первых иероглифов в именах двух китайских учителей, Тодзана Рёкая (Дун-шань Лян-цзэ) и Содзаиа Хондзяки (Цао-шань Бэнь-цзи). По другой - Со имеет отношение к Шестому Патриарху, который был также известен как Сокэй Эно. Японская школа Сото почитает Догэна как своего основателя. Эйхэй-дзи, один из двух её главных храмов в префектуре Фукуи, был основан Догэном в 1243 году. В настоящее время он состоит из гигантского комплекса зданий на том месте, где когда-то располагался маленький горный храм Догэна, сгоревший много лет назад. По числу своих монастырей, храмов и приверженцев школа Сото в Японии намного превосходит Риндзай.

Школы Чистой Земли (яп., Дзёдо-сю или Нэмбуцу-сю): основной догмат школ Чистой Земли в том, что все те, кто взывает к имени Амиды (см. статью) с искренностью и верой в спасительную милость его обета, переродятся в Чистой Земле покоя и блаженства. Наиболее важная медитативная практика в школах Чистой Земли, поэтому, - это постоянное произнесение слов *наму Амида буцу* (Я предаю себя Будде Амиде). По-японски это обращение называется *нэмбуцу* (*нэм* - стремление, отдание; *буцу* — Будда).

Японская школа Чистой Земли была основана в 1175 году Хонэном, мудрым и праведным монахом. А его знаменитый ученик, Синран, в свою очередь, стал центральной фигурой школы Чистой Земли, называемой Дзёдо-Син или просто Сив (Истинная Чистая Земля). См. также Амитабха.

Шурангама (санскр.; ял. Рёгон) сутра: это серьезнее произведение, написанное первоначально на санскрите, широко почитается во всех странах, где исповедуется буддизм Махаяны. Среди других тем, в сутре подробно говорится о последовательных шагах к обретению высочайшего просветления.

Эго: согласно буддизму, понятие эго, то есть восприятие себя обособленной индивидуальностью, - это иллюзия. Она появляется из-за того, что мы, под влиянием своего раздваивающего интеллекта (шестого чувства) постулирующего дуализм «я» и «не-я», склонны думать и действовать так, будто бы мы - это отдельная сущность, противостоящая внешнему по отношению к нам миру. Тем самым в нашем бессознательном закрепляется идея о «я», или своей «самости», а это ведет к возникновению таких паттернов мышления, как «я ненавижу это», «я люблю то», «это — мое», «это -твое». Подкармливаемое такой пищей, «эго-я» начинает доминировать над личностью, нападая на все, что угрожает его положению и хватаясь за всё, что усиливает его власть. Антагонизм, алчность и отчуждение, заканчивающиеся страданием, являются неизбежными следствиями этого циклического процесса.

Эйсай Мёан (1141-1215): школа Дзен в Японии формально берет начало с Эйсая, монаха высокого чина, который освоил буддистское учение на горе Хиэй, в ведущем буддистской центре обучения. Он совершил две поездки в Китай, где изучал практику дзен в нескольких монастырях, в том числе и в известном дзенском монастыре Тянь-тун (яп., Тэндо). Вернувшись в Японию в 1191 году, он привез с собой учение Риндзай, а также чайные семена. Поэтому Эйсай вошел в историю как родоначальник дзен и культивации чая в Японии.

Энгаку-дзи (Храм Полного Просветления): этот знаменитый дзенский монастырь был основан в Камакура, Япония, в 1282 году регентом Ходзё Токимунэ, ревностным покровителем буддизма. Энгаку-дзи является штаб-квартирой многих меньших храмов, разбросанных по всей Японии.

Эно (полное имя: Дайкан Эно-дзэндзи; а также Рокусо-дайси, Шестой Патриарх дзен; кит., Хуй-нэн или Вэй-лан, 638-713): один из виднейших китайских учителей эпохи Тан. Дзенская литература изобилует рассказами о нем: что он был так беден, что ему приходилось продавать хворост для того, чтобы помочь своей овдовевшей матери; что он не знал грамоты; что он стал просветлённым в юные годы, услышав отрывок из Алмазной сутры; что он был избран Шестым Патриархом благодаря написанным им стихам, в которых он продемонстрировал свое глубокое понимание.

Эпоха Камакура: беспокойный период в японской истории (примерно от 1192 до 1386 года), во время которого правительство страны переехало в Камакура и возникли школы Дзен, Нитирэн и Чистая Земля.

Яд за: дзадзен, выполняемый после 21.00, часа, когда в дзенском монастыре обычно ложатся спать.

Яма-раджа (санскр.; яп., Эмма-самма): в буддистской и индуистской мифологии Господин или Судья Царства Мёртвых, перед кем все умершие должны предстать на суд. Яма-раджа держит в руках свое Зеркало Кармы, в котором отражаются добрые и порочные поступки умершего, и последний отправляется либо в царство счастливых, либо, когда перевешивают порочные деяния, подвергается ужасным пыткам, одной из которых является глотание раскаленного железного шара.