

СЮНДРЮ СУДЗУКИ

УМ ДЗЭН - УМ НАЧИНАЮЩЕГО



СЮНДРЮ СУДЗУКИ

УМ ДЗЕН —  
УМ НАЧИНАЮЩЕГО

*Перевод с английского*

---

4-е издание, 1971 г.  
Нью-Йорк—Токио  
Издание ОиК (4)

МОСКВА 1990

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

Часть первая	
Правильная практика . . . . .	3
Часть вторая	
Правильное отношение . . . . .	10
Часть третья	
Правильное понимание . . . . .	21

В Японию Дзэн-буддизм был перенесен в XII—XIII в.в. из Китая. (кит. Чань-буддизм). Одним из основоположников Чань-буддизма в Китае считается легендарный Бодхидхарма, сын индийского раджи, обосновавшийся в VI в. в китайском монастыре Шаолинь, где он стал проповедовать идеи и принципы Чань-буддизма.

Конечной целью Дзэн-буддизма является достижение «просветления» (сатори). Считается, что достигший «сатори» испытывает личностную трансформацию, при которой происходит интеграция его качеств. Его способности к определенной деятельности трансформируются в способности к другим деятельности, которые до сих пор были ему чужды. Он легко осваивает незнакомые и новые прежде области науки, искусства и философии. Для испытавших «сатори» характерно полное успокоение нервной системы, расслабленное, мягкое выражение лица и манеры.

Сама по себе техника медитации в Дзэн-буддизме исключительно проста и не требует каких-то особых комментариев. Хотя и в ней имеются определенные тонкости. Главное в другом. Чтобы достичь «сатори» мало только соблюдать техническую сторону. Самое важное — правильное понимание и постижение своей внутренней сущности. Здесь и заключается особенно для нас, европейцев, привыкших мыслить конкретными, а не абстрактными, как на Востоке, образами, основная сложность. Поэтому европейцу овладеть правильной практикой Дзэн во всей ее полноте гораздо сложнее, чем японцу или китайцу.

Данная книга как раз и представляет собой руководство на пути постижения внутренней сущности Дзэн-буддизма, без которой голая техника медитации подобна пугалу, сторожащему сад, но не могущему пользоваться его плодами.

*„Практика дзадзэн — это непосредственное выражение нашей истинной природы. Строго говоря, для человека не существует иной практики и нет иного образа жизни, кроме этого“.*

### Поза

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

Сейчас необходимо поговорить о нашей позе дзадзэн. Когда вы сидите в полной позе лотоса, левая ступня лежит на правом бедре, а правая на левом. И вот когда мы скрещиваем таким образом ноги, они становятся как бы одной ногой, хотя у нас остаются и левая и правая нога. Это положение выражает единство двойственности: не два и не один. Наше тело и ум — это не два и не одно. Если вы думаете, что ваше тело и ваш ум составляют двойственность, это неправильно; если же вы думаете, что они составляют единство, это тоже неверно. Наше тело и ум одновременно и одно и два. Обычно мы думаем, что если нечто не одно, то оно больше одного; если это не единственное число, то у нас множество. Но в действительности опыт показывает, что наша жизнь — не только множественность, но также и единство. Каждый из нас в одно и тоже время зависим и независим.

Самое важное в позе дзадзэн — это держать позвоночник выпрямленным. Ваши уши и плечи должны находиться в одной плоскости. Расслабьте плечи и поднимите темя к потолку; необходимо также втянуть подбородок, когда подбородок свешивается вперед, в нашей позе нет силы, вы, вероятно, дремлете. Кроме того, для придания своей позе силы отожмите диафрагму к «хара», нижней части живота. Это поможет вам поддерживать физическое и душевное равновесие. Когда вы попытаетесь удерживать эту позу, вам покажется немного трудным сохранить естественный ритм дыхания, но после того, когда вы к ней привыкнете, вы будете в состоянии дышать естественно и глубоко.

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

как если бы вы в каждой подмышке имели по яйцу и старались не разбить их.

Вам не следует наклоняться в стороны, вперед и назад; нужно сидеть прямо, как бы подпирая головой небеса. Это не просто особая форма положения тела, это не просто какой-то способ дыхания; здесь выражается главная мысль буддизма. Поза является выражением вашей природы будды — совершенным ее выражением. Если вы хотите достичь правильного понимания, вам нужно практиковать именно эту позу. Эти формы совсем не средство достижения правильного состояния ума. Принятие такой позы само по себе является целью нашей практики. Когда вы находитесь в этой позе, вы обладаете правильным состоянием ума, так что в ней нет необходимости стараться достичь какого-то особого состояния. Когда вы пытаетесь чего-то достичь, ваш ум начинает странствовать по каким-то другим местам. Когда же вы не стремитесь к достижению, ваш собственный ум и тело находится именно здесь. Мастер Дзэн сказал бы: «Убей Будду!» Убейте Будду, если он существует где-то в другом месте. Убейте Будду, потому что вы должны восстановить свою собственную природу Будды.

Когда же вы стоите в дзендо, ваши пятки должны отстоять друг от друга на ширину кулака; большие пальцы ног следует поместить в одной плоскости с сосками. Как и при дзадзэн, вложите некоторую силу в живот. И здесь также руки должны выражать вашу сущность. Прижмите левую руку к груди, охватив большой палец четырьмя другими, а правую руку положите поверх нее. Большой палец правой руки должен быть направлен вниз, а предплечья держатся параллельно полу.

Самое важное заключается в том, чтобы владеть собственным телом. Если ваша посадка тяжела, вы утратите свое «я», ваш ум станет где-то бродить, и в вашем теле не будет вас. Так не годится! Мы должны существовать вот здесь, именно сейчас. Это и есть главный пункт: вам необходимо владеть своим телом и своим умом. Все должно существовать в нужном месте и правильным образом; тогда нет никаких проблем.

Но обыкновенно мы, сами того не сознавая, стараемся изменить что-то внешнее, но не самих себя. Мы пытаемся расположить внешние предметы в ином, желаемом порядке. Однако невозможно упорядочить обстановку, если вы сами не находитесь в порядке. Когда вы делаете нечто должным образом и в нужное время, все остальное наладится само собой. Вы как бы хозяин. Когда руководитель предприятия спит, каждый работник тоже спит; а когда он делает что-нибудь правильно, каждый станет делать свое дело правильно и в нужное время. Поэтому старайтесь всегда принимать правильную позу: не только тогда, когда вы практикуете дзадзэн, но и во всех своих занятиях. Принимайте правильную позу тогда, когда вы ведете автомашину, когда вы читаете. Если вы читаете сгорбившись,

вы не сможете долго оставаться внимательным.

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

### Дыхание.

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

Когда мы практикуем дзадзэн, наш ум всегда следует за дыханием. Когда мы делаем вдох, воздух входит во внутренний мир, а при выходе он выходит во внешний мир. Внутренний мир безграничен и внешний мир также не имеет предела. Мы говорим «внутренний мир» или «внешний мир», но в действительности существует лишь один целостный мир и в этом безграничном мире наше горло подобно вращающейся двери. Воздух входит и выходит, как будто кто-то проходит в двери. Если вы думаете: «Я дышу», то «я» здесь лишнее. То, что мы называем «я», есть просто вращающаяся дверь, которая движется, когда мы вдыхаем и выдыхаем. Она просто движется; вот и все. Когда ваш ум достаточно чист и спокоен, чтобы следовать за этим движением, ничего больше нет. Нет ни «я», ни мира, ни ума, ни тела; есть просто вращающаяся дверь.

Поэтому во время практики дзэн существует только одно — движение дыхания, и мы осознаем это движение. Когда мы практикуем дзадзэн, не существует идеи времени или пространства. Мы должны жить в данном моменте. И поэтому, когда мы сидим в дзадзэн, мы сосредоточиваемся на своем дыхании, мы становимся вращающейся дверью и делаем то, что нам нужно делать. Это и есть практика дзэн. В ней нет путаницы. И если вы установите для себя такой образ жизни, в ней не будет неразберихи.

Когда мы становимся действительно самими собою, мы делаемся просто вращающейся дверью; мы совершенно независимы от всего и в тоже время зависим от всего. Мы находимся в центре целого мирада миров; мы всегда пребываем в центре мира в каждое отдельное мгновение. Поэтому мы пол-

ностью независимы и целиком зависимы. Если вы обладаете переживаниями такого рода, то вы обладаете абсолютной независимостью и вас ничто не беспокоит. Так что, когда вы будете практиковать дзадзэн, ваш ум должен быть сосредоточен на дыхании. Деятельность подобного рода — это фундаментальная деятельность бытия, и без такого переживания, без такой практики невозможно достижение абсолютной свободы.

### **Контроль.**

«Пустить овцу или корову на обширный, просторный луг — вот как нужно смотреть за ней».

Все, что мы видим, развивается, теряя равновесие. Причина того, что все видится таким прекрасным, заключается в том, что оно вышло из равновесия; однако в его глубинной основе всегда царит, совершенная гармония. Вот так все и пребывает в сфере природы Будды, утрачивая равновесие на основе совершенной устойчивости. Поэтому, если вы видите вещи, не постигая при этом их глубинной основы, вам покажется, что все существует в форме страдания. Если же вы понимаете глубинную основу существования, вы постигаете, что и само страдание — это способ нашей жизни, характер ее протекания.

Пустить овцу или корову на обширный, просторный луг — вот как нужно смотреть за ней. То же самое и с людьми: сначала разрешите им делать то, что они хотят, затем наблюдайте за ними. В этом заключается наилучшая политика.

Точно такой же способ действителен и по отношению к вам самим. Если вы желаете достичь в дзадзэн совершенного спокойствия, вас не должны тревожить различные образы, которые вы обнаружите внутри своего ума. Пусть они приходят и уходят; тогда они будут под контролем. Но эта практика не так легка; сказанное звучит просто, однако здесь требуется некоторое особое усилие. Как совершать усилие этого рода — секрет практики. Предположим, вы сидите в дзадзэн при каких-нибудь необычных обстоятельствах. Если вы попытаетесь успокоить свой ум, вы не сумеете усидеть; а если вы будете стараться избавиться от беспокойства, это усилие не будет правильным. Единственное усилие, которое вам поможет — это считать дыхание, т. е. сосредоточиться на вдохе и выдохе. Мы говорим о сосредоточении, однако сосредоточение ума на чем-нибудь не является подлинной целью дзэн. Подлинная цель состоит в том, чтобы видеть вещи такими, каковы они есть и позволять всему идти своим путем. Вот что значит взять все под контроль в самом широком смысле слова. Практика дзэн заключается в том, чтобы открыть ваш малый ум. Поэтому сосредоточение на дыхании — это всего лишь вспомогательное средство, чтобы помочь вам достичь «большой ум», тот ум, который охватывает собою все. Если вы хотите открыть истинное значение дзэн в своей повседневной жизни,

вам нужно понять, в чем заключается смысл удержания ума на процессе дыхания, а тело в правильной позе, когда вы практикуете дзадзэн.

Один мастер дзэн как-то сказал: «Пройти милю на восток — значит пройти милю на запад». Здесь жизненная свобода. Мы должны приобрести совершенную свободу такого рода. Время постоянно идет от прошлого к настоящему и от настоящего к будущему. Это правильно, но правильно и то, что время идет от будущего к настоящему и от настоящего к прошлому.

Совершенную свободу не найти без некоторых правил. Люди, особенно молодые, думают, что свобода просто означает возможность делать то, что им хочется, что дзэн не нуждается в правилах. Однако иметь некоторые правила им абсолютно необходимо. Это не означает всегда пребывать под контролем. Когда вы имеете правила, у вас есть возможность свободы. Пытаться приобрести свободу, не сознавая никаких правил, бессмысленно.

### **Волны ума.**

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

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

Потребуется много времени, пока вы найдете в своей практике свой спокойный, невозмутимый ум. Приходят разнообразные ощущения; возникает большое число мыслей или образов, но все это только волны вашего ума. Ничто не приходит извне, наши мысли рождаются внутри нас. Обыкновенно мы думаем, что наш ум воспринимает впечатления и переживания извне, но такое понимание ума неправильно. Правильное понимание состоит в уяснении того факта, что наш ум включает в себя все; когда вы думаете, что нечто приходит извне, это означает лишь то, что в вашем уме появляется нечто и что-либо внешнее по отношению к вам при правильном состоянии ума не может причинить вам какие бы то ни было затруднения. Вы сами создаете в своем уме волны. Если же вы оставите ум таким, каков он есть, он успокоится. Этот ум называют большим умом.



Если ваш ум связан с чем-то, находящимся вне вас, этот ум — малый, ограниченный ум. Если ум ни с чем не связан, тогда в его деятельности нет двойственного понимания. Вы понимаете деятельность просто как волны своего ума. Поняли ли вы различие между этими двумя умами — ум, который включает в себя все, и ум, который с чем-то связан? В действительности они представляют собой одно и то же, но их понимание различно, и ваше отношение к жизни будет также различным в зависимости от того, каким пониманием вы обладаете.

Сущность ума в том и состоит, что в него включено все. Осуществить это — значит овладеть религиозным чувством. Даже несмотря на возникновение волн, сущность вашего ума чиста; она вполне напоминает чистый водоем с небольшими волнами. В действительности в воде всегда есть волны. Волны — это практики воды. Говорить о волнах, отделенных от воды, или о воде без волн — заблуждение. Вода и волны одно и то же. Большой ум и малый ум едины. Когда вы поймете таким образом свой ум, в ваших чувствах появится известная уверенность. Поскольку ваш ум ничего не ждет извне, он всегда полон. Ум, в котором содержатся волны, — это не встревоженный ум; на самом деле это расширенный ум. И что бы вы не переживали, это будет переживанием большого ума.

Деятельность большого ума заключается в том, чтобы расширяться благодаря разнообразным переживаниям. В одном понимании наши переживания, которые приходят одна за другой, всегда новы и свежи, но в другом понимании они суть ни что иное, как непрерывное повторяющееся блюдо, вы скажете: «Это хорошо». «Хорошо» здесь употреблено как нечто, пережитое когда-то раньше, хотя вы можете и не помнить, когда именно. Большим умом мы воспринимаем каждое из своих переживаний, как если бы, глядя в зеркало, мы увидели в нем собственное лицо. Для нас не существует опасности утратить этот ум. Некуда приходиться, некуда уходить; нет страха смерти, нет страданий старости или болезни. И поскольку мы радуемся всем аспектам жизни, как раскрытию большого ума, мы не стремимся к какой-то чрезмерной радости. И поэтому мы обладаем невозмутимым спокойствием; и с этим невозмутимым спокойствием большого ума мы практикуем дзэн.

### Сорняки ума.

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

Когда рано утром звонит будильник, и вы встаете с постели для того, чтобы практиковать дзэн, я думаю, вы чувствуете себя не слишком хорошо. Не легко идти и сидеть, и даже после того, как вы пришли в дзэндо и начали дзадзэн, вам прихо-

дится подбадривать себя, чтобы сидеть как следует. Это всего лишь волны ума. При правильной чистой форме дзадзэн у вас в уме должно быть никаких волн. Когда вы сидите, волны становятся все меньше и меньше, и ваше усилие превращается в некоторое, едва уловимое чувство.

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

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

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

*„Главное, на что мы обращаем особое внимание, — это твердое доверие к нашей первоначальной природе“.*

### Повторение. 7

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

Индийская мысль и практика, с которыми столкнулся Будда, были основаны на идее, что человек есть соединение духовных и физических элементов. Индийцы думали, что физическая сторона человека сковывает его духовную сторону, и поэтому их религиозная практика имела целью ослабление физического элемента, дабы освободить и укрепить дух. Эта практика делала упор на аскетизме. Но практикуя аскетизм, Будда нашел, что нет предела стараниям очистить себя физически, и это делает религиозную практику весьма идеалистичной. Такого рода война с телом может окончиться с нашей смертью; но согласно той же индийской мысли, мы вернемся на землю в другой жизни, и еще в другой, чтобы снова и снова продолжить эту борьбу, никогда не достигая совершенного просветления. И даже если вы решили, что сумели в достаточной степени ослабить свою физическую природу, чтобы освободить духовную силу, это будет действительным лишь до тех пор, пока вы продолжаете аскетическую практику. Если же вы возвратитесь к повседневной жизни, вам придется укрепить свое тело; но затем вам понадобится снова ослабить его, чтобы восстановить свою духовную силу. И далее этот процесс нужно будет повторять еще и еще. Возможно я слишком упрощаю индийскую практику, и нам нужно посмеяться над таким изложением, но в действительности даже сейчас подобную практику продолжает множество людей. Иногда они сами не сознают того, что за фасадом их ума присутствует идея аскетизма, хотя и скрытные. А практика подобного рода не дает никакого прогресса.

Путь Будды был совершенно иным. Сначала он изучил современную ему индийскую практику и сам занимался аскезой. Однако его не интересовали элементы, из которых состоят человеческие существа, равно как и метафизические теории существования. Его более интересовал вопрос о том, как он сам существует в данный момент. Именно в этом было все дело. Хлеб изготавливается из муки. Каким образом мука, попадая в печь, становится хлебом — вот, что было для Будды самым важным. Его интересовало то, как мы делаемся просветленными. Просветленный человек — это некий совершенный характер, желательный для себя и для других. Будда хотел выяснить, как люди развивают в себе этот характер, как различные мудрецы прошлого стали мудрецами. Чтобы выяснить, каким образом мука и дрожжи стали превосходным хлебом, он

снова и снова продолжал выпекать хлебы, пока не добился полного успеха. Таким была его практика.

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

Практика подобного рода, на которой мы настаиваем, не может таким образом стать чересчур идеалистичной. Если художник станет слишком идеалистичным, он покончит жизнь самоубийством, потому что между его идеалом и его фактическими способностями существует большой разрыв. И поскольку не имеется достаточно длинного моста, чтобы перейти через такой промежуток, он впадет в отчаянье. Таков обычный духовный путь. Но наш духовный путь не настолько идеалистичен. Мы должны быть в некотором смысле, идеалистами: по крайней мере мы должны быть заинтересованы в том, чтобы выпечь вкусный хлеб, который приятно выглядит! Действительная практика — это многократное повторение, пока вы не узнаете, как самому стать хлебом. В этом пути нет никакой тайны. Просто практиковать дзадзэн. Просто самим садиться в печь — вот наш путь.

**Дзэн и возбуждение.** «Дзэн — это не какой-то вид возбуждения, а сосредоточение на нашей обычной, повседневной рутине».

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

Будда говорил о хорошем погонщике волов — погонщик знает, сколько поклажи может нести вол, и следит за тем, чтобы не перегрузить вола. Вы знаете свой путь и состояние своего ума. Не тащите на себе слишком много! Будда говорил также, что построение характера подобно строительству плотины. Вы должны возводить насыпь с особой тщательностью. Если вы попробуете построить ее сразу, то сквозь нее просочится вода. Устраивайте насыпь осторожно, и в конце работы у вас

получится прекрасная плотина для водохранилища. Наш способ практики, свободный от возбуждения, может показаться весьма отрицательным. Это не так. Это разумный и действенный способ работы над собой. Людям, особенно молодым, весьма трудно принять данный путь. С другой стороны, может показаться, что я говорю о постепенном достижении. И это не так. На самом деле это путь внезапного просветления, ибо когда наша практика спокойна и обычна, самая повседневная жизнь есть просветление.

**Правильное усилие.** «Если ваша практика идет хорошо, вы, возможно, станете этим гордиться. То, что вы делаете, хорошо; но сюда примешано еще что-то. Гордость здесь лишняя. Правильное усилие состоит в том, чтобы избавиться от чего-то лишнего».

Бажнейшим пунктом в нашей практике является наличие правильного совершенного усилия. Нам необходимо правильное усилие, устремленное в правильном направлении. Если ваше усилие действует в ложном направлении, особенно если вы не осознаете этого, такое усилие приведет к заблуждению. Наше усилие в практике должно быть направлено от достижения к отказу от достижения. Обычно когда вы что-нибудь делаете, вы хотите чего-то достичь, вы привязаны к какому-то результату. А идти от достижения к отказу от достижения означает избавиться от необязательных и дурных результатов затраченных усилий. Если вы делаете нечто в духе отказа от достижений, в этом действии есть хорошее качество. Поэтому достаточно просто что-то делать, без какого-либо усилия. Когда вы совершаете некое усилие, чтобы чего-то достичь, в него включен известный лишний элемент, лишнее качество. Вам следует избавиться от лишних вещей. Если ваша практика дзэн идет хорошо, вы бессознательно это почувствуете и станете ею гордиться. Эта гордость лишняя. Вам необходимо избавиться от того, что является лишним. Это очень и очень важно. Но чаще всего мы оказываемся недостаточно тонки, чтобы усмотреть лишнее усилие и идем в неверном направлении.

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

**Никаких следов.** «Когда вы что-то делаете, вы должны сжечь себя целиком, как хороший костер, который не оставляет за собой никаких следов».

Когда мы практикуем дзадзэн, наш ум спокоен и совер-

шенно прост. Обычно же он бывает весьма запятым и усложненным, и нам трудно сосредоточиться на том что мы делаем. Это происходит потому, что мы думаем, прежде чем действовать, а мышление оставляет некоторый след на наших действиях. Наша деятельность омрачена какой-то заранее сложившейся идеей. Мышление не только оставляет некоторый след, некоторую тень, но также приносит нам множество других представлений о разных действиях и вещах. Эти следы и представления делают наш ум весьма усложненным. Когда мы заняты каким-то делом со вполне простым и ясным умом, у нас нет представлений, нет теней, и наша деятельность оказывается энергичной, направленной прямо к цели. Но когда мы делаем что-то с усложненным умом, сообразуясь с другими вещами, с людьми, с обществом, наша деятельность становится очень сложной.

Разумеется, нам нередко бывает нужно поразмыслить перед действием, как-то подготовиться к нему. Но правильное мышление не оставляет никакой тени. А то мышление, которое оставляет тень, след, истекает из нашего относительного спутанного ума. Относительный ум — это ум, который ставит себя в особые отношения с другими вещами и этим себя ограничивает. Именно такой ум создает идеи приобретения и оставляет свои следы.

Часто мы думаем, что сделали нечто хорошее, однако на самом деле это может быть не так. Когда мы достигаем старости, мы часто гордимся сделанным нами. Но когда другие люди слушают какого-то человека, гордо повествующего о том, что он сделал, им становится смешно, потому что они знают, насколько односторонни его воспоминания, что рассказанное им совсем не то, что он действительно сделал. И далее, если такой человек гордится своими делами, эта гордость создает для него целую проблему: повторяя в таком духе свои воспоминания, он все более и более искажает свою личность, пока не превратится в весьма неприятного упрянца. Это пример следов собственного мышления. Нам не следует забывать того, что мы делаем, но при этом не должно быть излишних следов. Оставить след — это не то же самое, что запомнить. Необходимо помнить сделанное нами, но нам не следует привязываться к сделанному в каком-либо особом смысле. То, что мы называем привязанностью, и есть просто следы нашей мысли и деятельности.

Чтобы не оставлять никаких следов, когда мы что-то делаем, мы должны действовать всем телом и всей душой, мы должны сосредоточиться на том, что делаем. Вам необходимо выполнить свое дело, как хороший костер, целиком и до конца; вам не надо походить на дымящийся костер. Вы должны сжечь себя целиком. Если вы не сожжете себя до конца, в

сделанном вами останется ваш след, останется нечто, полностью не сгоревшее. Деятельность дзэн — это такая деятельность, где не осталось ничего, кроме золы. Такова цель нашей практики.

Итак, наша практика — это не дело одного часа или двух часов, или одного дня, или одного года. Если мы практикуем дзадзэн всем телом и всей душой хотя бы в течение одного мгновения, это будет дзадзэн. Поэтому мгновение за мгновением мы должны посвящать себя своей практике. После того, как вы что-то сделали, вы не должны ничего оставлять за собой. Но это не значит, что вы должны позабыть обо всем сделанном. Если вы поймете этот пункт, исчезнет всякое двойственное мышление, исчезнут многие жизненные проблемы. Когда вы практикуете дзэн, вы становитесь едины с дзэн; нет вас и дзэн в отдельности.

В нашей деятельности не должно быть никаких следов. Мы не должны привязываться к каким бы то ни было воображаемым идеям, каким бы то ни было прекрасным вещам. Мы не должны искать чего-то хорошего. Ибо истина всегда находится тут, у вас под рукой.

**Господь дающий.**

«Отдавать — значит не иметь привязанности. Иными словами, просто ни к чему не привязываться — это отдавать».

Доген — дзэндзи сказал: «Отдавать — это значит не иметь привязанности». Иными словами, отдавать — это просто ни к чему не привязываться. Неважно, что именно отдается.

Согласно христианскому учению, всякое существование в природе — есть нечто созданное для нас Богом, данное нам Богом. Вот совершенное выражение идей отдачи! Однако если вы будете думать, что Бог создал человека, и вы в какой-то степени отделены от Бога, вы, вероятно, вообразите, что обладаете способностью создавать нечто самостоятельное, нечто такое, что не дано Им. Например, мы создаем самолеты, строим шоссе, дороги. И когда мы повторяем: «Я создаю, я творю, я сооружаю», — так мы скоро забываем, что в действительности представляет собой «я», которое создает эти разнообразные вещи; скоро мы забываем о Боге. Тут-то и заключается опасность для человеческой культуры. На самом же деле творить «большим Я» значит отдавать; мы не можем создавать и владеть созданным, ибо все было создано Богом. Об этом не следует забывать. Но в силу того, что мы забываем о том, кто производит творение, забываем о причине творения, мы привязываемся к материальным и денежным ценностям. А они не имеют никакого значения в сравнении с абсолютной ценностью любого творения Божьего. Даже если бы нечто не имело никакой ценности ни для одного из малых «я», оно обладает абсолютной ценностью в самом себе. Не быть привязанными к чему-нибудь —

значит сознавать его абсолютную ценность. И все то, что вы делаете, должно быть основано на таком осознании а не на материальных или эгоцентрических принципах ценности. Тогда все, что вы будете делать, явится истинной отдачей.

Если вы поймете приведенный выше принцип, вы поймете и то, как мы создаем для себя такое множество проблем. Конечно, жить — это и значит создавать проблемы. Если бы мы не появились в этом мире, наши родители не испытывали бы с нами никаких трудностей! Если же мы осознаем, что все сделанное или сотворенное нами есть в действительности дао «большого Я», тогда мы не будем ни к чему привязаны, не станем создавать проблемы для себя и для других.

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

Есть несколько ошибочных способов практики, которые вам нужно понять. Обычно, практикуя дзадзэн, вы делаетесь весьма идеалистичными, ставите перед собой какой-то идеал, какую-то цель, которую стараетесь достичь и осуществить. Но, как я часто говорил, это абсурдно. Когда вы идеалистически настроены, внутри вас находится некоторая идея приобретения, а к тому времени, когда вы достигнете своего идеала или своей цели, ваша приобретательская идея создает новый идеал. И вот пока ваша практика будет основываться на какой-либо идее приобретения, пока вы будете практиковать дзадзэн идеалистически, у вас на деле не останется времени для достижения подлинного своего идеала, который может дать настоящая практика. Сверх того, вам придется жертвовать самим содержанием своей практики. Поскольку ваше достижение всегда будет находиться где-то впереди, вы постоянно будете жертвовать собой ради какого-то будущего идеала. И кончите вы ничем. Это нелепо: такая практика совершенно не соответствует действительности. Но есть даже нечто худшее, чем подобное идеалистическое отношение: это практика дзадзэн в соревновании с кем-то другим. Практика такого рода будет жалкой и убогой.

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



Даже в том случае, когда вы будете практиковать дзадзэн в одиночестве, без учителя, вы, как мне думается, найдете какой-нибудь способ выяснить, насколько действенная ваша практика. Когда вас утомляет сидение в дзадзэн или практика вообще вызывает у вас неприятные ощущения, вам следует рассматривать это как непредупредительный сигнал. Вы разочаровываетесь в своей практике, когда она оказывается идеалистической. В вашей практике есть идея приобретения, и она недостаточно чиста. Именно тогда, когда вашей практике в какой-то мере свойственно стяжательство, вы ощущаете разочарование в ней. Поэтому вам нужно быть благодарным за этот знак или предупредительный сигнал, указывающий на слабый пункт в практике. В такое время, забыв полностью о своей ошибке, заново вступив на путь, вы можете возобновить свою первоначальную практику. Это очень важный пункт.

Другой ошибкой будет практика ради той радости, которую вы в ней находите. На самом деле, когда ваша практика связана с чувством радости, это тоже не является слишком хорошей ее формой. Конечно, такая практика не будет плохой: но по сравнению с истинной практикой она не так уж и хороша. Практика классифицируется по четырем видам. Лучший способ — просто выполнять ее, не ощущая в ней никакой радости, даже духовной. Этот способ состоит в том, чтобы просто сидеть, забыв во время практики о своих физических и духовных чувствах, вообще совершенно забыв о себе. Это четвертая высшая стадия. Ниже ее — иметь в своей практике только физическую радость. На этой стадии вы испытываете в своей практике лишь некоторое удовольствие и будете заниматься ею ради этого удовольствия. На следующей более низкой ступени вы испытываете душевную и физическую радость, приятное ощущение. Эти две стадии представляют собой такие уровни практики, когда вы практикуете дзадзэн, потому что хорошо себя при этом чувствуете. И на первой, нижней стадии практики, нет ни мышления, ни любопытства.

Если вы обнаруживаете в своей практике некоторые затруднения, это предупреждение о том, что у вас имеется какая-то ошибочная идея, так что вам следует быть осторожными. Но не прекращайте практики: продолжайте ее, осознавая свою слабость. Здесь нет идеи приобретения, нет фиксированной идеи достижения. Вы не говорите: «Это просветление» или «Это неверная практика». Даже в неверной практике, когда вы поняли ее неверность и продолжаете работу, даже в ней есть правильная практика. Наша практика не может быть совершенной: и нам следует продолжать ее, не будучи обескураженными этим обстоятельством. И если вы хотите найти некоторое ободрение в своем разочаровании, знайте, что утомление от практики само по себе действует ободряюще. Вы ободряете себя, когда вы утомлены. А когда вы не нуждаетесь в ободрении, это будет сигналом опасности.

**Ограничение своей деятельности.** «Обыкновенно когда человек верит в какую-то частную религию, его позиция становится все более и более похожей на острый угол, направленный от него. А в нашем пути острие угла всегда направлено на нас самих».

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

Возможно вы подумаете, что если в вашей практике нет намерения, нет цели, вы не будете знать, что вам делать. Но существует некоторый путь, путь к практике, в которой нет цели; и он состоит в том, чтобы ограничить свою деятельность, т. е. сосредоточиваться на том, что вы делаете в данный момент. Вместо того, чтобы держать в уме какой-то частный объект, вы должны ограничить свою деятельность. Когда ваш ум странствует где-то далеко, у вас нет возможности выразить себя. Если же вы ограничиваете свою деятельность тем, что можете выполнять вот сейчас, в данный момент, тогда вы сумеете полностью выразить свою истинную природу, которая и есть вселенская природа Будды. Это и есть наш путь.

Когда мы практикуем дзадзэн, мы ограничиваем свою деятельность до «минимальных размеров». Лишь сохранять правильную позу и сосредоточиться на сиденье — вот как мы выражаем вселенскую природу Будды. Тогда мы становимся Буддой, мы выражаем природу Будды. Итак, вместо того, чтобы искать какой-то объект поклонения, мы просто сосредоточиваемся на той деятельности, которой заняты каждое мгновение. Когда вы кланяетесь, вы должны просто кланяться; когда вы сидите, вам нужно просто сидеть; когда вы едите, следует всего лишь есть. Если вы так и поступаете, вы проявляете вселенскую природу Будды. По-японски мы называем это «итиге дзаммай» или «одноактное самадхи». «Дзаммай» или «самадхи» — это сосредоточение. «Итиге» — одна практика.

Думается, что неторые из вас, практикующих дзадзэн, возможно исповедуют какую-нибудь другую религию; но для меня это не имеет значения. Наша практика не имеет ничего общего с каким-либо частным религиозным верованием. И для

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

### **Постоянство.**

«Люди, знающие состояние пустоты, всегда смогут растворить свои проблемы при помощи постоянства».

Весть сегодняшнего дня для нас гласит: «Развивайте собственный дух!» Что значит не устремляться в своих поисках куда-то за пределы самого себя. Это очень важный пункт, и это единственный способ практики дзэн. Конечно, изучение священных писаний или повторение сутр или дзадзэн — каждый из этих видов деятельности должен быть частью дзэн. Но если ваше усилие или практика не обладают правильной ориентацией, они не принесут вам пользы. Не только не принесут пользы, но, возможно, испортят вашу чистую природу. Тогда чем больше вы будете знать о дзэн, тем более вы будете испорчены. Ваш ум окажется заполнен пустяками, окажется загрязненным.

Для нас стало вполне привычным делом собирать информацию по частям из разных источников; и мы полагаем, что таким образом увеличиваем свои знания. В действительности же, следуя по такому пути, мы приходим к полному незнанию. Наше понимание дзэнбуддизма не должно быть просто собранием множества различных сведений с целью приобретения знаний.

Вместо того, чтобы собирать знания, вам надобно очистить свой ум. Если ваш ум чист, истинное знание уже принадлежит вам. Когда вы будете слушать наше учение чистым и простым умом, вы сумеете воспринять его, как если бы вы слушали что-то уже вам известное. Это состояние называется пустотой или всеведением.

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

Вы должны быть очень терпеливыми, но мне хотелось бы найти лучшее слово, чем «терпение». Обычно японское слово «нин» переводят словом «терпение», но, пожалуй, лучшим словом будет «постоянство». Вам необходимо принуждать себя

быть терпеливым, а в постоянстве не заключается никаких особых усилий, есть только одно неизменное умение принимать вещи такими, каковы они есть. Людям, которые не обладают идеей пустоты, это умение может показаться терпением; но на самом деле терпенье бывает и неприятием. Те люди, которые знают состояние пустоты, которые ощутили его хотя бы лишь интуитивно, всегда обладают открытой способностью воспринимать вещи такими, каковы они есть. Они могут прочувствовать все. Во всем, что они делают (пусть даже это будет нечто весьма трудное), они всегда сумеют растворить свои проблемы при помощи постоянства.

### **Общение.**

«Выражать себя таким, каков вы есть, не прибегая при этом к каким бы то ни было намеренным, надуманным способам приспособиться — это самое важное».

ник дзэн, вы должны понять ее прямо в словах своего учителя. тогда вы не являетесь его учеником». Понимать слова мастера, понимать его язык, значит понимать самого мастера. И когда вы его понимаете, вы находите, что его язык — это не просто обычный язык, а язык в более широком смысле. В языке мастера вы понимаете больше того, что фактически говорят его слова.

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

Понимать реальность как непосредственное переживание — вот та причина, по которой мы практикуем дзэн. Благодаря дзэну вы понимаете свою человеческую природу, свои интеллектуальные способности, а также истину, присутствующую в вашей человеческой деятельности. Благодаря действительной практике дзэн вы сумеете непосредственно пережить реальность и проникнуть в истинный смысл различных утверждений вашего учителя или самого Будды. Тем не менее, если вы ученик дзэн, вы должны понять ее прямо в словах своего учителя.

Прямое утверждение учителя может заключаться не только в словах: точно также и его поведение представляет собой способ самовыражения.

В дзэне мы обращаем особое внимание на манеры или поведение. Вы должны быть правдивы в своих чувствах и мыслях, выражаясь без каких бы то ни было оговорок. Это помогает слушателям легче вас понять.

Когда вы кого-нибудь слушаете, вам необходимо отбросить все свои предвзятые идеи и субъективные мнения; вы должны просто слушать, просто наблюдать за тем, что является путем вашего собеседника. Мы обращаем очень мало внимания на правильное или неправильное, хорошее или дурное. Мы просто видим вещи такими, какими они оказываются у него, и принимаем их. Вот так мы общаемся друг с другом. Обыкновенно, когда вы слушаете какое-либо утверждение, вы слышите в нем своеобразное эхо самого себя. В действительности вы прислушиваетесь к собственному мнению, и если слова согласуются с ним, вы принимаете их; если же они противоречат ему, вы их отбрасываете или, возможно, даже не услышите. Это одна опасность, которая возникает, когда вы кого-то слушаете. Другая заключается в том, что вы можете быть уловлены утверждением. Если вы не понимаете утверждения в его истинном смысле, вы легко будете уловлены чем-то таким, что связано с вашим субъективным мнением или особым способом выражения данного утверждения. Вы примете то, что говорит ваш собеседник, только как заявление, не поняв духа, заключенного в словах.

Трудно установить хорошее общение между родителями и детьми, так как у родителей постоянно существуют собственные намерения. Эти намерения почти всегда хороши, однако то, как говорят родители, их способ выражения зачастую недостаточно свободен от односторонности и нереалистичности. Каждый из нас имеет свой собственный способ выражения, и изменить его в зависимости от обстоятельств нелегко. Если бы родителям удавалось устроить дело таким образом, чтобы они могли выражаться по-разному соответственно каждой ситуации, тогда в воспитании детей не было бы никаких опасностей. Ум, наполненный предвзятыми идеями, субъективными намерениями или привычками, не бывает открыт для того, чтобы воспринять вещи такими, каковы они есть.

Быть вполне естественным с самим собой и вместе с тем наилучшим образом следовать тому, что говорят или делают другие, весьма трудно. Если мы будем как-то преднамеренно стараться приспособиться к этим требованиям, для нас окажется невозможным оставаться естественным. Если вы попытаетесь особым образом к чему-то приспособиться, вы потеряете себя. Поэтому, не прибегая к каким бы то ни было надуманным способам приспособиться, выражать себя открыто таким, каков вы есть, — это самое важное для того, чтобы сделать счастливым себя и других. Практикуя дзадзен, вы приобретаете такого рода способность. Ибо дзен — это не какое-то фантастическое искусство жизни. Наше искусство заключается в том, чтобы просто жить, пребывая всегда в реальности в точном смысле этого слова. Поэтому истинное общение зависит от нашей прямоты в отношениях друг с другом.

*„Наше понимание Буддизма — это не просто интеллектуальное понимание. Подлинное понимание есть сама практика в действии“.*

### Дух традиции дзэн.

«Если вы стараетесь достичь просветления, вы создаете увлекающую вас карму, вы просто понапрасну тратите время на своей черной подушке».

Самое важное в нашей практике — это положение физического тела и способ дыхания. Нас не слишком заботит вопрос о глубоком понимании Буддизма. Как философия Буддизм — очень глубокая, обширная и прочная система мысли, но дзэн не беспокоится о философском понимании. Мы подчеркиваем роль практики. Нам необходимо понять, почему столь важны поза физического тела и дыхание. Вместо того, чтобы иметь глубокое понимание учения, мы нуждаемся в сильном доверии к этому учению.

Еще до того, как Бодхидхарма отправился в Китай, почти весь хорошо известный набор терминов дзэн уже был в ходу. Например, существовал термин «внезапное просветление». До Бодхидхармы полагали, что внезапное просветление придет после долгой подготовки. Таким образом, практика дзэн была своего рода тренировкой для того, чтобы получить просветление. В действительности и сейчас многие люди практикуют дзэн с этой идеей. Но такое понимание не свойственно традиции дзэн. То понимание, которое дошло до нашего времени от Будды, утверждает, что уже тогда, когда вы начинаете дзадзэн, имеет место просветление, даже без всякой к нему подготовки. Вы обладаете природой Будды независимо от того, практикуете вы дзадзэн или нет; и поскольку вы ею обладаете, просветление наличествует уже в вашей практике. Пункты, на которые мы обращаем особое внимание, — это не ступень, достигнутая нами, а наше прочное доверие к своей первоначальной природе и искренность практики.

Согласно традиционному буддийскому пониманию наша человеческая природа не имеет «я». Когда у нас нет идеи «я», мы обладаем буддийским взглядом на жизнь. Наши эгоистические идеи суть заблуждения, и они закрывают нашу природу Будды. Мы всегда создаем такие идеи, постоянно им следуем; этот процесс повторяется вновь и вновь, и наша жизнь целиком заполняется эгоцентрическими идеями. Это называется кармической жизнью или кармой. Наша жизнь не должна быть кармической. Цель нашей практики в том и состоит, чтобы отсечь этот ум, который пройдет нить кармы. Если вы стараетесь достичь просветления, это — часть кармы, вы создаете увлекающую вас карму, вы просто тратите время понапрасну на

своей черной подушке. Согласно пониманию Бодхидхармы, практика, основанная на любой стяжательской идее, есть всего лишь повторение вашей кармы. Забыв об этом пункте, многие мастера дзэн делали особый упор на достижение той или иной стадии при помощи практики.

Но важнее любой стадии, которую вы достигнете, ваша искренность, ваше прагматичное усилие. Правильное усилие должно быть основано на истинном понимании нашей традиционной практики.

### **Естественность.**

«Мгновенье за мгновеньем каждый человек выступает из небытия. В этом — истинная радость жизни».

В понимании идеи естественности существует крупная ошибка. Объяснить естественность довольно трудно; я полагаю, что естественность представляет собой некоторое ощущение независимости от всего; или это какая-то деятельность, которая основана на небытии. Нечто, выступающее из небытия, — вот что такое естественность; и она подобна семени или ростку, вышедшему из почвы. Семя не имеет идеи о том, что оно станет каким-то отдельным растением, однако оно обладает собственной формой и пребывает в совершенной гармонии с почвой, со своей окружающей средой. И по мере того, как оно растет, с течением времени семя выражает свою природу. Нет ничего существующего без формы и цвета. Любое существование имеет форму и цвет, а эти форма и цвет находятся в совершенной гармонии с другими существованиями. И здесь нет никаких затруднений. Вот что мы понимаем под естественностью.

Для растения и камня быть естественным не проблема. Но для нас это представляет собой некоторую проблему, и проблема эта действительно велика. Быть естественным нечто такое, над чем нам необходимо работать. Когда то, что вы делаете, просто выступает из небытия, у вас появляется совсем новое чувство. Если вы делаете что-либо с желанием, тогда здесь будет естественность, хотя бы при этом вы и испытывали некоторые трудности.

### **Пустота.**

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

Если вы хотите понять практику дзэн, вам придется полностью позабыть все свои заранее составленные идеи. Для начала вы должны отбросить идею субстанциональности или существования. Обычная точка зрения на жизнь прочно коренится в идее существования. Для большинства людей все существует: они убеждены, что все они видят и слышат, в самом деле существует. Конечно птица, которую мы видим и слышим, существует. Но то, что я подразумеваю под этими словами возмож-

но не совпадает с тем, что имеете в виду вы. Дзеновское понимание жизни включает в себя как существование, так и несуществование. Птица одновременно существует и не существует. Мы утверждаем, что точка зрения, которая базируется только на существовании, является неправильной...

Мы говорим, что подлинное существование исходит из пустоты и возвращается в пустоту. То, что появляется из пустоты и есть истинное существование. Мы должны пройти сквозь врата пустоты. Объяснить эту идею существования очень трудно. В настоящее время многие люди начали чувствовать, по крайней мере на уровне интеллекта, пустоту современного мира, внутренние противоречия его культуры.

Пока у нас существует какая-то определенная идея будущего, какая-то надежда на будущее, мы не сможем по-настоящему серьезно относиться к тому мгновению, которое существует как раз сию минуту. Вы можете сказать: «Я сделаю это завтра или в следующем году», будучи уверены в том, что нечто, существующее сегодня, будет существовать и завтра. Даже не прилагая особых усилий, вы ожидаете, что если вы следуете по определенному пути, к вам когда-то придет обещанное. Но нет определенного пути, который существовал бы вечно; нет пути, который был бы установлен специально для вас.

Каждый из нас должен сам идти по своему настоящему пути. Здесь заключена тайна. Когда вы понимаете одну вещь до самого конца, вы понимаете все. Когда же вы пытаетесь понять все, вы не поймете ничего. Наилучший способ состоит в том, чтобы понять самого себя, и тогда вы поймете все. Поэтому, когда вы упорно стараетесь идти собственным путем, вы будете помогать и другим людям, а они помогут вам. Для того чтобы обрести независимость в подлинном смысле этого слова, нам нужно забыть все, что находится в нашем уме, и в каждое мгновение открывать нечто совершенно новое и непохожее. Вот так мы живем в этом мире.

Поэтому мы говорим, что настоящее понимание придет из пустоты, когда вы станете изучать буддизм, вам будет необходимо произвести генеральную уборку своего ума. Вы должны будете вынести все из комнаты и основательно ее вычистить. Если возникнет необходимость, вы сможете затем внести все обратно, ибо вам, возможно, понадобятся многие вещи, так что вы снова внесете их по одной. Но если они не нужны, нет необходимости их хранить. И все же, прежде чем вносить что-нибудь в комнату, вам необходимо что-то из нее вынести; если же вы этого не сделаете, ваша комната окажется загромождена старым, ненужным хламом.

Важной вещью в вашем понимании является обладание спокойным, свободомыслящим способом наблюдения. Мы должны думать и наблюдать вещи без застоя, нам нужно принимать вещи без затруднения, такими, каковы они есть. Для этого наш ум должен быть достаточно открытым и отзывчивым. Когда наше



мышление отзывчиво, его называют невозмутимым мышлением. Мышление такого рода всегда устойчиво. Оно называется вдумчивостью. Независимо от того, имеете вы объект мышления или нет, ваш ум должен быть устойчивым и неразделенным.

Нет необходимости совершать усилия, чтобы мыслить каким-то особым образом. Вашему мышлению не следует быть односторонним. Мы просто мыслим всем своим умом и видим мысли такими, каковы они есть, без усилия. Если мы готовы для мышления, нет необходимости совершать усилия, чтобы мыслить. Под мудростью мы подразумеваем не какое-то особое свойство, не какую-то философию. Именно готовность ума — вот что такое мудрость. Поэтому мудрость может существовать в различных философских учениях, исследованиях и изысканиях. Но мы не должны быть привязаны к какой-нибудь особой мудрости. Мудрость не есть нечто такое, чему нужно учиться. Мудрость — это нечто, исходящее из вашей вдумчивости. Поэтому дело здесь в том, чтобы оставаться готовыми к наблюдению вещей, готовыми к мышлению. Это называется пустотой вашего ума. Пустота — это не что иное, как практика дзэн.

Школа дзэн основывается на нашей действительной природе, на нашем истинном уме, выраженном и постигнутом в практике. Единственный путь изучения чистого ума — это изучение его в практике. Наша глубочайшая внутренняя природа нуждается в каком-то средстве, в каком-то способе, чтобы выражать и постигать себя. Нам нужно иметь в своей практике больше опыта; нам необходимо, по крайней мере, некоторое переживание просветления. Вам следует доверять большому уму, который всегда находится с вами; вы должны оценивать вещи как выражение большого ума.

Не важно кто вы, священники или миряне. Дело в том, чтобы найти себя, того, кто что-то делает, восстанавливая свое настоящее бытие при помощи практики, восстанавливая самого себя, пребывающего в единении со всем, обладающего полной поддержкой всего существующего.

Редактор *В. В. Шиманский*

Художник *В. И. Худобко*

Технический редактор *Л. П. Демахина*

Корректор *Е. Г. Николаева*

Московский кадровый центр

103031. Москва, ул. Рождественка, д. 8, стр. 2.

Сдано в набор 8.10.90 г. Подписано в печать 24.10.90 г. Формат 60/84, 1/16. Гарнитура новая газетная. Печать высокая. Усл. печ. л. 1,4 Усл.-кр. отт. 1,4. Уч.-изд. л. 1,6. Тираж 110.000. Цена 2 руб. Заказ № 3961.

Ташаузская областная типография Госкомпечати Туркменской ССР; г. Ташауз, ул. К. Маркса-8.

