

Джон Дайдо Лури

# ВОСЕМЬ ВРАТ ДЗЭН

Программа  
практики дзэн



ВОСТОК—ЗАПАД

СОСРЛЯ

# THE EIGHT GATES OF ZEN

*A Program of Zen Training*

JOHN DAIDO LOORI

EDITED BY  
BONNIE MYOTAI TREACE  
AND  
KONRAD RYUSHIN MARCHAJ



SHAMBHALA  
*Boston & London*  
2002

Джон Дайдо Лури

# ВОСЕМЬ ВРАТ ДЗЭН

Программа  
практики дзэн



«СОСРЯ»  2007

УДК 299.52  
ББК 86.39  
Л86

*Перевод с английского А. Никифорова*

**Лури Джон Дайдо**

Л86 Восемь Врат Дзэн: Программа практики дзэн / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2007. — 320 с.

ISBN 5-91250-206-6

Это доступное и одновременно глубокое введение в философию и практику дзэн-буддизма включает в себя учебную программу, охватывающую практически все стороны жизни. Американский мастер дзэн Джон Дайдо Лури показывает, что практика дзэн должна проявляться не только в медитации, изучении буддийской литературы, обрядах и нравственном поведении, но и в труде, художественном творчестве и повседневных делах.

УДК 299.52  
ББК 86.39

© 1992, 2002 by the Mountaines and Revers Order.  
Loori, John Daido. The eight gates of Zen: a program of Zen training.  
Публикуется с разрешения SHAMBALA PUBLICATIONS, INC.  
(P.O. Box 308, Boston, MA 02115, USA)  
и Агентством Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 5-91250-206-6

© «София», 2007  
© ООО Издательство «София», 2007

## Содержание

Предисловие .....	9
Предисловие редактора .....	17
Введение .....	23

### ОБЩИНА ГОР И РЕК

Учение о горах и реках .....	31
Цветок Шакьямуни .....	41
Поза просветления .....	55
Десять ступеней .....	67
Ступень первая .....	70
Ступень втора .....	76
Ступень третья .....	83
Ступень четвертая .....	87
Ступень пятая .....	92
Ступень шестая .....	94
Ступень седьмая .....	97
Ступень восьмая .....	100
Ступень девятая .....	103
Ступень десятая .....	107

### ВОСЕМЬ ВРАТ

1. Точка покоя: дзадзэн .....	115
2. Горный свет: изучение дзэн .....	126
3. Неисчерпаемый кладезь: теоретические занятия. . . . .	143
4. Воплощение невидимого: богослужение .....	149
5. Жизнь будды: правильное действие .....	168

6. Напиши Весну: художественное творчество . . . . .	183
7. Чудо жизни: телесная практика . . . . .	192
8. Духовное делание: трудовая практика . . . . .	203

#### ДВА ПУТИ

Облака и реки . . . . .	215
Лотос в огне . . . . .	233
Расставание с домом . . . . .	251

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

Сутра гор и рек . . . . .	265
Памятка для практикующего дзадзэн . . . . .	279
Краткое руководство для занятий в дзэндо (зале для медитации) . . . . .	281
Дзюкай: получение Заповедей . . . . .	285
Ежедневное богослужение . . . . .	288
Посвящение . . . . .	294
Рекомендуемая литература . . . . .	295
Ступень первая . . . . .	295
Ступень вторая . . . . .	296
Ступень третья . . . . .	297
Ступень четвертая . . . . .	299
Ступень пятая . . . . .	301
Ступень шестая . . . . .	302
Ступень седьмая . . . . .	303
Ступень восьмая . . . . .	305
Ступень девятая . . . . .	306
Словарь . . . . .	307
О монастыре Дзэн-Маунтин . . . . .	317
Благодарности . . . . .	318

*С глубокой признательностью посвящается всем учителям, которые передали эту удивительную буддадхарму с Востока на Запад.*

*Девять поклонов.*

## Предисловие

*«Я вхожу сюда, сознавая всю важность вопроса  
о Жизни и Смерти.*

*Я желаю стать учеником в монастыре  
Дзэн-Маунтин.*

*Я понимаю правила, принятые в этой общине,  
и обязуюсь соблюдать их.*

*Пожалуйста, будьте моими наставниками  
в духовной практике».*

Начиная с осени 1980-го года уже шестьсот с лишним человек произнесли эти слова, стоя перед входом в дзэндо\* в монастыре Дзэн-Маунтин. В каком-то смысле содержание этой торжественной формулы, предваряющей обучение в монастыре, и является темой данной книги. Однако в более глубоком смысле слова эти — не что иное, как коан: что именно значит — «стать учеником»? кто им становится? что значит — «обязаться»? каким образом один человек может наставлять другого?

На сегодняшний день помимо пятерых монахов, давших пожизненные обеты, в монастыре проживают еще тридцать постоянных учеников. Под нашим попечением находятся сам Учитель, столетнее каменное здание и несколько сот акров монастырской земли. Ученики должны блюсти уклад повседневной жизни в соответствии с монастырским

\* Основные термины раскрываются в «Словаре» в конце книги. —  
Здесь и далее прим. перев.

уставом и заниматься «мирскими» делами монастыря, включающими в себя программу обучения, плотное расписание *ретритов\** для сотен посетителей каждый год, благотворительную деятельность, связь с внешним миром и хозяйство общины. Постоянные ученики помогают создать условия для интенсивного обучения и атмосферу, в которой соединяются напряженный энтузиазм и постоянное подспудное ощущение того, что наше «Я» — это нечто бесконечно большее, чем наше эго и наше тело.

Ученики, живущие «в миру», — словно спицы в колесе, скрепляющие ступицу с ободом, связывают гору с внешним миром. В мир они несут свое приобретенное в монастыре духовное знание, выражая его в личной жизни или в социальной сфере, — а из мира постоянно возвращаются обратно в монастырь, к своему истоку, чтобы поддерживать Учителя и братию. В условиях и ситуациях, в высшей степени неблагоприятных для «духовной жизни», обет, который дает ученик, обязуясь жить с твердой верой, сомнением и решимостью, может проявляться в самых разных формах.

Каждый желающий стать учеником, произнося коан, добавляет к нему нечто свое, личное, идущее от сердца. Это и есть самое главное, ведь здесь выражается порыв к новому, неизведанному, стремление посвятить истине всего себя без остатка. Что заставляет колесо вертеться\*\*? Что превращает преграды, стоящие на нашем жизненном

\* Ретрит (англ. *retreat* — «уединение», «уединенное место») — форма продолжительной, часто многодневной, групповой практики, включающая медитацию, обряды, труд и т. п.

\*\* Колесо — один из центральных символов в буддизме, имеющий множество значений: «колесо жизни» (*сансара*), «колесо времени» (*калачакра*), «колесо учения» и т. д.

пути, во «врата», открывает эти врата и проходит сквозь них, вызволяя нас из темниц, в которых наши сердца снова и снова испытывают бесконечный ряд больших и малых смертей? Приступая к обучению, мы видим перед собой восемь путей — восемь озаренных дорог, ведущих одновременно вовне и вовнутрь, и на каждой — врата, которые нам предстоит открыть, а прямо за ними нас ждет дом, который мы никогда не покидаем, хотя почти никогда и не ценим как должно.

Последние десять лет моей жизни в монастыре, когда я непосредственно участвовал в обучении других, напоминают мне удивительное приключение, хотя выразить в словах все его перипетии непросто. При мысли об этом вспоминается хайку Басё\*:

*«Мой конь бредет через поле... Ха!*

*Я — на картине!»*

Взявшись за эту, по существу, нереальную затею — определить или описать крутящееся колесо *Восьми Врат*, важно помнить о том, что при всей своей видимой неповоротливости оно находится в непрестанном движении — в вечном процессе развития и самосовершенствования. Монастырская жизнь предполагает и предписывает энергию особого рода — время не ждет, так что ничего не откладывай на потом. Все эти годы, пока я сам был здесь учеником, и позже, когда уже следил за обучением других, я видел, как упорный, самоотверженный труд совершает чудеса; по существу, в нем было наше спасение, ибо таинственная благодать, осеняющая тех, кто не щадит себя, помогла монастырю выжить на первых порах, когда не было

\* Мацуо Басё (1644–1694) — японский поэт, классик жанра *хайку*. — Прим. перев.

денег, не хватало людей, когда столовую во время наводнений то и дело захлестывало бушующими потоками, и нам едва удавалось пережить суровые зимы, обычные для гор Кэтскилл.

В этом, прежде всего, видится поучительный пример того, что бывает, когда человек — обыкновенный человек со всеми его неизбежными недостатками и слабостями — стремится подчинить свою жизнь идее самоотречения, отказа от своего эгоистического «Я». Приходят другие. Загораются сердца. Невозможное становится возможным, и чудо является в обличье обыкновенных людей, занятых своими повседневными делами. Вопреки доводам рассудка, по доброй воле люди делятся тем, что имеют, ничего не ожидая взамен, заботятся друг о друге, стойко претерпевают лишения, принося ладан на алтарь тем, кого давно уже нет на свете, и тем, кто еще не родился.

У дзэнских наставников этой линии, мягко говоря, необычная работенка — учить тому, чему научить нельзя. То знание, которое они сами приобрели путем непосредственной передачи «от ума к уму», им приходится выражать в произвольной форме в зависимости от нужд учеников; при этом наставнику совсем не обязательно прибегать к тем приемам и методам, которые использовались в его собственном обучении. Знание должно принять форму своего вместилища. На горе Тремпер все постоянно меняется и обновляется. Когда-то я был свидетелем того, как Центр дзэнских искусств превратился в «духовную общину» под названием «Дзэн-Маунтин» — этакую коммуну с детьми, собаками, кошками и т. д., а еще через несколько лет на передних воротах появилась другая вывеска — Монастырь «Дзэн-Маунтин»; так гора стала приютом духовного служения. То, что мы делаем и как мы это делаем, — все это воз-

никло не вдруг, в одночасье; методы обучения продолжают меняться в зависимости от того, что необходимо людям, приходящим к нам на гору, — ученик творит учителя и само учение.

Внешние формы обучения долгие годы оставались методом обсуждения, и настоятель Дайдо Лури часто советовался с монахами, с правлением и с отдельными учениками в частных и публичных дискуссиях, однако нередко он оставался в одиночестве, неуклонно отстаивая необходимость строгой дисциплины. Иногда требовались целые годы, чтобы понять его правоту и мудрость. Недавно, когда мы открыли новый офис в примыкающем к монастырю здании, Учитель заметил, как служащие из издательского отдела бегут к монастырскому зданию, боясь опоздать на обряд подношения пищи и чтения *сутры* вместе с *сангхой*. Я спросил его, почему он смеется, и он ответил: «Помню, раньше мне каждый день приходилось напоминать повару об обряде подношения. Все принималось в штыки. А теперь люди несутся со всех ног, лишь бы не пропустить обряд. Славно!» Получил в дар жизнь — приносишь дар жизни...

Я поражаюсь при мысли о том, какой это в самом деле великий дар — иметь возможность выразить это отношение к жизни. И все же для меня, как и для большинства других учеников, сомнение было постоянным спутником в процессе обучения. Снова и снова мы говорили себе: это мы уже знаем, а вот это нам не нужно, а вот это неверно или глупо... Только потом происходит переоценка, по мере того как мы яснее чувствуем скрытые смыслы, замечаем перемены в самих себе и в окружающих, видим, как мелочны и эгоистичны мы были перед лицом любви, стирающей жесткую границу между «Я» и «не-Я». Степень нашего неприятия, нашей досады — мерило того, насколько мы продвинулись

в каждой из восьми областей обучения. Каждый ученик переступает порог монастыря с грузом сложившихся стереотипов: дзэн есть то-то и не есть то-то; обряды — это для монахов, а не для мирян; наставник должен вести себя так, а не иначе... По мере того как обучение продвигается вперед, все переворачивается с ног на голову, является в истинном свете, и мы наконец начинаем постигать, что мы несем внутри себя, какие представления тащим за собой. Этот процесс может причинить боль, о которой не всегда внятно говорят поэтические образы. На этом пути обретается и великое исцеление, но само путешествие таит в себе великие трудности. Вопрос о сущности «Я» никогда не разрешается окончательно, и восемь областей обучения устроены именно таким образом, чтобы спровоцировать вопросы, подтолкнуть к поиску. Если «Я» не существует, — спрашивают искусства, — то как возможно самовыражение? Если мы свободны, — вопрошает богослужение, — то какая разница, «правильно» ли ты ударишь в колокол? Если все есть одно, — допытываются Заповеди, — то как возможно нравственное деяние? На каждом шагу нас подстерегают неожиданности — и у каждого они свои. Когда вопросы становятся слишком личными, вдруг кажется, что до тебя еще никто так не терзался всеми этими парадоксами и противоречиями. Даже несмотря на поддержку *сангхи* и учителя, бывает минуты — а иногда целые месяцы и годы — мучительного одиночества.

Именно в такие моменты проявляется почти пугающая магическая сила коана «ученичества». Единственной альтернативой становится указание наставника, снова и снова звучащее в *докусане*: «Не говори мне об этом — покажи это! Будь этим!» Вырази себя тушью на бумаге во время занятий живописью. Прочти сутру на теоретическом занятии. Во

время богослужения не проговаривай слова одними лишь губами — произноси их всем телом и всем умом. Забиться в свою скорлупу и страдать втихомолку не получится: уклад и распорядок жизни при монастыре не позволяет такой роскоши, поэтому проблемы учеников приобретают невероятную остроту.

Каждый месяц проводится *сэссин*. Почти всегда в конце недели от тридцати до пятидесяти человек приезжают на ретрит; их встречают, радушно принимают и знакомят с живой динамикой учения дзэн. Поскольку спрятаться негде, то, что обычно скрыто от посторонних глаз, становится видимым, получает признание и оценку. Таким образом, без всяких проповедей и громких слов мы ведем друг друга к истине твердой рукой мудрости. Всякий раз, когда критикуют «искусственность» нашего уклада и разделения обучения на восемь областей, я невольно задумываюсь о том, насколько более естественными, искренними, человеческими становятся приходящие к нам люди. Эта книга — попытка описать систему нашей духовной практики, проследить ее развитие, разъяснить важность различных ее сторон. Вместе с тем какая-то часть всегда остается недоступной для объяснения тайной.

Мастер У-мэнь, автор сборника коанов «Застава без ворот», одним из первых посеял в сердцах смущение своим коаном вступления на путь ученичества. Он сказал так:

*Абсолютный путь не имеет врат,  
К нему ведут тысячи путей.  
Если преодолеешь эту преграду,  
То сможешь свободно ходить по Вселенной.*

Эта свобода и есть квинтэссенция всего. Нельзя отрицать боль, одиночество, растерянность, столь свойственные



человеческому существованию. Но можно взять на себя ответственность за свои действия и понять, почему мы страдаем и как возможно жить, не проклиная и не отрицая жизнь, с ясной безмятежностью и невыразимой добротой будд. Входите в эти врата осторожно — бесконечное Неведомое простирается за горизонт, и никто еще не добирался до края этих посеребренных луной голубых гор.

Бонни Мэтай Трис,  
старший монах в монастыре Дзэн-Маунтин,  
Община Гор и Рек,  
гора Треппер, Нью-Йорк

## Предисловие редактора

Джон Дайдо Лури говорит в «Восьми Вратах», что дзэн — это практический вопрос нашей жизни. Не эзотерическая медитативная техника трансформации личности; не древняя традиция, распространившаяся по всему Востоку; не моральный кодекс; не психология здоровья и благополучия; не какая бы то ни было вера. Здесь не нужно кому-то следовать, кому-то подражать; здесь никто за тобой не смотрит, и никому до тебя нет дела. Практика дзэн — это наш ответ на вопросы, исходящие из глубин нашего собственного бытия. Это борьба с целью достичь дверей свободы каждого мгновения. Это возможность обретения источника внутреннего покоя и ясности в гуще бушующей жизни. Судьба нашего собственного «Я» и всей Вселенной находится в наших руках.

Дайдо-сэнсэй\* подчеркивает бесплодность любых догматических теорий — ответственность за освобождение ложится непосредственно на нас самих. К счастью, на этом он не останавливается и предлагает нам собственное учение, которое и отражается в главах этой книги. Ее текст — это руководство, побуждающее и обучающее, как исправить то, что в существе своем не испорчено. В своей разносторонности она охватывает мириады мелочей. Инструкции настолько просты, что с их помощью можно решить самую

\* Сэнсэй (яп. «учитель», «мастер») — в некоторых школах дзэн почетный титул учителя, в более узком смысле — ранг дзэн-мастера ниже *роси*.

сложную проблему. Методы постоянно видоизменяются. Мы формируем их всякий раз во время практики. Сила книги заключается в ее практической реализации.

«Восемь Врат Дзэн» — очень современная книга. Она апеллирует к настоящему моменту истории, к сегодняшнему дню. Она никогда не говорит о человеке вообще, но всегда о нас с вами в конкретном месте, ситуации, настроении, о конкретной проблеме, которая может нас беспокоить. Эта книга — слово, обращенное лично к вам, от сердца к сердцу, от ума к уму. Она озабочена только этим самым мгновением — и тем мгновением, когда вы закроете ее и обратитесь к любым другим повседневным делам. Это и есть сфера ее действия и применения. Богослужение может начаться в любой момент: когда вы готовите ужин, выгуливаете собаку или поднимаетесь с сиденья в вагоне метро, чтобы выйти на нужной станции. Телесная практика — это всего лишь глубокий вдох с каждой перевернутой страницей. Никакой теории — жизнь как таковая. Наша жизнь.

«Восемь Врат Дзэн» — очень древний текст. Он возвращается к тем самым вопросам, которые задавал себе Будда, терзаемый отчаянием и сомнением, и следует заветам тех буддийских учителей, которые достигли самопостижения на пути этой практики. Как и любая вечная мудрость, «Восемь Врат» — это просто, доходчиво... и неизменно сложно. Это дерзкий вызов интеллекту и духу. Если переваришь и выстрадаешь это знание потом и кровью, оно может превратить каждый миг жизни в праздничный танец свободы, мудрости и сострадания.

Формы духовной практики, описанные в этой книге, были развиты в монастыре Дзэн-Маунтин и воплотились в применяемой здесь системе обучения. Составляющие ее *восемь областей концентрации* взаимно пересекаются

и динамичны по своей природе. Это многогранные программы деятельности, готовые к непосредственному применению, где бы вы ни находились, арсенал взаимосвязанных действенных средств самопознания. Какой щедрый дар! Описание процесса могло бы и закончиться после главы о *дзадзэн\**, которая является основой основ всей практики. Но нет, источник продолжает изливаться, открывая нам все новые области и средства изучения самих себя.

Тот, кто будет использовать «Восемь Врат» в домашней практике, внезапно обнаружит, что оказался посреди игровой площадки. Здесь не нужно делать ни единого шага. Не нужно поворачиваться в определенном направлении. Нужно просто заметить, что практика возможна прямо на том месте, где мы сейчас стоим, — нравится нам это или нет, но мы уже практикуем, не сходя с этого самого места. Каждая секунда есть реальная арена контакта с нашей истинной сущностью, царство гармонии, способной вылиться в соответствующие поступки.

Восемь Врат Дзэн рядом с нами на кухне, когда мы утром вдыхаем аромат свежесваренного кофе, и на улице, когда мы здороваемся с соседом или клянем водителя машины, подрезавшей нас у светофора. Восемь Врат сопровождают нас, когда мы выносим мусор или занимаемся любовью. Есть нечто поистине революционное в этом открытии трансцендентности всего земного. Для того чтобы полностью оценить радикальную смелость подобной духовной практики, полезно обрисовать контекст, в котором она существует. Учение Восьми Врат идет наперекор культурным нормам, превалирующим в современном обще-

\* *Дзадзэн* (яп. «сидячая медитация») — одна из двух (наряду с коаном) основных практик в дзэн, предполагающая полное избавление от мыслей и образов путем концентрации ума.

стве с его бездумной погоней за развлечениями, культом стяжательства и потребительским отношением к жизни; наперекор всем религиозным доктринам, утверждающим нашу зависимость от всемогущего Бога, вне которого нет спасения; вразрез с большинством психологических подходов к определению сущности «Я». Здесь вместо интеллектуальных хитросплетений — непосредственное *присутствие*; вместо психологии компромисса — абсолютная самоотдача; вместо половинчатой морали — безжалостная честность.

Для приверженцев буддистской духовной практики конец XX столетия стал временем, когда сама действительность все больше подтверждала их убеждения. Мало найдется моментов в истории, когда человечество в таких масштабах сталкивалось с проявлениями эфемерности, взаимозависимости вещей и иллюзорности индивидуального «Я» (*анатман*). Эти явления пронизывают саму ткань нашей жизни. Наши ценности и поступки подобны картинкам в калейдоскопе, мелькающим все быстрее и быстрее. Наши боги почти все мертвы. Наука и ее бездушное детище — технология вопреки всем своим обещаниям не могут дать нам панацею и избавить от страданий. Стремление науки проникнуть в суть вещей и гротескные плоды ее практического применения подрывают веру в устойчивость мира, ставя под сомнение само существование материи, энергии, времени и пространства; несомненным фактом остается лишь вечный поток становления.

Сообщество взаимосвязанных сущностей, мы все более сближаемся и соединяемся между собой, по мере того как уплотняется наше жизненное пространство, а сообщение становится высокоскоростным и общедоступным. Невозможно не замечать повсюду тонкой игры причин и

следствий. Не остается больше простых или компромиссных решений.

В условиях хаоса и неразберихи индивидуальное и коллективное сознание распадается. Перед нами встает множество тревожных вопросов о том, кто мы есть — как индивидуальность, как семья, как нация, как биологический вид, — наконец, как обитатели этой планеты, разумные существа, затерянные в бесконечности Космоса.

Мы так долго отворачивались от самих себя, что уже забыли, кто мы такие. Делаясь все искуснее в этой игре, суть которой в том, чтобы отвлекать собственное внимание от самих себя, мы продолжаем конструировать «Я», которому свойственны отчужденность и вечная неудовлетворенность. Не доверяя себе, мы наследуем и передаем в будущее жизнь, полную тревоги, страха и ненависти к себе.

Все труднее и труднее становится не обращать внимания на боль. О ней вопиет сердце, о ней вопиет телевидение, школа, соседний дом. Осознание хаоса и вездесущего страдания может стать точкой перелома. Можно попытаться спастись бегством. А можно превратить свою жизнь в практику и помириться со всеми своими демонами.

Эта книга представляет собой практическое руководство, помогающее нам вернуть нашу жизнь к самой себе, обрести глубокое чувство уверенности, которое всегда с нами, и ясное понимание необходимости направить наши действия в одно русло с потоком обстоятельств.

Перед нами стоит великая цель. В руках у нас проверенные средства. Техника крайне проста — и в своей простоте очень сложна. Возможности ее применения — повсюду. Если она кажется жизненно важной — так оно и есть; если она кажется диковинкой — так оно и есть. В Восемнадцати Вратах нет никакого волшебства — все дело лишь в установках нашего

ума. И тем не менее можно сказать с уверенностью, что если мы целиком посвящаем себя этой практике, то наша жизнь наполняется до краев. А это действительно чудо.

*Конрад Рюсин Марчадж*

## Введение

В начале шестидесятых прошлого уже столетия многие японские учителя дзэн обосновались в Северной Америке; вместе с ними семена традиции, история которой насчитывает двадцать пять столетий, попали на новую, плодородную почву. Очень скоро эти миссионеры с Востока оказались перед серьезной проблемой — как приспособить чисто монашескую традицию к нуждам большинства западных последователей дзэн. Японские наставники не могли обучать своих новых американских учеников так же, как когда-то обучались сами.

В Японии ученики приходят в дзэн-буддийский храм или монастырь, уже имея буддистское образование и солидный багаж знаний по истории буддизма. Монахами становятся в основном дети духовенства, идущие по стопам отцов и дедов — монахов и священников. В возрасте одиннадцати лет их посвящают в послушники, и они начинают обучение при местном храме, помогая монахам в повседневных трудах и делах. Большинство из них учатся в буддийской начальной школе, а затем поступают в буддийский университет, где многие получают по меньшей мере магистерскую степень по буддизму.

К тому времени, как послушники приступают к интенсивной монашеской практике, у них за плечами уже годы учебы, включающей не только теоретические основы буддизма, но и сложнейшую обрядово-церемониальную сторону монастырской жизни. В самом деле, непереносимое

условие для поступления в монастырь — это знакомство с ритуальным этикетом дзэн-буддийского храма. Новые ученики должны знать наизусть и уметь читать нараспев сутры, *дхарани* и прочие священные тексты, большая часть которых написана на китайском языке. Они должны уметь носить монашеское одеяние и специальное облачение и совершать подношения буддийским божествам, чьи святыни наполняют храм. Кроме того, они должны знать, как правильно совершать поминальный обряд, готовить и подавать пищу для торжественной трапезы, отправлять службы.

Члены мирской сангхи, с другой стороны, помогают храму деньгами или работой, и тем самым, поддерживая монашество в его духовных трудах, приобретают себе духовные заслуги\*. Участие мирской *сангхи* в жизни храма замыкается на буддийских праздниках, похоронах, поминальных службах и — для самых набожных — на обрядах получения буддийских Заповедей. Миряне, которые подолгу живут при монастыре, учатся и практикуют вместе с монахами, явление редкое. В результате система обучения в японском дзэне сохранила во многом монашеский характер, как и в Китае и других азиатских странах.

Таким образом, проблема, с которой столкнулись японские учителя в Америке, заключалась в том, как адаптировать древнюю религиозную традицию к современной небуддийской культуре. Положение усугубляли значительные культурные барьеры: типичный двадцатилетний американец шестидесятых годов резко отличался от своего японского ровесника, особенно в плане отношения к старшим, к авторитетам, к власти. Одной из главных

\* Заслуга (*пунья*) — праведный поступок, влияющий на формирование хорошей кармы.

причин тогдашнего увлечения восточными религиями на Западе было разочарование европейцев и американцев в иудео-христианской традиции, в которой они стали видеть бессмысленный набор символов, утративших живое содержание. В обращении людей Запада к дзэн-буддизму обычно выражалось отрицание религиозной традиции, в рамках которой они чувствовали себя слишком стесненно.

По иронии судьбы новую религию — дзэн — они восприняли через призму той же иудео-христианской традиции, от которой они стремились освободиться. В результате дзэн был искажен и неверно истолкован. Дзэн-буддийские обряды стали ассоциироваться с церковной службой, буддизм — с теологией, Будда превратился в божество. Когда санскритские слова, существовавшие многие тысячелетия, были переведены на английский, буддистские термины вдруг приобрели христианское звучание. Слово «*дуккха*», например, было переведено как «страдание», но страдание — это лишь один из аспектов *дуккхи*. Целостное значение этого слова несет в себе глубокие философские смыслы, не передаваемые словом «страдание». То же самое можно сказать о словах «*праджня*» (мудрость) и «*каруна*» (сострадание). Многие буддистские понятия непереводимы, их следует оставлять без перевода, чтобы сохранить всю полноту исходного значения.

Столкнувшись с культурным барьером, японские учителя дзэн пошли по пути упрощения. Они отказались от сложной догматической, этической и ритуальной системы буддизма, ввели в обиход сокращенный вариант служения и стали обучать медитативной технике. Теперь ученики могли пройти обряд получения Заповедей или даже полное монашеское посвящение без разностороннего обучения, которое традиционно предшествовало подобным церемо-

ниям. Формальная иерархия традиционного монастыря была заменена более демократическими формами, а процесс обучения путем непосредственного наблюдения и подражания уступил место учебникам с инструкциями и подробным словесным объяснениям. Постепенно формула Бодхидхармы\*, выражающая сущность дзэн, — *особая передача без посредства священных книг, без опоры на слова и письмена*, — утрачивала свой первоначальный смысл и подвергалась все большей рационализации.

Все это привело к тому, что японские учителя первой «волны» так и не передали значительную часть учения дзэн своим новым американским последователям. Если так дело пойдет и дальше, с каждым последующим поколением будут происходить все новые искажения и потери, так что мало-помалу сам дзэн-буддизм начнет перерождаться в нечто самому себе чуждое, а то и вовсе перестанет существовать.

Мы стоим перед опасностью того, что рано или поздно останемся с неким суррогатом дзэн, который будет иметь лишь отдаленное сходство с оригиналом. Задача, стоящая передо мной и другими американскими учителями дзэн первого поколения, заключается в том, чтобы заполнить пробелы, восстановить то, что было потеряно по пути. А для этого необходима такая обучающая методика, которая была бы живой и актуальной для Запада XXI века.

В американских дзэн-центрах занимаются мужчины и женщины самого разного происхождения, образования, биографий, но, как правило, это семейные люди, работники умственного труда, студенты. Их возраст может быть любым — от двадцати до восьмидесяти с лишним. У многих

\* Бодхидхарма (ум. 528) — 28-й общепобуддийский патриарх, основатель школы *чань* (яп. *дзэн*) в Китае.

есть дети и внуки. Некоторые проживают очень далеко от своего учебного центра или монастыря. Немало больных людей, не выходящих из дому, и инвалидов. Есть даже такие, кто отбывают срок в тюрьме. Так или иначе, все они услышали внутренний зов духа и откликнулись на него.

Чтобы отвечать нуждам многих разных людей и в то же время сохранять верность подлинной дзэн-буддийской традиции, система обучения должна охватывать множество аспектов: богослужение, домашнюю практику, морально-этические принципы, работу с коанами, продвинутые техники медитации, дзэнское искусство, изучение канонических текстов буддизма, физический труд, связь тела и ума, уникальные отношения ученика и учителя в дзэн и, наконец, развитие особого типа учебного процесса — не столько линейного и последовательного, сколько непосредственно-интуитивного.

Первые двенадцать лет существования монастыря «Дзэн-Маунтин» прошли в поисках: как разработать и усовершенствовать такую учебную программу, которая была бы одинаково пригодна как для монахов, так и для учеников-мирян — кем бы они ни были, чем бы ни занимались, откуда бы к нам ни приходили. Мы изучали золотой век китайского и японского дзэн-буддизма, обращая особое внимание на ключевые элементы практики и обучения, благодаря которым эти периоды были и до сих пор остаются такими значимыми. В результате была разработана стройная система обучения и практики в восьми важнейших областях буддийского учения — *Восемь Врат Дзэн*. Кроме того, мы разделили учебную программу на десять этапов — ступеней духовного саморазвития, соответствующих десяти рисункам из древнего живописного цикла «Поиски быка». Такое разделение было сделано для того,

чтобы отслеживать и оценивать успехи учеников на каждом этапе, а также — для того, чтобы обеспечить последовательность в обучении.

Книга «Восемь Врат Дзэн» была впервые издана в 1992 году как пособие, описывающее данный курс занятий. За последние десять лет тысячи людей использовали «Восемь Врат» как руководство по домашней практике дзэн. То, первое, издание было выпущено собственным издательским отделом нашего монастыря, *Dharma Communications Press*; маленький тираж предназначался для наших учеников. Однако книга привлекла к себе внимание многих адептов буддийских практик и просто тех, кто интересуется дзэн и медитацией, поэтому издательство *Shambhala Publications* выпустило настоящее, второе, издание, чтобы сделать книгу более доступной для широкого читателя.

Нет никаких сомнений в том, что со времен своего возникновения в Китае дзэн разительно переменялся. Вместе с тем одной из сильных сторон этого учения всегда была уникальная гибкость и приспособляемость к конкретному времени, месту, обстоятельствам. С другой стороны, сердцем этой древней традиции была и остается непреложная, неизменная истина — самая суть учения Будды, которую дзэн сохранил в своем шествии по всему земному шару.

Я от всей души желаю, чтобы мои читатели открыли для себя, что подлинный дух этого учения все еще живет на страницах этой книги.

Джон Дайдо Лури,  
гора Тремпер,  
15 января 2002 г.

## Учение о горах и реках

Несколько лет назад, когда я практиковал в Лос-анджелесском центре изучения дзэн, мы с учителем работали над книгой под названием «Путь повседневной жизни», которая представляла собой комментарии к одному из главных сочинений Мастера Догэна. Мы хотели написать книгу, которая, отталкиваясь от этих комментариев, отвечала бы их содержанию и духу. Исходя из этой цели, мы уделили большое внимание дизайну и иллюстрировали текст фотографиями, которые появились в результате скрупулезного изучения мной каждой строки источника. Книга получила теплый прием, и мы заговорили об издании второго тома, на сей раз планируя сделать центральной темой догэновскую «Сутру гор и рек», в которой ясно и глубоко выражено сосуществование и взаимопроникновение любых противоположностей.

В то время «Сутра гор и рек» была практически не известна, единственный имевшийся перевод можно было найти в докторской диссертации Карла Билфелда, который учился у Судзуки-роси в Сан-Франциско. Я раздобыл копию перевода в библиотеке одного лос-анджелесского университета и начал читать сутру, вникая в ее смысл. Но поработать над ней я успел очень недолго — мой брат по Дхарме отправился в Нью-Йорк, и мой учитель попросил меня поехать вместе с ним, чтобы помочь ему основать там центр изучения дзэн. Работу над книгой пришлось отложить.



Через некоторое время я оказался на горе Тремпер и организовал здесь другой центр, где изобразительное искусство использовалось как эффективный метод обучения дзэн и постижения *Дхармы*. Так получилось, что приобретенное нами здание располагалось в очень живописном месте — позади высилась горная вершина, а впереди сливались воедино две реки. Согласно китайским легендам, подобный ландшафт указывает на место, скрывающее в себе великую силу и идеально подходящее для устройства монастыря. Благоприятное природное окружение напомнило мне о догэновских «горах и реках», которыми мы занимались с учителем.

Наш замысел приобрел совершенно иное значение, когда однажды утром, примерно через неделю после приезда, я был в городе. Только я удобно устроился с «Вудсток таймс» в руках, как вдруг вижу на второй полосе набранный жирным шрифтом заголовок: «Эти горы и реки настоящего — проявление Пути древних будд». И далее на страницу или на полторы очерк о «Сутре гор и рек» Догэна-дзэндзи\*. Нет нужды говорить о том, как я был поражен, ведь я знал, насколько это эзотерический, мало кому известный текст. Я не имел ни малейшего представления о том, как он попал в газету. Я был в таком волнении, что не стал даже читать дальше, а узнал адрес редакции и немедленно туда отправился. Расспрашивая об авторе статьи, я выяснил, что им был сам главный редактор. Я дал о себе знать и влетел к нему в кабинет.

— Чем могу помочь? — осведомился он.

Я выпалил:

— Как вы узнали о Догэне-дзэндзи?!

\* Дзэндзи — «мастер медитации», почетный титул Мастера дзэн.

Он посмотрел мне прямо в глаза:

— А разве кто-то не знает о Догэне-дзэндзи?

Как оказалось, местное издательство выпустило книгу под названием «Горный дух», и там был напечатан перевод Билфелда.

После этого случая я с новым рвением принялся за «Сутру гор и рек» и затем постоянно обращался к ней в первые годы своей учительской практики, когда передо мной вставали какие-либо проблемы или вопросы. Она служила для меня коаном в то время, когда мы организовывали дзэн-центр на горе Тремпер и когда он из художественного кружка превратился в монастырь.

Учреждая в Америке подлинную дзэн-буддийскую монашескую общину и программу обучения, мы часто сталкивались с теми же проблемами и вопросами, которые вставали и перед Догэном, принесшим дзэн из Китая в Японию. Секрет успеха Догэна заключался в том, что он сделал дзэн японским достоянием. Он не насаждал китайский дзэн, а скорее создавал его для своих учеников заново в современной и органичной для Японии форме. Догэн и его деятельность стали для меня вдохновляющим примером, и, по мере того как я все глубже погружался в сутру, передо мной вдруг стала вырисовываться новая методика обучения, охватывающая все аспекты повседневной жизни.

Говоря в своем произведении о горах и реках, Догэн имеет в виду не просто явления природы. Конечно, в известной мере он говорит и о природе, о пейзаже, который непосредственно окружает нас, тем не менее его горы и реки — по существу не горы и реки географа или естествоиспытателя. И не метафорические «горы» и «реки» поэзии. И даже не горы и реки *сансары* с ее злоключениями. Это — горы и реки истинной Дхармы, око истинной

Дхармы\*. В каком-то смысле можно сказать, что стоит только поглубже вникнуть в «Сутру гор и рек» — и начинаешь понимать, что это вовсе не сутра о горах и реках, а скорее наоборот, сами горы и реки — это сутра. Именно так Догэн видит горы и реки.

С проникновенностью и проницательностью Догэн рассказывает о столкновениях между учителем и учеником, показывая, насколько глубоки и многогранны могут быть их отношения. Речь идет о служении, о единстве тела и ума, о том, что «практика и просветление суть одно целое». Догэн удивительно ярко умел подать свое учение, используя такие образы, как «рождение маленькой горы», «каменная женщина, разрешающаяся от бремени» и «дзэн-рыбалка». Служение Догэна отличалось от общепринятого в Японии XIII века ритуала. Он делал упор на мистерии повседневной жизни — на умывании лица, отправлении естественных потребностей, приготовлении пищи, чистке зубов. Именно эти действия стали его богослужением, его телесной практикой дзэн.

Догэн сознавал огромную важность книжной подготовки в обучении, и это тоже отвечало положению дел у нас в монастыре Дзэн-Маунтин. Большинство из нас приступает к практике дзэн, ничего не зная о буддизме, поэтому мы должны устранить этот пробел и, наряду с медитацией, постигать сущность Пути с помощью теоретических занятий. Работа над «Сутрой гор и рек» все более приближала меня к догэновскому пониманию *дзадзэн*, этики и обряда и вдохновляла нас в нашей практике, из которой в конце концов развилась система «десяти ступеней» и «восьми областей» обучения, представленная в этой книге.

\* «Сокровищница ока истинной Дхармы» (яп. *Сёбо гэндзо*) — название главного сочинения Догэна.

С помощью этой методики обучения мы пытаемся непосредственно, на практике разрешить множество проблем и противоречий, которые выявились в американском дзэн-буддизме. Речь идет о различии между монашеской и мирской практикой, о совмещении общественных обязанностей и уединенного самоуглубления, о проблеме совместной практики мужчин и женщин. Удивительная мудрость «Сутры гор и рек» заключается во всеобъемлющем подходе к любой двойственности. Названные дуальности учитываются в нашем обучении и лежат в основе Общины Гор и Рек.

Одна из проблем американского дзэн-буддизма состоит в том, что в нем нарушена преемственность норм и традиций. Дзэн явился в Америку из разных стран и культур — из Китая, Вьетнама, из Японии и Кореи. Практике дзэн обучало великое множество учителей, в результате в сегодняшнем «обучении дзэн» мы видим мешанину и неразбериху. В разных учебных центрах применяются различные методики. Общепринятых принципов практики, стандартов передачи Дхармы нет. Помимо мастеров — наследников подлинной линии преемственности, существует великое множество «неутвержденных» учителей\*. Различия между монахами и практикующими мирянами размылись до такой степени, что в большинстве центров само понятие «дзэн-буддийский монах» превратилось в абстракцию. Миряне практикуют и живут точно так же, как и монахи. Какой смысл называть одних — «монахи», а других — «мирские ученики», если между ними нет никакой разницы?

\* Обычно учитель дзэн должен «происходить» от другого учителя, передавшего ему Дхарму и подтвердившего его наставнические полномочия. Несмотря на это, мастера дзэн, достигшие просветления самостоятельно, без учителя, и утвердившие сами себя, известны в Японии еще с XVII в.

Какой вывод мы можем сделать, когда о человеке говорится, что он практиковал дзэн десять лет? Это зависит от того, где он занимался. В каком центре, с каким учителем — все это определяет, каким было обучение. Один человек, бывший монахом десять лет, каждый месяц в течение этого времени проходил недельный *сэссин*. Всего получается 120 сэссинов. Каждый год он проходил по два трехмесячных курса интенсивной практики. Всего получается 20 курсов интенсивной практики за десять лет. Он проработал сотни коанов, постоянно жил при монастыре, каждый день виделся с учителем, трудился с ним бок-о-бок... А другой «монах» в другом центре в течение этих десяти лет жил дома со своей семьей, пять дней в неделю ездил на работу, встречался с учителем от силы раз в неделю и проходил пару *сэссинов* в год. Когда смотришь на этих двух людей и слышишь, что у того и у другого за плечами по десять лет монашеской жизни, внешне они могут казаться одинаковыми, но тем не менее между ними огромная разница.

Как правило, в американском дзэн-буддизме на первый план выдвигаются *дзадзэн* и общение ученика с учителем, без которого невозможна непосредственная, от ума к уму, передача Дхармы, свойственная как школе *Риндзай*, так и школе *Сото*. Другим аспектам практики уделяется куда меньше внимания, в особенности это касается области морально-этического учения, т. е. Заповедей. Да, ученики «получают Заповеди», но насколько их в действительности готовят к тому, чтобы *жить* в Заповедях? Насколько они реально читают, понимают, переживают и проживают Заповеди? Что такое Заповеди — символ духовного статуса или же сама сущность этой жизни? Существует реальная опасность исказить и выхолостить вечную мудрость в

уюду нашим мимолетным капризам, сохранить для себя относительный комфорт, но при этом так и не постичь свою истинную природу.

На протяжении всей истории *буддадхармы\** в Азии возникали разные школы и стили обучения, в которых на первый план выходили различные стороны Дхармы, полученной из Индии. Так или иначе, каждая школа и каждое направление брали за основу какой-нибудь тип медитации, однако иногда придавалось особое значение и другим аспектам практики. Школа *Винайя*, например, акцентировала внимание на Заповедях. *Винайя* учила, что просветления можно достигнуть путем соблюдения Заповедей, то есть — ведя нравственную жизнь. В других школах делался упор на изучении сутр, их подход к буддизму был более книжным. Были и такие школы, которые подчеркивали важность религиозного культа и обрядовой стороны — например, рекомендовали многократное повторение имени Будды. Некоторые школы дзэн, такие, как *Обаку*, включали в систему обучения монахов изобразительное искусство, в частности рисование кистью. В китайском монастыре Шаолинь во времена Бодхидхармы монахи, помимо практики с учителями дзэн, занимались боевыми искусствами с мастерами кунг-фу.

На Западе люди обращаются к дзэн, практически ничего не зная о буддизме. А в Японии почти любой новичок в монастыре, еще даже не начавший обучения, владеет таким «багажом» знаний по буддизму, который у нас эквивалентен ученой степени магистра. Разрабатывая принципы обучения в монастыре Дзэн-Маунтин и Общине Гор и Рек, мы чувствовали, что традиционных методов — медитации и

\* Буддадхарма — учение Будды, буддизм, Дхарма.

общения ученика с учителем — недостаточно; требовался более широкий спектр. В результате постепенно сложилось то, что мы называем «Восемь Врат» обучения. Путь к освоению каждой из этих областей практики лежит через десять ступеней духовного развития — с самых первых шагов новичка до последнего этапа, на котором формальное обучение завершается.

Сердцем всей практики является дзадзэн — это Первые Врата.

Прочная связь ученика с учителем развивается в ходе личных бесед-наставлений — это Вторые Врата.

Третьи Врата, теоретические занятия, в дополнение к сутрам, которые непосредственно касаются практики дзэн, знакомят с другими школами буддизма, с его историей, философией и психологией.

Четвертые Врата, богослужение, — это не только обряды и ритуалы как таковые, но и постижение их как способов прямого контакта с духовной сущностью человека.

Пятые Врата, Заповеди, — это не только церемония получения Заповедей, но целокупность моральной практики и обучения на всех десяти ступенях духовного развития.

Шестые Врата, художественное творчество, — это не только традиционные дзэнские искусства, но и нарождающееся современное искусство западного дзэн.

Седьмые Врата, телесная практика, — это не только развитие тела путем физических упражнений и боевых искусств, но и учение мастера Догэна о единстве тела и ума.

Поскольку большинство учеников в американских центрах дзэн являются мирянами, особо важную роль в обучении приобретает трудовая практика (Восьмые Врата). Труд — это еще один способ реализовать приобретенное нами знание во всех сферах повседневной жизни.

Для того чтобы завершить формальное обучение в Общине Гор и Рек, наши ученики должны упражняться и преуспевать в каждой из этих восьми областей на всем пути от первой до десятой ступени развития. На каждого ученика у нас ведется журнал занятий с подробными заметками, поэтому процесс самосовершенствования не оценивается произвольно, а тщательно проверяется и документируется.

В этой книге я попытаюсь рассказать, как происходит обучение в нашем конкретном монастыре и дочерних общинах, показать диапазон и глубину нашей методики и принципов обучения в Общине Гор и Рек. Мы хотим показать различие в процессе обучения монахов и учеников-мирян, а также подчеркнуть огромную важность буддийских Заповедей в практике дзэн. Община Гор и Рек — духовная организация, целью которой является соблюдение и сохранение чистоты практики дзэн для будущих поколений своей *сангхи*, а также для всех тех, кто стремится к духовной самореализации.

Дхарма может проявляться по-разному. Существуют многочисленные религиозные общины, исповедующие большее или меньшее участие в общественной жизни или созерцание в уединении от мира. В христианской традиции мы видим монахов-траппистов\*, живущих в строгом уединении, францисканцев, ведущих активную благотворительную деятельность, иезуитов, подчеркивающих важность образования. Среди буддистов были отшельники, годами медитировавшие в гималайских пещерах, а с другой стороны — и политические деятели, и активные участники общественной жизни.

\* Трапписты — члены основанного в XVII в. во Франции монашеского ордена, практикующего крайний аскетизм.

Община Гор и Рек ведет открытый диалог с христианским монашеством, изучает различные его формы, отдавая дань уважения его долгой истории и связям с западной культурой. Благодаря непосредственной передаче Дхармы от учителей с подлинной духовной «родословной», Община Гор и Рек представляет собой уникальное переплетение традиций школ *Сото* и *Риндзай*, осмысленных в духе современности. Предлагаемая система обучения поощряет и поддерживает очень разностороннюю и серьезную духовную практику в миру — в гуще хаоса и конфликтов современной жизни. Кроме того, она способствует развитию высокого образца монашеской практики в американском буддизме.

В разговоре о Восьми Вратах для меня важны не столько технические детали процесса, сколько дух учения, выраженный в каждой из восьми областей практики. Восемь Врат и Десять Ступеней — это непрерывная *практика гор и рек* Догэна-дзэндзи, в которой участвует и тело, и ум, которая обнимает и наполняет все пространство и время. Здесь, в монастыре Дзэн-Маунтин, это не абстракция, а главное условие нашей жизни, дающее нам душевный покой и ощущение целостности. Здесь это в действительности происходит, и здесь всякий может обрести ясные пути, ведущие к открытию самого себя.

## Цветок Шакьямуни

Учение дзэн восходит к историческому будде — Шакьямуни. Его жизнь, практика и поучения лежат в основании большинства буддистских школ. Шакьямуни родился в царской семье в Северной Индии и жил без всяких забот и тревог, пока однажды лицом к лицу не столкнулся со старостью, болезнью и смертью. Он потерял покой, терзаясь сомнениями и вопросами о жизни и смерти, об эфемерности всего сущего. Царевич сделал то же самое, что в Индии две с половиной тысячи лет назад делали другие люди, когда сталкивались с подобными проблемами, — он обрил голову, надел монашескую рясу и примкнул к другим монахам в лесу, которые жили подаянием, медитировали и размышляли о смысле жизни.

Поначалу Шакьямуни увлекся аскезой. Он подолгу медитировал, постился и не спал. Так он закалял свой дух в течение шести лет, пока не довел себя до крайнего истощения. Оправившись, Шакьямуни отверг путь самоистязания и умерщвления плоти и решил укрепить свое тело. Он перестал ограничивать себя в пище и отдыхе. Его товарищи монахи в ужасе оставили его — ведь он восстал против традиционных методов монашеской практики. Вернув себе нормальным питанием физическое здоровье, Шакьямуни погрузился в напряженную медитацию под *деревом бодхи*. И, как гласит предание, однажды на заре, когда он увидел утреннюю звезду, на него снизошло великое просветление, которое мы называем *ануттара-самьяксамбодхи*.

Первое, что Шакьямуни произнес, осознав, что с ним произошло: «Невероятно! Все живые существа обладают природой будды. В это самое мгновение я вместе со всеми живыми существами ступаю на Путь». Шакьямуни имеет в виду, что все живые существа от природы совершенны и самодостаточны, и то, что он искал, то, что все мы ищем, все время находится прямо здесь, с нами. Нужно только уметь это осознать. Сразу после своего просветления Шакьямуни не решался начать проповедь, понимая, что довольно трудно пытаться дать людям то, что они *уже имеют*. Он не знал, как разрешить это противоречие, и отказался от всяких попыток проповедовать. Некоторые из монахов — бывших товарищей Шакьямуни, увидели, что его жизнь преобразилась, и вернулись к нему, прося открыть им Путь, который он постиг. Их прямая просьба и поддержка побудила Шакьямуни взяться на это невозможное дело — учить тому, чему, в сущности, научить нельзя.

Его первая проповедь — первый «поворот Колеса Дхармы» — разъясняла «Четыре Благородные истины», или «четыре Мудрости». Первая Мудрость Будды гласила, что жизнь есть страдание. Этот постулат объединял все виды страдания — связанные со старостью и смертью, физические, нравственные, душевные. Кроме того, к удивлению многих, Будда относил сюда же страдания, порождаемые высшими состояниями глубокой медитации, состояниями блаженства, состояниями глубокого *самадхи*.

Одним словом, страданием он называл все преходящее. Одно из ключевых положений буддизма гласит: ничто в этом мире не постоянно, все сущее находится в вечном потоке становления. Поскольку вещи постоянно меняются, привязанность к ним порождает страдание. Стоит только нам завладеть чем-нибудь, как в тот же миг оно меняется и

меняемся мы сами. Мы тщетно цепляемся за всевозможные вещи — материальные, умственные, духовные.

*Вторая Благородная истина*, вторая Мудрость, провозглашенная Буддой, состоит в том, что причиной страдания является жажда. Понятие «жажда» используется здесь в смысле желания, страсти, привязанности, стремления к овладению чем-либо. Эта зависимость происходит от иллюзии того, что существует отдельное «Я», независимая сущность, отличная от всех остальных вещей.

Уникальность буддизма, его отличие от всех прочих религий прошлого и настоящего заключается в том, что он базируется на доктрине *анатман*, фундаментальном отрицании самосущности «Я». Другие религии и по сей день стоят на утверждении самосущности «Я», на идее о том, что есть некая субстанция, называемая «Я» («душа», «личность», «самость»). Буддизм же учит, что нет никакого «Я». И если мы сами попробуем ответить на этот вопрос «что есть Я?» — то увидим, что в лучшем случае у нас получается набор атрибутов. Мое «Я» — это мое тело, мой ум, моя память, моя биография, мой опыт. Но все это — атрибуты, точно так же как, скажем, стены, потолок, пол, двери и окна являются атрибутами комнаты. Они не отвечают на вопрос о том, что есть «самость» комнаты, «комнатность» как таковая.

Что остается, когда мы отнимаем атрибуты? Западная философия утверждает, что, когда мы отнимаем атрибуты, остается *сущность* — сущность комнаты. Соответственно, есть и сущность «Я», которая в иудео-христианской традиции называется «душой». Существование «души» является аксиомой; это та посылка, из которой исходит значительная часть западной философии и логики. С точки зрения буддизма, просветление, которое непосредственно испытали

Будда и тысячи буддистов за прошедшие два с половиной тысячелетия, подтверждает, что за признаками явлений не существует ничего. Самость, «Я» — всего лишь идея.

«Я» находится в состоянии постоянного изменения. Сейчас мы не то, чем были в трехмесячном возрасте. Мы иначе выглядим, иначе думаем, иначе чувствуем, иначе поступаем. То же самое можно сказать о нас теперешних и о нас, какими мы будем в восемьдесят лет, — мы будем иначе выглядеть, иначе чувствовать, иначе думать, иначе поступать. С биохимической точки зрения в нашем теле не осталось ни единого атома, ни единой молекулы из тех, что составляли его пять лет назад. Лицо друга, которое вы видите сегодня, в прошлом было не таким. И вы сами были другим тоже.

Так что же такое «Я»? Что это сидит здесь? Что думает и чувствует? То, что мы обычно называем своим «Я», лежит в пределах нашей телесности: все внутри этого «мешка» мы рассматриваем как «Я», а все снаружи — как остальной мир. Поскольку мы отделяем себя от остального мира, все, в чем мы нуждаемся, находится там, вне нашего «Я». Таким образом, последствия иллюзии «Я» — это желания, жажда, страсти, стремления, потребности — все то, что в свою очередь образует источник страдания.

*Третья Благородная истина* Будды гласит, что страданию можно положить конец. Здесь прослеживается определенная логика: раз существует страдание, то у него должна быть причина. *Вторая Благородная истина* определяет причину страдания. Логика разворачивается далее: раз мы говорим, что нечто существует, то всегда также имеется возможность его не-существования. Это и есть *третья Благородная истина* — истина о прекращении страдания. А если что-то существует, а затем перестает существо-

вать, то должен быть процесс, путь, способ совершения этого перехода. В этом процессе и заключается *четвертая Благородная истина*, а именно — «восьмеричный путь» Будды. Восьмеричный путь лежит в основе всего, чему учил Будда на протяжении сорока семи лет. Несмотря на многообразие форм и выражений, все, чему он учил, — это не что иное, как Путь, намеченный в его самой первой проповеди о *четырех Благородных истинах*.

*Четыре Благородные истины*, восьмеричный путь, все, чем мы занимаемся в практике дзэн, — все это называется *уайя* («искусные средства»), способы подвести нас к осознанию того, что истина, которую мы ищем, дана нам изначально. В конечном счете учить нечему, давать учение некому и получать его тоже некому. По существу, нет никаких учителей дзэн, ибо истина есть сама эта жизнь. Но прочесть об этом, понять эту идею и поверить, что истина есть сама наша жизнь, — это одно, а непосредственно пережить, изнутри постичь, что истина есть сама жизнь, это совсем, совсем другое...

«Истина *буддадхармы* не постижима посредством слов и писаний». Когда в VI в. истинная сущность буддизма проникла в Китай благодаря индийскому монаху Бодхидхарме, он указал на Путь именно такими словами. Когда Бодхидхарма пришел в Китай, буддизм как таковой уже существовал там три столетия. Было построено множество храмов, богатые покровители поддерживали монашество, относительно «новая» религия пользовалась огромной популярностью. А самое главное, правитель Китая, император У-Ди, был буддистом, что означало признание буддизма на государственном уровне. Император У-Ди, кроме того, был знатоком буддизма. Он интенсивно штудировал и даже сам переводил буддийские тексты.

В монастырях читали сутры, философствовали, изучали буддизм.

Когда мы хотим узнать о чем-нибудь для нас новом, что мы делаем? Мы покупаем книгу и читаем ее. Мы полагаем, что назвать или описать явление — значит понять его и овладеть им. В большинстве случаев этот подход еще кое-как оправдывает себя. Но применительно к дзэн он не работает. В дзэн мы имеем дело с непосредственным опытом, а не со словами и понятиями, которые этот опыт описывают. Когда император У узнал, что знаменитый индийский проповедник явился в Китай, он тотчас же послал за ним. И вот император У стал хвастаться перед Бодхидхармой тем, как много он сделал для распространения буддизма в Китае — сколько построил монастырей, перевел сутр... Потом У спросил, какие заслуги он приобрел всеми своими благими деяниями, и Бодхидхарма ответил: «Никаких». Услышав это, император нахмурился и решил испытать Бодхидхарму, проверить глубину его понимания. «Какова главная святая истина просветленного учения Будды?» — спросил он. На что Бодхидхарма ответил: «Беспредельная пустота и ничего святого». Бодхидхарма указывал на ту самую истину, о которой говорил Будда: «Я» — это пустота, мириады вещей — это пустота, заблуждение — это пустота, просветление — это пустота, буддизм — это пустота. И именно потому, что буддизм — пустота, его формы и проявления могут быть бесконечно многообразны. Именно благодаря пустоте мы можем говорить о просветлении и о заблуждении.

«Тогда кто такой ты, что стоишь здесь, передо мною?» — продолжал император У. «Не знаю», — ответил Бодхидхарма, развернулся и ушел. Он переправился через реку Янцзы и явился в монастырь Шаолинь. Здесь он девять лет меди-

тировал, сидя перед стеной. Когда Бодхидхарма ответил императору: «Не знаю», он выразил интимное приобщение к мириадам вещей и интимное забвение своего «Я».

Мы говорим: «Познать Путь будды — значит познать себя, а познать себя — в конечном счете значит забыть себя». Что происходит, когда мы забываем себя? Что остается, когда «Я» перестает быть? Всё. Остается всё. Остается весь чувственный мир. Разница лишь в том, что нет больше разделения между нами и этим миром. Это радикально смелый взгляд на мир и на себя. Он затрагивает самую сущность нашего бытия, меняет образ наших действий, реакций, понимание самих себя и всего на свете. Тот опыт, который мы называем просветлением, означает подлинную интимность со всеми вещами, поскольку стирает границу между «Я» и «не-Я». Там, где нет разделения, нет и познания. Чтобы знать, необходимы две вещи: знающий и то, что он знает. Необходима система отсчета, система координат. В единстве не существует знания, ибо нет ни знающего, ни того, что он знает. Есть только единая реальность. Таким образом, своим «не знаю» Бодхидхарма другим способом выразил то же самое, о чем он говорил в своем первом ответе: «Беспредельная пустота и ничего святого».

В Шаолине Бодхидхарма сформулировал четыре принципа, которые и по сей день остаются краеугольным камнем дзэн-буддизма: 1) особая передача без посредства священных книг, 2) независимость от слов и писаний, 3) прямое обращение к человеческому уму, 4) достижение совершенной природы Будды. Первый тезис — особое откровение без священных писаний — является ключевым и уникальным аспектом практики дзэн. Дело не в том, что Дхарма передается в устной традиции, а не в письменной. Речь идет о непосредственной передаче от ума к уму. В свя-



ценных книгах и трактатах мы находим слова и понятия, описывающие религиозный опыт Шакьямуни, его просветление; но передать-то нужно не описание, а сам этот опыт. Другими словами, это значит, что опыт просветления Будды Шакьямуни должен испытать на себе каждый его последователь.

Второй тезис — независимость от слов и знаков. Вообще говоря, в своей жизни мы рабски зависим от слов. Мы верим в то, что назвать вещь — значит познать ее. Но когда речь идет об опыте просветления, то сколько ни выстраивай понятия, сколько ни цитируй сутры, сколько ни пересказывай древние учения — все это ни на шаг не приблизит нас к цели. Преображающей силой обладает лишь сам опыт. В понимании или вере нет неиссякаемого источника силы — но если истина озарит нас, станет нашей личной реальностью, то она может перевернуть всю нашу жизнь.

Третий тезис — прямой контакт с духовной сущностью человека — возвращает нас к восьмеричному пути, намеченному в первой проповеди Будды о том, как положить конец страданию. В монастыре Дзэн-Маунтин восьмеричный путь предстает в виде восьми областей, в которых мы ежедневно практикуемся. Обучение одинаково и для монахов, и для мирян, и его основа, его ядро, его сердцевина — это *дзадзэн*. Со временем *дзадзэн* начинает функционировать как богослужение, входя в службы с декламацией текстов и поклонами. Кроме того, он фигурирует в теоретических занятиях, в изучении сутр, поскольку в них содержатся описания просветления, хотя они и не способны заменить реальный опыт. Заповеди, моральные и этические учения Будды также являются частью нашего «восьмеричного пути», как и телесная практика, художественное творчество и труд. Опыт, приобретенный в каждой из этих восьми

областей практики, постоянно «обрабатывается» в процессе индивидуального обучения с учителем (занятия, которые мы называем «изучением дзэн»). Обучение у нас базируется на этих восьми областях, на понимании их истоков и их значимости в нашей жизни, здесь и сейчас. Цель обучения — личное, интимное «постижение буддовости» каждым практикующим.

Одним из «искусных средств», используемых в традиции дзэн для того, чтобы подтолкнуть ученика к самопостижению, считается работа над коанами. После того как ученик достиг определенного уровня концентрации (*дзёрики*), учитель может предложить ему коан как объект сосредоточения. Коан — это внешне парадоксальные утверждения или вопросы, которые невозможно понять с помощью одного лишь интеллекта. Подобные парадоксы являются функцией языка, в реальности не существует никаких парадоксов. Парадоксы возникают лишь в словах и понятиях, описывающих реальность. Примеры типичного коана: «Ты знаешь, как звучит хлопок двух ладоней; а как звучит хлопок одной? Не объясняй ничего — покажи как!»; «Каково твое изначальное лицо — то, которое у тебя было до рождения твоих родителей? Опять же, не надо слов — покажи мне!»

Но эти вопросы — звук хлопка одной ладонью, изначальное лицо — ничем не отличаются от вопросов: «кто я?», «что есть жизнь?», «что есть истина?», «что есть реальность?», «что есть Бог?» — тех самых вопросов, которые подвигли Шакьямуни на его духовные поиски. Все они говорят о первооснове бытия, об абсолютной природе реальности.

В работе с коаном перед учеником могут возникнуть самые разные трудности, и ему нужно преодолевать каждую из них. По мере того как на нашем пути встают преграды, мы учимся их признавать, интимно понимать и отпускать.

И мало-помалу вся мишура, создающая иллюзию «Я», начинает отпадать. Обыденный ум постоянно подпитывает представление о «Я»; когда этот ум останавливается, мы забываем о «Я».

Однако состояние, когда «Я предано забвению, все вещи суть одно целое», не работает на практике. В действительности, тому, кто с головой ушел в переживание единства всего сущего, будет очень непросто перейти улицу так, чтобы при этом его не сбила машина. Для того чтобы выжить, необходимо умение различать и разделять, дифференцировать. В практике дзэн мы постигаем, что весь мир есть единая реальность, что «Я» и «Ты» — одно и то же. Но после этого мы должны пойти дальше и сделать следующий шаг: я — не ты и ты — не я. Оба эти факта — единство и различие — существуют одновременно и в совершенном взаимопроникновении.

Приступая к практике, мы словно начинаем восхождение на горную вершину. Продвигаемся на несколько шагов вверх — и соскальзываем на несколько шагов обратно. Начинаем все сначала и постепенно вскарабкиваемся на вершину — к просветлению. Перед нами расстилаются бескрайние дали, невообразимая ширь, и ничто не застит вид. Но на этом практика не кончается — во всяком случае, в буддизме *махаяны*. Достигнув вершины, мы должны продолжать путь. Наша жизнь — это не сидение на какой-нибудь горной вершине и созерцание собственного пупа. Она проходит в миру, во взаимодействии с другими людьми. Вот мы стоим на вершине. Спрашивается — куда двигаться дальше? И мы идем прямо вперед... и спускаемся по противоположному склону вниз, в долину, на рыночную площадь. Именно здесь полученное нами знание действует, выражаясь во всем, что мы делаем: в том, как мы водим

машину, воспитываем ребенка, выстраиваем взаимоотношения, ухаживаем за садом, творим свою жизнь. Если наша практика не помогает нам в этом, то какой от нее прок? Зачем мы всем этим занимаемся?

Постижение природы «Я», сущности бытия называется *праджня* (мудрость). Когда мы постигаем природу «Я», мы вместе с тем постигаем, что причина и следствие неразделимы: то, что мы делаем, и то, что с нами случается, — одно и то же. И когда мы действительно понимаем, что это значит, появляется глубокое чувство ответственности. Ответственности не только за себя, но и за весь мир явлений. Ответственности не только за то, что происходит здесь, но и за происходящее в Европе, Африке и на Аляске, в Южной Америке и на Ближнем Востоке; ответственности не только за настоящее, но также за прошлое и за будущее. Стоит по-настоящему проникнуться этим чувством ответственности, как мы тут же обретаем великую власть. На первый взгляд может показаться, будто мы взваливаем на себя тяжкое бремя, но на самом деле это не что иное, как освобождение. Например, когда мы по-настоящему понимаем, что мы в ответе за всех и вся, то уже не можем ни в чем винить других. Я уже не могу сказать: «Он меня разозлил!» — потому что знаю, что лишь я сам могу себя разозлить. Простое осознание этого факта позволяет противостоять негативным эмоциям. Если меня разозлил кто-то другой, а не я сам, то я всего лишь жертва обстоятельств, с которыми ничего не могу поделать. Осознав свою ответственность, мы получаем возможность изменить свою жизнь, привести ее в согласие с Путем.

В мудрости тлеет ее деятельная энергия — сострадание. Они неразделимы. Сострадание — это мудрость в действии. Мы должны понимать, что сострадание — это не то

же самое, что намеренное совершение «добрых дел», оно проявляется так же естественно, само по себе, как растут наши волосы. Здесь нет никакого усилия, никакого чувства разделения, нет дающего и принимающего. Есть лишь одна реальность — деяние само по себе.

Мой дед по Дхарме, Ясутани-роси, умел замечательно объяснять, как действует сострадание. Возьмем, говорил он, две руки. Допустим, что мы наделили обе руки сознанием, собственным «Я». Так вот, если положить деньги в левую руку, то правая возмутится: почему это все деньги всегда достаются левой руке? Почему никто никогда не положит денег в правую? Теперь предположим, что когда я бросал в печь поленья, то зацепился рукавом, левая рука попала в огонь и я не могу ее вытащить. В такой ситуации правая рука захочет помочь, но, возможно, станет колебаться. В зависимости от того, насколько пламя сильное, она может решиться помочь, а может и подумать, что не стоит рисковать. Но когда я просветляю обе руки и они осознают себя частью единой реальности, то есть меня, — тогда, даже если деньги находятся в левой руке, правая ничего не имеет против. То, что принадлежит одной, принадлежит и другой.

Но этот принцип — «твое значит мое» — имеет смысл только тогда, когда вы знаете, что мы с вами составляем одно целое. Когда левая рука попадет в огонь, правая бросится на помощь, не раздумывая ни секунды. Если левую руку лижет пламя, то боль терзает и правую. Но это верно лишь в том случае, если мы осознаем, что обе они принадлежат единому целому. И когда мы по-настоящему поймем это, то почувствуем глубокую, серьезную ответственность. Чувство единства — основа сострадания. Вы заботитесь обо всем так же, как заботитесь о себе самом. В каком-то смысле это очень эгоцентрическая позиция — с той лишь

разницей, что «эго» теперь вбирает в себя все Мироздание. Ничто не остается вовне.

Каждый из нас с рождения обусловлен множеством факторов, определенным образом «запрограммирован» родителями, учителями, сверстниками, образованием и культурой. Достигнув зрелого возраста, мы уже живем по заданной программе, реагируя на обстоятельства автоматически, как роботы. Мы не знаем, кто мы такие и что такое наша жизнь. Однако под всеми напластованиями обусловленности скрывается личность. Суть дзэн в том, что мы снимаем наслоения обусловленности и добираемся до первоосновы бытия. Его задача в том, чтобы увидеть эту первооснову бытия и научиться жить исходя из личного, непосредственного, внутренне-интимного опыта постижения себя и своей жизни, а не следуя внешним предписаниям.

Никто не найдет за нас нашу истинную природу — каждый человек должен сделать это сам. А этот процесс и есть дзэн. Он придуман не вчера — ему два с половиной тысячелетия. Это не какая-нибудь модная однодневка. Дзэн был проверен на практике бесчисленным количеством людей на каждом континенте, и вот он здесь, в этой стране, и у нас есть возможность испытать его. Простой, непосредственный и очень трудный, он призывает нас погрузиться в себя, изучить собственное «Я», забыть его и слиться воедино с мириадами вещей.

Дзэн — не японское и не китайское явление. Он — американский. Он не пришел из Азии — он всегда был здесь. Дзэн учит нас правильно использовать собственный ум, жить и взаимодействовать с другими людьми. Увы, никто не сможет нам дать для этого четких инструкций, готового рецепта, ибо главное в дзэн не объяснить словами, а то, что можно объяснить, — это уже не дзэн. Поэтому для того,

чтобы отыскать его корни, нужно очень глубоко заглянуть в себя. Дзэн — это практика, конечной целью которой является освобождение, а не какое-нибудь приятное и необременительное чувство уверенности. Мудрость, которую дает это освобождение, изменяет не только нашу жизнь, но и жизнь всех, с кем мы соприкасаемся, меняет все, что мы знаем, и все, что мы делаем.

## Поза просветления

Дзадзэн — это особый тип медитации, характерный для дзэн, самое сердце практики. Собственно говоря, дзэн-буддистов обычно так и называют — «медитирующие буддисты». Существует много разных методов познания Пути будды и постижения своей истинной природы. Некоторые буддистские школы ставят во главу угла так называемую *винаю* — этические нормы буддийской религии; другие подчеркивают важность академического знания. В дзэн-буддизме упор делается на сидячей медитации *дзадзэн*, которая является ядром всей практики. Конечно, мы упражняемся и в других областях дзэн, но при этом всегда возвращаемся к *дзадзэн* — средоточию всей практики.

В сущности, *дзадзэн* — это изучение своего «Я». Первая стадия практики *дзадзэн* очень напоминает то, что обычно понимают под медитацией, и поэтому мы часто называем *дзадзэн* медитацией. При этом очень важно понять, что в действительности *дзадзэн* — это не просто медитация. Это не созерцание, не интроспекция и не состояние покоя и сосредоточения ума. *Дзадзэн* означает «сидеть в дзэн». Можно, кроме того, ходить в дзэн, работать в дзэн, смеяться в дзэн, плакать в дзэн. Как сказал Гари Снайдер\*, «Дзэн учит нас правильно использовать собственный ум, жить и взаимодействовать с другими людьми».

\* Снайдер Гари (р. 1930) — американский поэт, представитель «битников», лауреат Пулитцеровской премии; увлекался дзэн-буддизмом.

Великий учитель Догэн говорил: «Познать Путь будды — значит познать свое «Я», познать свое «Я» — значит забыть свое «Я», а забыть свое «Я» — значит обрести просветление мириадами вещей». Просветление мириадами вещей — это осознание единства «Я» с мириадами вещей. Просветление снизошло на Будду, когда он сидел в медитации; в практике дзэн мы снова и снова возвращаемся к этому же типу медитации. Две с половиной тысячи лет просуществовал он, передаваясь из поколения в поколение, и оказался самой важной традицией буддизма. Из Индии сидячая медитация проникла в Китай, оттуда распространилась в Японию и другие уголки Азии и, наконец, дошла до Запада. Техника *дзадзэн* очень проста. Ее очень легко описать и очень легко применять. Но, как и со всеми другими практиками в дзэн, требуется немало усилий для того, чтобы добиться в ней успеха.

Почти все мы озабочены и поглощены собственными мыслями. Мы постоянно ведем внутренний диалог, непрерывно говорим сами с собой. Поскольку мы погружены в этот разговор, мгновения нашей жизни одно за другим проходят мимо нас. Мы смотрим — и не видим; слушаем — и не слышим; едим — но не ощущаем вкуса; любим — но не чувствуем. Объекты восприятия наличествуют, органы чувств получают всю необходимую информацию... но восприятия почему-то нет... *Дзадзэн* возвращает нас обратно в данное мгновение, где как раз и происходит наша жизнь. Можно сказать, что, упуская мгновение, мы упускаем нашу жизнь. Средоточие каждого мгновения — это наше дыхание; поэтому ключевым моментом в *дзадзэн* становится дыхание.

Обычно мы рассматриваем тело, дыхание и ум по отдельности, однако в *дзадзэн* они сливаются в единую

реальность. Прежде всего, следует обратить внимание на положение тела в *дзадзэн*. У тела есть особые способы коммуникации с внешним миром и нашим внутренним пространством. Положение, которое мы придаем своему телу, может многое сказать о том, что происходит с нашим умом и нашим дыханием. На всем протяжении развития буддизма самой эффективной позой в практике *дзадзэн* оставалась пирамидальная поза сидящего Будды. Сидеть на полу рекомендуется ради максимальной устойчивости. Чтобы колени касались пола, таз чуть приподнимается с помощью *дзафу* — небольшой подушки. Такое положение придает телу абсолютную устойчивость тренажника.

В этой позе возможно несколько вариантов для ног. Первая, простейшая позиция — «бирманская»: ноги скрещены, а ступни свободно лежат на полу. Колени тоже должны касаться пола, хотя подчас требуется некоторая тренировка, чтобы настолько опустить ноги. Если у вас это никак не получается, попробуйте так называемую позицию портного. Японские портные сидят со скрещенными ногами, но колени при этом подняты. Через некоторое время мышцы расслабятся и колени начинают опускаться. Чтобы ускорить этот процесс, сядьте на переднем краешке *дзафу* и чуть подайтесь телом вперед. Представьте, что ваша макушка касается потолка и, выпрямив спину, потянитесь всем телом вверх, а потом расслабьте мышцы. Из-за того, что ягодицы опираются на *дзафу* и живот немного выставлен вперед, позвоночник будет слегка выгнут в области поясницы. В таком положении требуется минимум усилий, чтобы держать туловище прямо.

В позиции, которая называется «полулотос», левая ступня закинута на правое бедро, а правая поджата под себя. Эта позиция несколько асимметрична, поэтому ино-

гда приходится напрягать спину, чтобы сохранить абсолютно прямую осанку. Самой устойчивой из всех позиций остается «полный лотос», когда каждая ступня закинута на противоположное бедро, в результате чего достигается абсолютная симметрия и равновесие. Все сидячие позы со скрещенными ногами так эффективно работают в практике *дзадзэн* именно благодаря своей устойчивости — они не имеют абсолютно никакого тайного, эзотерического значения. В *дзадзэн* важно то, что мы делаем со своим умом, а не с ногами или руками.

Есть еще одна поза — *сэйдза*. В этой позе подушка не обязательна; становимся на колени, а затем усаживаемся на лежащие подошвами кверху ступни, которые образуют естественную «подушку». Чтобы снизить нагрузку на щиколотки, можно воспользоваться подушкой или же специальной скамеечкой для *сэйдза*, которая полностью снимает тяжесть со ступней и помогает держать спину прямо.

Наконец, вполне допустимо сидеть и на стуле, только при этом на жесткое сиденье следует подкладывать подушку и следить за тем, чтобы стопы целиком покоились на полу. Подушка или *дзафу* в этом случае используется точно так же, как и при сидении на полу: мы садимся на ее переднюю часть. Очень важно держать спину прямо, чуть выгибая поясницу. Все моменты, важные при сидении на полу или в *сэйдза*, сохраняют свое значение и тогда, когда мы сидим на стуле.

Важность прямой осанки в том, чтобы обеспечить свободное движение диафрагмы. Дыхание в *дзадзэн* становится очень, очень глубоким; живот поднимается и опускается точно так же, как животик у младенца. Вообще говоря, по мере того как мы взрослеем, наше дыхание суживается, становится все менее полным. Мы норювим

дышать поверхностно, верхней частью груди. Обычно мы очень туго затягиваем ремень и носим узкую в талии одежду. В результате глубокое, полное дыхание становится редкостью. В практике *дзадзэн* важно максимально освободить все в области талии и подобрать одежду, которая бы никак не стесняла тело. Например, материал не должен собираться в складки под коленями, чтобы не затруднять кровообращение. Пусть диафрагма движется свободно, и тогда дыхание станет глубоким, легким и естественным. Не нужно за ним постоянно следить, не нужно делать никаких усилий — все произойдет само собой, когда мы сядем и примем правильную позу.

После того как вы уселись, полезно обратить внимание еще на несколько моментов. Рот должен быть закрыт, дышите через нос (если только он у вас по какой-либо причине не заложен). Язык плотно прижат к нёбу, чтобы уменьшить слюноотделение и необходимость сглатывать. Взгляд направлен в пол перед собой; в этом случае глаза будут прикрыты веками и не придется часто моргать. Подбородок слегка опущен.

Хотя *дзадзэн* производит впечатление особой собранности, мышцы должны быть расслаблены. Во всем теле нет никакого напряжения. Чтобы держаться прямо, не требуется усилий. Нос находится на одной вертикали с пупком, верхняя часть туловища не должна отклоняться ни вперед, ни назад. Ладони сложены в «космической» *мудре*\*. Обе руки сложены ладонями кверху, левая — на правой, так, что костяшки пальцев обеих рук приходятся друг на друга. Если вы левша, то не правая рука держит левую, а наоборот — левая держит правую. Большие пальцы слегка

\* *Мудра* — определенное положение рук, ладоней, пальцев, символизирующее какую-либо идею (в ритуалах, йоге, танцах).

соприкасаются, так что кисти образуют овал, который покоится на повернутых кверху пятках, если вы сидите в полном лотосе. Если же вы сидите по-бирмански, мудра кладется на бедра. Космическая мудра помогает обратить наше внимание внутрь себя.

Есть много разных способов сосредоточения ума. В некоторых традициях в качестве объекта концентрации используются символические изображения, мандалы\* или словесные образы — мантры\*\*. В разных восточных религиях используются различные виды мудр. В дзадзэн мы сосредоточиваемся на дыхании. Дыхание есть жизнь. Слова «дух», «душа» и «дыхание» — близкие родственники. Японское слово «ки» и китайское «ци», означающие «сила», «энергия», тоже происходят от слова «дыхание». Дыхание есть жизненная сила, главная функция нашего тела. Ум и дыхание составляют одну реальность: когда ум в возбуждении, дыхание тоже становится возбужденным; когда мы нервничаем, мы дышим часто и поверхностно; когда ум спокоен, то и дыхание — глубокое, свободное, легкое.

В медитации необходимо сосредоточить внимание на харе — точке, расположенной на пять сантиметров ниже пупка. Хара — физический и духовный центр тела. Направьте туда все внимание, сосредоточьте там свой ум. Мы на Западе все время сосредоточены на своем лице, потому что именно лицо мы обращаем к миру. Мы не можем

\* Мандала (санскр. «круг») — в буддизме живописное или графическое изображение схемы Вселенной, представляющее иерархическую расстановку в мироздании божеств и сакральных объектов.

\*\* Мантра — магическая формула призывания и заклинания богов в древнеиндийской традиции.

забыть о своем лице ни на секунду. Потому-то, стоит нам сделать что-нибудь постыдное, и кровь тут же бросается нам в лицо — мы краснеем. По мере того как мы совершенствуемся в практике дзадзэн, мы все сильнее ощущаем хару центром своего сознания. Наши движения будут идти от хары, работа будет начинаться с хары, и когда нам станет стыдно, то у нас не вспыхнет лицо, а возникнет ощущение теплоты в харе. Хара делается средоточием энергии в теле. То же восприятие хары как точки покоя в дзадзэн распространится и на такие жизненные ситуации, когда случается что-то необычное или неподвижное. Вместо того чтобы рассеивать свою энергию, мы обнаружим, что она почти автоматически собирается в харе. Мы найдем и разовьем в себе источник покоя, из которого будет естественным образом исходить вся наша деятельность, все действия и поступки.

После того как вы сядете и примете правильную позу, сконцентрируйтесь на центре хара. Медленно покачивайтесь туловищем назад и вперед, все тише и тише, пока не найдете собственный центр тяжести. Ум сфокусирован в харе, руки сложены в космической мудре, рот закрыт, язык прижат к нёбу. Дышите через нос и «пробуйте» дыхание «на вкус». Не отвлекайтесь от хары и дыхания. Представьте, что дыхание опускается в хару, в самую глубину, и поднимается оттуда обратно. Этот образ должен стать частью самого процесса дыхания.

Мы начинаем работу над собой с того, что считаем дыхание — считаем каждый вдох и выдох до десяти. Дойдя до десяти, начинаем заново. Есть только одно правило, которое нужно соблюдать при этом: если ум начнет блуждать, если вы заметите, что отвлеклись на какую-нибудь постороннюю мысль, — остановите эту мысль перед собой, признайте ее,

а потом сознательно *отпустите* ее\*. После этого начинайте заново считать с одного.

Допустим, вы сидите, считаете дыхание, и вот, когда вы доходите до четырех, внезапно с улицы до вашего слуха доносится вой пожарной сирены. Как только вы услышали сирену, ум тут же разражается целым потоком мыслей. «Пожарка едет в ту сторону. Значит, горит где-то там. Наверняка это тот дом, третий справа. Я так и знал, что когда-нибудь он загорится. Рано или поздно это должно было случиться. С такими хозяевами... ничего удивительного. Надеюсь, те детишки, которые играли во дворе, сейчас не в доме. Ужас! Как же можно так халатно относиться к своему имуществу?» Очень скоро у вас в голове вырос уже целый сюжет, вы воображаете себя на пожаре, и ваши мысли бесконечно далеки от дыхания. Когда вы поймете, что отвлеклись, первым делом осознайте отвлекшую вас мысль, а затем решительно и осознанно *отпустите* ее. После этого нужно опять сосредоточиться на дыхании и заново начать счет.

Счет играет роль обратной связи, сигнализирующей нам о потере концентрации. Всякий раз, когда мы возвращаемся к дыханию, мы становимся сильнее, доказывая себе, что способны сосредоточить мысль на чем нам угодно, когда нам угодно и на сколь угодно долго. Этот простой факт имеет огромную важность. Способность к сосредоточению, которую мы называем *дзэрики*, может проявляться по-разному. Она занимает центральное место в боевых и изобразительных искусствах дзэн-буддизма. По существу, это источник всей нашей жизненной активности.

\* «Отпустить» мысль значит у автора *перестать держаться, цепляться* за нее; «отпускание» качественно отличается от «вытеснения», «подавления», «отбрасывания».

После недолгой практики в *дзэрики* мы почувствуем, что наш ум обострился. Мы начнем замечать вещи, которые всегда были рядом с нами, но ускользали от нашего внимания. Поглощенные внутренним диалогом, мы были слишком заняты собой, чтобы увидеть, что происходит вокруг. Все это начинает выявляться в процессе практики *дзадзэн*. Он дает нам новое ощущение своего тела и своего ума. Эта острота осознания может стать мощной силой во всем, что мы делаем, — в том, как мы строим отношения, воспитываем ребенка, водим машину, выполняем работу, во всей нашей жизни. Главное — не упускать настоящее мгновение. А в *дзадзэн* мы как раз и учимся быть в *этом* мгновении.

Как только мы сможем считать без всякого усилия и раз за разом доходить до десяти, не сбиваясь на посторонние мысли, — пора переходить к счету каждого дыхательного цикла. Вдох и выдох будут считаться за «один», следующие вдох и выдох — за «два» и т. д. Самоконтроль за концентрацией в этом случае ослабнет, но чем дальше — тем меньше будет нужды в самоконтроле.

В конце концов, вам придется всего лишь следовать за своим дыханием, и вы сможете прекратить счет вообще. Просто *идите за дыханием. Будьте* дыханием. Пусть оно само дышит за вас. Так начинается «отпадение» тела и ума. На это уйдет какое-то время, и не следует торопить события; не стоит слишком быстро переходить в счете от каждого вдоха и выдоха к единому вдоху-выдоху и далее — к полному прекращению счета и простому следованию за дыханием. Если вы будете спешить и забегать вперед раньше времени, то просто не сможете развить в себе сильного *дзэрики*. А ведь именно эта сила концентрации и ведет в



конце концов к тому, что мы называем *самадхи*, или «одноточечностью» ума\*.

Мысли, которые приходят в ум во время работы над дыханием, будут в основном случайными, незначительными и бессвязными. Но иногда, когда мы переживаем кризис или в нашей жизни происходит что-то важное, мысль об этом, как бы мы ни старались от нее отделаться, всплывает опять. Мы снова и снова отпускаем ее, но она упорно возвращается назад. Иногда так и должно быть, и не считайте это провалом — взгляните на это как на особое упражнение. Пришло время позволить мысли возникнуть, принять ее на какое-то время, дать ей полностью «развернуться» и изжить себя. Но наблюдайте ее, осознавайте ее. Позвольте ей делать то, что она хочет делать, — пусть выдохнется сама собой. И тогда отпустите ее, оставьте ее. Возвращайтесь обратно к дыханию. Начинайте счет и продолжайте процесс. Не используйте *дзадзэн* для подавления неизбежно возникающих мыслей.

Хаотическая ментальная активность и разброс психической энергии отделяют нас от других людей, от окружающего и от самих себя. В процессе сидячей медитации внешняя активность нашего ума начинает затихать. Ум подобен поверхности пруда: подует ветер — и водная гладь возмутится, покроется рябью. Из-за ряби ничего толком не видно, отраженные в воде солнце или луна дробятся на множество осколков.

Каждая земная тварь умеет просто сидеть и молчать — бабочка на листке, кошка перед камином. Даже неугомонная

\* «Одноточечность ума» (кит. *и-нянь-синь*) — в процессе медитации — сознательное сосредоточение внимания в одной точке, с помощью которого достигается состояние полного отсутствия каких-либо мыслей или образов восприятия.

колибри — и та знает иногда минуты покоя. А люди живут в вечной суете и беготне. Даже для того, чтобы уснуть ночью, нам приходится накачиваться снотворным. Похоже, мы утратили способность наших первобытных предков быть в покое наедине с самими собой.

В этой тишине и неподвижности — источник всей нашей жизни. Если мы за всю жизнь ни разу не соприкоснемся с ней, нам никогда не узнать истинного покоя. В глубоком *дзадзэн*, в глубоком *самадхи* человек дышит с частотой всего лишь двух-трех дыханий в минуту. Обычно в состоянии покоя человек делает около пятнадцати вдохов в минуту — даже отдыхая, мы не расслабляемся полностью. Чем глубже покой ума, тем полнее покой тела. Дыхание, сердцебиение, кровообращение, обмен веществ — все это замедляется в состоянии глубокого *дзадзэн*. Все тело погружается в такой глубокий покой, какого не достигает даже во сне. Это очень важный и очень естественный аспект человеческой природы, а вовсе не какая-то необыкновенная способность.

Все живые существа на земле учатся этому и практикуют это. Это очень важная сторона нашей жизни и возможности оставаться живыми: способность быть полностью пробужденными.

Продолжайте отпускать от себя мысли, возвращаясь к дыханию, и тогда оно мало-помалу станет глубже и легче. Ум постепенно начнет затихать — поверхность пруда станет гладкой, как стекло, чистой, как зеркало, которое лишь отражает, но не интерпретирует. Когда перед ним цветок, оно отражает цветок. Когда цветка не станет, отражение тоже исчезнет. Когда он услышит сирену проезжающей мимо пожарной машины, он услышит сирену. Когда звук затихнет, отражение его растает и поверхность снова станет

гладкой. Всегда открытый, внимательный, чуткий, он ни к чему не привязывается, ничем не желает обладать, ничего не старается удержать. Он свободен каждое мгновение.

Как только мы научились контролировать дыхание с помощью счета и развили подлинное умение сосредоточивать ум в одной точке, мы обычно переходим к другим упражнениям — таким, как работа с коанами или *сикан-тадза* («просто сидение»). Это продвижение не следует воспринимать как «успех» или «прогресс», иначе получается, что счет дыхания был всего лишь подготовкой к «настоящей» практике. На самом же деле каждый шаг — это и есть настоящая практика. Чем бы мы ни занимались, главное — отдаваться практике всем существом. Если это счет дыхания, мы должны *просто считать дыхание*.

Не менее важны такие качества, как терпение и настойчивость. Не следует постоянно думать о цели, о том, какую пользу может нам принести медитация. Мы просто погружаемся в практику и отпускаем наши мысли, мнения, убеждения — все, к чему привязан наш ум. В существе своем человеческий ум свободен и ни к чему не привязан. В практике *дзадзэн* мы учимся раскрывать этот свободный ум, видеть, кто мы есть на самом деле.

Родиться человеком значит очень много. Вместе с человеческой жизнью нам даются великие возможности. *Дзадзэн* — удивительные врата, открывающие доступ к этим возможностям, главная из которых — научиться жить исходя из того, что мы сами непосредственно испытали; жить не по чьей-то указке, не по книге, не так, как мы «должны», а так, как нам велит наш личный, непосредственный опыт самопознания.

## Десять ступеней

В дзэн-буддийских монастырях древности обучение было, по-видимому, органическим процессом. Учитель знал, как далеко ученики продвинулись в своем понимании и что еще им предстоит постигнуть, — а вот сами ученики, как правило, этого не знали. Когда японские учителя дзэн появились на Западе, этот принцип сохранился. За все время своего обучения я мог лишь догадываться, насколько далеко я ушел вперед, в каком направлении мне нужно двигаться, где мои слабые места; единственным намеком служило то, что происходило в *докусанах* — индивидуальных собеседованиях с учителем. А диалога в *докусанах* практически не было — он сводился в основном к непосредственной работе с коаном. Учитель либо давал понять, что пора переходить к следующему коану, либо заставлял глубже вникнуть в коан, над которым я работал в тот момент. Во многом это было движение на ощупь, вслепую. Такой подход к обучению, когда ученик лишен ориентиров, имеет на Востоке давние традиции. Но на Западе он приживается с трудом: мы одержимы желанием знать, каких результатов достигли, нам нужны какие-то критерии, чтобы оценивать свои успехи и сравнивать себя с другими.

В Древней Японии, если вы хотели заниматься боевыми искусствами, вы шли к мастеру и просились в ученики. Если мастер принимал вас, вы становились учеником. Обучение могло длиться неопределенно долгое время, пока однажды мастер не говорил, что вы готовы и уже можете сами учить

других. Приступая к обучению, вы получали белый пояс к своему *ги*\*. Поскольку эту часть формы нельзя было стирать, за годы тренировок, в течение которых вы каждый день надевали и снимали *ги*, ваш белый пояс все больше занашивался и в конце концов настолько темнел от грязи, что его уже нельзя было назвать иначе как черным поясом. Таким образом, вы становились мастером одновременно со своей формой. Это был медленный, почти незаметный процесс. Сложная система цветных поясов, которая ассоциируется у нас с достижениями в боевых искусствах, изобретена не так давно, и главным образом, для жителей Запада, которые не могут обойтись без ясного понимания своего места в иерархии. Отсюда и все эти желтые, зеленые, коричневые, синие пояса, которые мы имеем теперь вдобавок к белому поясу новичка и черному — мастера.

Похожая ситуация возникла и в дзэн. Во времена моего ученичества нам с товарищами очень хотелось понимать, чего мы достигли и что нас еще ждет впереди. Поэтому мы создали отчасти произвольную, но полезную схему последовательности обучения здесь, в монастыре Дзэн-Маунтин, основанную на древнекитайском живописном цикле, известном как «картины о поиске быка» или «цикл о быке и пастухе». Эти картины иллюстрируют духовное развитие ученика с того момента, как он вступает на Путь, и вплоть до конца обучения, когда ученик сам становится мастером.

Существует несколько вариантов цикла о быке и пастухе — из восьми, двенадцати и десяти картин. Редакция из десяти, составленная мастером Гоанем\*\*, самая распро-

\* Ги — традиционная форма в некоторых боевых искусствах (каратэ, дзюдо).

\*\* Гоань Шиюань — китайский наставник XII в., принадлежащий к школе Линьцзи (Риндзай).

страненная. Гоань снабдил каждую картину коротеньким стихотворением и комментарием, которые разъясняли сущность духовной практики на данном этапе. Мы в монастыре Дзэн-Маунтин использовали картины и стихи Гоаня, связав их с десятью этапами обучения.

Конечно, процесс обучения можно разделить на любое количество этапов, здесь нет четких границ — лишь чувство перехода от одной ступени к другой — тонкое, едва уловимое чувство. К тому же на каждой ступени ученик совершенствуется сразу во всех восьми областях практики, и, преуспевая в какой-то одной из них, он может отставать в другой. В общем, все далеко не так четко и определено, как нам бы этого хотелось. И все же наложение этих десяти образов на процесс обучения позволяет нам говорить о его динамике и дает некоторое представление о том, как работает вся система.

Если вы скажете любому в Соединенных Штатах или в Азии, кто практикует дзэн не в нашем монастыре: «Я на четвертой ступени обучения, а вы на какой?» — он просто не поймет, о чем идет речь. Если вы спросите его, как у него идут дела в литургической или телесной практике, этот вопрос не будет иметь для него никакого смысла. Методы практики, о которых мы говорим, не универсальны, но специфичны для Общины Гор и Рек и для монастыря Дзэн-Маунтин.

Мне кажется, люди лучше учатся, когда имеют ясное представление о том, что делают, и особенно когда рациональное сбалансированно сочетается с мистическим. В нашей системе обучения дзэн по-прежнему остается вдоволь места для великих тайн, и этот баланс известного и неизвестного постоянно действует в отношениях «ученик — учитель». Ученик может более или менее представ-

лять себе, на какой ступени обучения он находится, но как учитель оценивает его понимание коанов и учения — этого он на самом деле не знает. Подтверждение подлинности его опыта должно прийти к нему изнутри.

## Ступень первая

Первая ступень обучения связана с поисками, с появлением вопросов и вступлением на Путь. Существуют всевозможные вопросы и виды поиска. Кто-то ищет физическое здоровье, кто-то — душевное, а кто-то — духовное. Многие люди ищут в учебных центрах и монастырях то, что им там не могут дать. Большинство учителей и учебных центров дзэн не в состоянии заниматься людьми, которые страдают серьезными психологическими проблемами и отклонениями. Одно дело — обычный невроз и тревога, и совсем другое — глубокие душевные травмы.

Для нас важны мотивы человека, желающего изучать дзэн, поэтому мы просим каждого, кто приходит к нам учиться, встретиться с попечительским советом Общины Гор и Рек. Попечительский совет выясняет, что движет людьми, которые пришли к нам учиться, и, если они ищут улучшения физического или психологического состояния, совет направляет их туда, где им могут оказать более квалифицированную помощь. Физическое и психологическое оздоровление нередко оказывается побочным результатом нашей практики, но если для кого-то это главная цель, то для достижения ее имеются более подходящие методы. Если же человека волнуют фундаментальные вопросы о сущности бытия, о жизни и смерти — кто я? что есть истина? что есть реальность? что такое жизнь? что такое смерть? — то тогда он пришел именно туда, куда нужно. Это проблемы духовные, и как раз с такими проблемами помогает разо-



1. Начинаю поиск быка

На пастбищах мира  
без конца раздвигаю высокую траву — ищу быка.  
Бреду вдоль безымянных рек, блуждаю по путаным  
тропам в далеких горах.  
Силы на исходе, одолевает усталость —  
не найти мне быка!  
По ночам только и слышно, что звон цикад в лесу.

браться дзэн. Как правило, те, кто начинают практиковать дзэн без подлинно духовной мотивации, довольно скоро бросают практику.

Прежде всего, мы пытаемся убедиться в том, что кандидат в ученики находится в процессе настоящего поиска. Бык на картинах Гоаня символизирует истинное «Я»; таким образом, речь идет о поиске себя, своей истинной сущности. Поиск начинается с того момента, когда в человеке пробуждается *ум бодхи* (просветления). Это порыв и стремление к просветлению, к самопостижению. Когда человек приходит в наш монастырь, надеясь стать учеником, его уже осенил *ум бодхи*. Если это не так, на собеседовании с попечительским советом этот вопрос ставится ребром. Если в вас не пробудился *ум бодхи*, если для вас это не вопрос жизни и смерти, если вопрос как таковой отсутствует, то, очевидно, нет и ответа. Для того чтобы началось обучение, нужно, чтобы возник вопрос.

В Китае в эпоху династии Тан жил выдающийся исследователь «Алмазной сутры»\* по имени Дэшань. Он был непревзойденным знатоком сутры и считался в Северном Китае одним из величайших ее толкователей. Услышав, что в Южном Китае превозносят дзэн как «особое откровение без помощи священных книг», он пришел в ярость: подумав только, для того чтобы достичь просветления, совсем не нужно знать священные писания, не нужно даже уметь читать! Дэшань отправился на юг с намерением разоблачить эту явную ересь.

Это был человек, для которого нет вопросов, — у него уже есть все ответы. Он был с головой погружен в «Алмазную сутру» и считал, что постиг ее премудрость во всех

\* «Алмазная сутра» — один из важнейших текстов буддийского канона.

тонкостях. Он мог свободно процитировать и с блеском прокомментировать любой отрывок сутры. Прибыв на юг, он разговорился с продававшей чай на обочине дороги старухой, которая по случайности оказалась мастером дзэн, пожелавшим сохранить инкогнито. Она спросила Дэшаня: «В «Алмазной сутре» говорится, что ум неуловим ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем. Каким умом ты примешь этот чай, если я его тебе предложу?» Ошеломленный Дэшань не нашелся, что ответить, и его охватило великое сомнение. Его глубокие познания, острота ума вмиг куда-то испарились, и на их месте разверзлась темная пустота. С этого мгновения для него начался поиск. Раньше у Дэшаня не было вопросов, и его ученость была мертва.

Старуха-учитель привела Дэшаня в чувство и направила в один монастырь, где он мог углубиться в практику дзэн. Так Дэшань стал заниматься под началом Лунтаня, который придал его поискам нужное направление и заставил его в конце концов совершить прорыв к ответу. Желая учиться у нас в Дзэн-Маунтин должен находиться в таком же поиске, испытывать те же мучительные сомнения; только в этом случае он будет принят в ученики.

Первый шаг в практике — вступление на путь ученичества — у нас в Дзэн-Маунтин является очень значительным, торжественным событием. По давней традиции посвящение в ученики всегда рассматривалось дзэн-буддистами как поворотный пункт в духовной практике, однако в последнее время, особенно в Соединенных Штатах, эта процедура во многом утратила свой глубокий смысл и стала практически такой же, как и в других религиях. Если вы хотите вступить в паству местной лютеранской церкви, вы просто платите взносы, посещаете службы и тем самым становитесь членом общины. В большинстве дзэн-буддийских центров и

общин ныне сложился точно такой же порядок. Они представляют собой членские корпорации; чтобы стать членом такой корпорации, достаточно выполнять свои финансовые обязательства перед ней. У нас в Дзэн-Маунтин действует иная, монастырская система, при которой человек вступает в организацию не как член, а как ученик. Таким же образом западные христианские монастыри и по сей день принимают тех, кто стремится к монашеской жизни. Традиционно как на Востоке, так и на Западе новичок должен пройти испытания, преодолеть некие преграды. Так, в католицизме конечной церемонии посвящения предшествует долгий период послушничества и искуса.

Традиционные для дзэн-буддийских монастырей ворота-преграды мы в Дзэн-Маунтин попытались воплотить в виде так называемых «Пяти Заграждающих Врат». Прежде чем предстать перед этими вратами, испытываемый временно, на одни выходные, становится учеником. Участников этих «дзэн-практикумов» мы обучаем так, как будто они наши настоящие ученики; на них возлагаются те же требования, перед ними ставятся те же задачи. От них требуют соблюдения монастырского устава и ежедневного распорядка, дисциплины и усердия в упражнениях по медитации. Они беседуют с учителем и получают его наставления. Этот опыт позволяет испытать на себе, что такое практика дзэн, а попечительскому совету дает возможность посмотреть, как вы справляетесь с ролью ученика. Если после трех дней практики вы захотите стать учеником в Общине Гор и Рек, вы подаете официальное заявление и проходите собеседование с попечительским советом.

Следующий шаг — *тангарё*, сидячая медитация, которая продолжается целый день и во время которой вы можете обдумать свое решение. *Тангарё* — самое подходящее время,

чтобы прояснить для себя, чего вы хотите достичь, и пообещать себе добиться своей цели. За *тангарё* следует «церемония приветствия», во время которой ученик вручает учителю символический дар, а учитель наливает ученику чаю; тем самым знаменуется образование связи между учеником и учителем. Затем следует «церемония вступления» — новый ученик принимается в *сангху*. Заключительная ступень называется *сякэн* — просьба о наставлениях. Это тоже неотъемлемая часть всей процедуры: пока ученик прямо не обратится к учителю, тот молчит. Пока учитель не ответил, та структура ума, которая определяется как «ум дзэн, ум начинающего»\*, еще не проявилась.

Не будь этой сложной, многоступенчатой системы, процесс вступления в ученичество воспринимался бы как нечто обыденное. Мы привыкли соответствовать разным требованиям, мы сталкиваемся с ними повсюду — когда получаем водительские права, поступаем в колледж, устраиваемся на работу. Обычно мы даже не задумываемся как следует над тем, что делаем, и не осознаем важности каждого необходимого шага. Заграждающие Врата, которые у нас в Общине Гор и Рек стоят перед начинающим на пути к посвящению, — это не какой-то бессмысленный ритуал, а продуманный компонент всей системы обучения. Его цель состоит в том, чтобы сделать решение начинающего более осознанным, чтобы он глубже понял смысл предстоящего ему удивительного путешествия за Дхармой. Как только это произошло, можно считать, что фундамент для настоящей практики заложен и пора начинать поиск истинного «Я».

В серии о быке и пастухе каждая из десяти картин сопровождается стихотворением и комментарием мастера

\* «Ум дзэн, ум начинающего» — название известной книги Сюнрю Судзуки.

Гоаня. О первой картине он пишет так: «Только потому, что я разлучен со своей истинной сущностью, мне никак не сыскать быка. В смятении чувств я даже не различаю его следов. Вдали от дома вижу множество перепуть, но какая из дорог верная — мне неизвестно. Алчность и страх, добро и зло опутывают и сбивают меня».

На этой стадии главная задача практикующего — научиться избавляться от посторонних мыслей, сделать свой ум пустым и чутким ко всему, увидеть все перепутья. В процессе работы над дыханием для нас становится очевидной деятельность ума, его вечный лепет, его непрерывный говор, и мы начинаем успокаивать и фокусировать ум, отыскав центр его бытия и раз за разом без труда возвращаясь к этой неподвижной точке. После того как нам удастся развить в себе *самадхи*, «одноточечность» ума, происходит переход на следующую ступень.

## Ступень вторая

На ранних этапах практики многих пленяет экзотика и внешний декор монастырской жизни — одеяния, благоухание ладана, звон колоколов, атмосфера покоя и благоговения. Это ощущение новизны и яркость впечатлений характерны для «медового месяца» практики. Со временем, по мере того как внимание вновь и вновь фокусируется на дыхании, все внешнее, отвлекающее отступает прочь и начинается настоящая работа.

На второй стадии ученик развивает в себе великую веру, великое сомнение и великую решимость — три оплота правильной практики. Некоторые, приступая к обучению, уже обладают этими качествами, другим же нужно вывить и воспитать их в себе. Учение на этом этапе обычно



2. Обнаруживаю следы быка

На берегу реки под деревьями отыскиваю его следы.  
Даже под душистой травой  
видны отпечатки копыт.  
В глубине дальних гор найдены они.  
Скрыть их еще труднее, чем собственный нос,  
задранный к небу.

воспринимается еще сугубо рассудочно, и вся практика направлена на то, чтобы превратить это интеллектуальное понимание в очень личное, интимное знание. Этот процесс начинается с работы над первым коаном или с упражнением в *сикантадзе* (просто сидение). Оба этих метода ведут к одной цели — развивают веру в себя и веру в учителя. Практика складывается из циклического движения — мы то бросаемся вперед, порываемся к неведомому, то отступаем назад, возвращаемся в безопасное убежище — к известному и привычному. Нередко мы слишком много печемся о своей практике, и она становится чем-то обособленным от всего остального. «Моя практика» может казаться возвышенной, глубокой, уникальной — не имеющей ничего общего с тем, чем мы занимаемся в обыденной жизни — с умыванием, приготовлением обеда, подметанием пола. Такое обособление «духовной» деятельности не открывает для нас врата сокровенного знания, а напротив, лишь еще больше отдаляет нас от нашей истинной природы.

Вторая ступень связана также с самоориентацией. «На берегу реки под деревьями отыскиваю его следы. Даже под душистой травой видны отпечатки копыт. В глубине дальних гор найдены они. Скрыть их еще труднее, чем собственный нос, задранный к небу». То, что мы ищем, уже содержится в нашей жизни, а не находится вне ее. Именно об этом говорит вторая картина.

На второй ступени обучения во тьме открывается просвет. Вещи начинают обретать смысл. Мы начинаем видеть взаимосвязь богослужения и *дзадзэн*, слышать, что говорится в дискурсах о Дхарме, замечать, что происходит в других областях обучения. Впрочем, во всем этом еще слишком много рассудочного. На этой стадии мы уже чувствуем, что приобрели определенный опыт в фокуси-

ровании внимания и сосредоточении ума. Внутренний диалог замедляется настолько, что в периоды интенсивной медитации — например, во время *сэссина* — мы на короткое время испытываем «отпадение тела и ума». В большинстве случаев мы сами не осознаем этого, но есть явные приметы, позволяющие говорить о том, что процесс начался. Кроме того, начинаются перемены в нашей жизни, в нашем поведении и отношениях с окружающими. Вместе с тем эти изменения довольно трудно уловить, они происходят исподволь и не бросаются в глаза.

Перейдя на вторую ступень, ученики, практикующие коаны, начинают работать над *Му*. Концентрация, развитая в работе с дыханием, направляется теперь на *Му*. *Му* становится ключевым вопросом. *Му* — это квинтэссенция всех тех вопросов о первооснове бытия, которые и приводят нас к духовной практике. Кто я? Что есть истина? Что есть реальность? Что такое жизнь? Что такое Бог? Все эти вопросы сводятся к одному — что такое *Му*. Самое замечательное в работе с *Му*, в работе с первыми коанами вообще, это то, что в них нет ни единой «зацепки» для разума, — нам буквально не за что уцепиться. Поэтому мы можем запросто потерять веру в свои силы. Другие коаны, над которыми мы начинаем работать: «как звучит хлопок одной рукой?», «каково твое первоначальное лицо — то, которое ты имел до того, как появились на свет твои родители?» — обладают тем же свойством, что и *Му*: они неразрешимы, не поддаются линейному, логическому пониманию. По существу, они специально для того и придуманы, чтобы «заклинить» весь процесс мышления. Мы не можем разрешить вопрос «что такое *Му*?» с помощью логики или любых других методов, которые мы обычно используем в этих случаях. Нужно, чтобы произошло что-то еще. Здесь требуется скорее голо-



вокругительный скачок к интуитивному прозрению, чем просто ответ на вопрос. Решение коана — это не столько какая-то объективная реальность, сколько состояние ума.

Некоторые ученики, переходя на вторую ступень обучения, начинают практиковать *сикантадзу*, которое часто определяется как «просто сидение», хотя сама простота этой практики заключает в себе немалые трудности. В *сикантадзе* мы не стараемся развить сосредоточение ума. Сосредоточенность предполагает фокусировку внимания: всплывает мысль, мы осознаем ее, отпускаем ее и возвращаемся к дыханию. Тренируясь в этом возвращении к дыханию, мы постепенно развиваем способность избавляться от мыслей и направлять ум, куда нам угодно. Чем больше мы практикуемся, тем сильнее становится *дзэрики*, эта способность к концентрации.

*Дзэрики* в практике *сикантадзы* вырабатывается совершенно другим, почти противоположным путем. В *сикантадзе* мы не стараемся избавиться от посторонних мыслей. Мы просто наблюдаем за мыслями, следим за их течением, не анализируя, не оценивая, не пытаюсь понять их и разложить по полочкам. Мы просто осознаем их. В этом осознании суть практики *сикантадзы*. Течение мыслей не может более продолжаться, если на него направляется внимание. Когда мы направляем на мысли свою энергию, когда они озаряются светом нашего осознания, долго им не устоять. Они начинают распадаться и рассеиваться, медленно умирают сами собой. Мало-помалу мыслительный поток замедляет свой ход и в конце концов достигает такой точки, где мысли прекращаются совсем. А когда исчезают мысли, исчезает и думающий, ведь мысль и тот, кто ее мыслит, — это две стороны одной монеты, две взаимообусловленные реальности, которые не могут суще-

ствовать друг без друга. А когда исчезает субъект мысли, тогда наступает *самадхи*.

Работая над коаном *Му*, мы отпускаем мысли и снова и снова возвращаемся к *Му*. Так продолжается до тех пор, пока мы сами наконец не становимся *Му* — просто *Му*, всем телом и умом. *Му* наполняет собой всю Вселенную, и это то же самое переживание отпадения тела и ума, которое может возникнуть и в практике *сикантадзы*. Думающий исчезает — остается только *Му*. С полной самоотдачей погружаясь в одну из двух этих очень разных техник, мы в конечном счете приходим к одному результату, только разными путями: в одном случае — вырабатывая силу концентрации, а в другом — направляя осознание на поток мыслей.

Ученик, практикующий *сикантадзу* вместо работы с коанами, изучает «*Сёбо гэндзо*» Догэна-дзэндзи, а именно — главу под названием «*Фукандзадзэнги*». Потом я использую «*Фукандзадзэнги*» в докусане, чтобы ученику не стало слишком спокойно и комфортно в своей практике *сикантадзы*, которая очень легко может обернуться уходом в себя, превратиться в убежище пассивной созерцательности. Для тех, кто практикует *сикантадзу*, отрывки из «*Сёбо гэндзо*» играют роль коанов в индивидуальных занятиях с учителем на всем пути обучения вплоть до десятой ступени. Я использую «*Сёбо гэндзо*» (на разных ступенях обучения — разные его аспекты) с целью «расшевелить» ученика, чтобы его практика оставалась живой, жизненной, напряженной.

Какой путь больше подходит для каждого конкретного ученика — практика коанов или практика *сикантадзы*, я определяю исходя из его личностных особенностей. Людей со смелым, напористым интеллектом я обычно направляю на путь работы с коанами. Это хороший способ сбить с них излишнюю самоуверенность, расшатывая и подрывая

рационализм вообще, и в то же время задействовать энергию их пытливости, включить их интуицию.

Людам более кроткого склада, обладающим непоколебимой верой, как правило, лучше всего подходит *сикантадза*. Они просто веряются всему происходящему. А коаны эффективны для тех, кого обуревают сомнения. Но если человек, исполненный веры и не очень-то решительный, хочет работать с коанами, я разрешаю ему. Я любой ценой избегаю указывать людям, что им делать. Это приводит к синдрому гуру, а роль гуру не годится для учителя дзэн. Поэтому я стараюсь выяснить, чего хочет ученик, и поддерживаю его именно в этом.

На второй ступени обучения мы также учимся терпению и упорству. Иногда люди начинают практику с ожиданиями какого-то скорого прорыва. Это обусловлено самим образом их жизни с ее бешеным темпом, быстрыми решениями и немедленной «отдачей». Работа над *Му* и ранние этапы практики *сикантадзы* могут длиться годами. Люди почему-то думают, что им непременно нужно достичь совершенства в одночасье, что если они бьются над *Му* дольше полугода, то это духовный крах. Один из моих учеников раньше практиковал дзэн в Чикаго, и, перед тем как он приехал в Дзэн-Маунтин, его учитель предложил ему работать над *Му*. Он занимался со мной года три, а потом однажды ему случилось поехать по работе в Калифорнию. Там он решил пройти *сэссин* с моим учителем. На первом докусане он сказал роси, что учится у меня и работает над *Му*. «Сколько времени вы уже работаете над *Му*?» — поинтересовался мой учитель. «Три года», — ответил мой ученик. И учитель тут же позвонил в колокольчик, заканчивая докусан. Он даже не захотел говорить с учеником. Три года? Ты еще даже не начинал. Уходи...

Работая над *Му*, мы должны увидеть, что отделяет нас от *Му*. Понять *Му* — значит быть *Му* всем телом и умом, и если мы к чему-то привязаны, если что-то мешает нам предаться *Му* всем телом и умом, то мы должны преодолеть и отпустить это. От *Му* нас отделяет все, за что мы цепляемся. По большей части это всего лишь пустые, случайные мысли и привычные дела и развлечения. Но если мы переживаем жизненный кризис, если произошло что-то важное, все связанные с этим чувства приходится исчерпать до дна. Иногда это злость, иногда — страх, иногда — горе или отчаяние.

Практикуя в сосредоточении или работая над *Му*, очень легко подавлять внутренние конфликты и чувства. Некоторые ученики, бьющиеся над *Му*, похожи на паровой котел, который вот-вот взлетит на воздух, — так упорно они скрывают свою боль, изо всех сил стараясь сохранить самообладание. В таких случаях я иногда предлагаю ученику перейти в своей практике от коанов к *сикантадзе*, чтобы он мог взглянуть на вещи в перспективе и включиться в созерцание, где нет необходимости выбора.

Подобный переход в обучении с одного пути на другой может быть временным или постоянным. Наша практика допускает большую гибкость, но в ней нет места подавлению собственных чувств. Напротив, ее суть в том, чтобы осознать неотъемлемую свободу, которая изначально принадлежит каждому из нас.

## Ступень третья

Третью ступень Гоань описывает с помощью символического образа лицезрения быка: «Слышу песнь соловья. Греет солнце, дует нежный ветерок, зеленеют ивы на берегу — здесь не спрятаться никакому быку! Какому



3. Вижу быка

Слышу песнь соловья.  
 Греет солнце, дует нежный ветерок,  
 зеленеют ивы на берегу —  
 здесь не спрятаётся никакому быку!  
 Какому художнику под силу изобразить  
 эту величавую голову,  
 эти мощные рога?

художнику под силу изобразить эту величавую голову, эти мощные рога?»

Разные учителя по-разному говорят о том духовном опыте, который означает у нас переход на третью ступень. Мы рассматриваем третью ступень как прорыв. Другие учителя, такие, как Ясутани-роси, считают, что *кэнсё*, или прозрение в сущность «Я», происходит гораздо позднее, на том этапе, который мы в Дзэн-Маунтин называем четвертой ступенью.

Если на третьей ступени мы видим быка, то на четвертой нам нужно его поймать. В первый раз он лишь мелькнул перед нами тенью, даже не совсем ясно, что это было. Мы только видели какое-то животное в лесу за полем, и, пожалуй, можно сказать с уверенностью, что это белый, громадный, четвероногий зверь. Это могла быть белая лошадь. Это мог быть белый лось. Может быть, это и не бык. А может, и бык... У нас осталось только общее впечатление увиденного, и мы не можем поручиться, что действительно видели то, а не иное. Так характеризуется прорыв, который происходит у большинства практикующих на третьей ступени, во время прохождения через *Му*. Обычно это переживание возникает на короткое мгновение во время глубокого *самадхи*, и чтобы это произошло, шесть чувств должны слиться воедино. Нет больше «ни глаза, ни уха, ни носа, ни языка, ни тела, ни ума»\*.

На какой-то краткий миг мы забываем о своем «Я». Иногда это состояние должно повториться несколько раз, прежде чем мы достигнем полноты понимания, необходимой для того, чтобы пройти через целую систему контрольных вопросов о *Му*. Существуют различные способы

\* Цитата из «Сутры сердца Махапраджняпарамиты» (см. Приложение).

видения *Му* и многообразные степени интимности в отождествлении с ним. В действительности, никто не переживает *Му* во всей полноте вплоть до седьмой или восьмой ступени обучения. После первого проблеска *Му* мы очень скоро загоняем его в рамки, превращаем в понятие, заарканиваем и душим своим «пониманием». А это понимание не имеет ничего общего с *Му*. Оно бьет мимо цели.

За опытом соприкосновения с *Му* следует целая сотня разнообразных коанов, контрольных вопросов и *дзякуго*<sup>\*</sup>, разработанных специально для того, чтобы выяснить, что понял ученик. Работа над этими коанами и составляет большую часть практики на третьей стадии, которая может растянуться на неопределенное время, но чаще всего длится от одного до трех лет. Это зависит от конкретного ученика и от того, сколько времени он уделяет практике коанов. По существу, мы пытаемся приблизиться к *Му* со всех возможных сторон. Спустя годы, оглядываясь назад, понимаешь, что вся твоя жизнь в то время сводилась к *Му*; что бы ты ни делал — все это было *Му* в разных обликах.

У тех, кто практикует *сикантадзу*, первый опыт отпадения тела и ума начинает влиять на обыденную жизнь. Результаты практики подтверждаются переменами в повседневной жизни. Другими словами, мы начинаем заниматься повседневными делами точно так же, как практикуем *сикантадзу*, — просто сидим, просто ходим, просто пропалываем грядки, просто чистим картошку. Кроме того,

\* *Дзякуго* («сопроводительное изречение») — древнекитайская поговорка или цитата из буддийской классики, с помощью которой ученик демонстрирует наставнику свое понимание коана; также любые комментарии (напр., стихи), входящие в сборники коанов.

ученик работает над «Достижением великой мудрости Будды» — одним из томов «Сёбо гэндзо».

К концу третьей стадии работа над ста разными коанами завершается. Эти коаны являются фрагментами более сложных коанов, используемых на последующих ступенях обучения, и служат на данном этапе для того, чтобы еще лучше прояснить природу «Я». Каждый ученик вырабатывает свой собственный подход в работе с коанами и начинает видеть их действие в своей жизни. Когда какой-нибудь коан имеет особое значение и актуальность для нас, мы обычно на какое-то время застреваем на нем. В последующие годы обучения та же актуальная для нас проблема встает в разных формах снова и снова, и нам предоставляется частая возможность работать над ней, пока мы ее для себя не решим. К примеру, ученик, озабоченный проблемой смерти, сразу же споткнется на контрольных вопросах о *Му*. И далее, во время работы над ста коанами, столкнувшись с коаном, имеющим отношение к смерти, он увязнет опять. Это становится почти предсказуемым. Подобные закономерности выявляются очень рано, и это дает учителю возможность работать над этими важными моментами на всем протяжении практики коанов. В надлежащее время, когда ум ученика уже достаточно созрел, эти препятствия оборачиваются возможностью очень действенных уроков.

## Ступень четвертая

На четвертой ступени в пратику изучения коанов привлекается сборник «Мумонкан» («Застава без ворот»). Мы читаем основной текст, пояснение к нему мастера Умэня и его стихотворение, рассматривая и то, и другое, и тре-



4. Хватаю быка

Собрав все силы, хватаю быка.

Его упорная воля несокрушима, его сила неистоцима.

Он бросается ввысь по крутому косогору  
и скрывается в облачной дымке.

А может быть, он спрятался  
в непроходимом ущелье.

ть как отдельные коаны. На этом этапе ученик начинает настоящую борьбу со сложностями коана и пробует свои силы в сочинении собственных, отражающих глубину его проникновения в коан стихов по образцу стихов-комментариев *дзюкуго*. Ученики, практикующие *сикантадзу*, работают с «Гэндзё коан» — разделом «Сёбо гэндзо», где уделяется особое внимание коанам о повседневной жизни. Я тоже постоянно использую «Сёбо гэндзо», предлагая каждому ученику те отрывки, которые кажутся наиболее подходящими к случаю и тесно связаны с вопросами, возникающими в его жизни. Тексты «Сёбо гэндзо» продолжают пробуждать и двигать вперед процесс поиска в жизни и практике ученика.

Я адаптирую практику к направлению поисков ученика — именно так работал со мной и мой учитель. К тому времени, как я пришел к нему учиться, я уже пару лет работал с коанами и стремился двигаться дальше. Учитель же хотел перевести меня на другую систему коанов, а это значило — начать все с нуля. Он подал мне список коанов, над которыми я должен был отныне работать; я взглянул на него и говорю:

— Это чушь! Я не желаю этим заниматься! — и бросил ему список обратно.

Будь я учителем, а он — учеником, я бы просто вышвырнул его вон.

— Это не чушь, — говорит он. — А чем ты хочешь заниматься?

— *Сикантадзой*.

— Хорошо, занимайся *сикантадзой*.

И я начал практиковать *сикантадзу*. Однажды, после лекции о «Гэндзё коан», я пошел к нему на докусан и говорю:

— Знаете, роси, в своем поучении вы сказали так-то и так-то. Значит ли это то-то и то-то?

Мой вопрос сам собой превратился в коан.

— Поработай над этим, — велел он.

Через какое-то время я вернулся и предложил свой ответ.

— Хорошо. А теперь как насчет вот этого?..

Закончилось все тем, что я строчку за строчкой проработал весь «Гэндзэ коан» как ряд коанов. Спустя много лет я наконец понял, что те самые коаны, от которых я отказался вначале, я в конечном счете прошел в форме «Гэндзэ коан». В результате я получил те же самые знания и опыт, которые и должен был получить. После «Гэндзэ коан» я сказал, что хочу опять заниматься коанами. Учитель согласился, и мы вернулись к практике коанов, от которых я поначалу отмахнулся.

На четвертой ступени мы уже обладаем зачаточным пониманием сущности «Я», но нам все еще трудно воплотить это понимание в собственной жизни. Мы знаем, как нужно поступать, знаем, что правильно, — но не делаем этого. Более того, частенько мы поступаем как раз наоборот. В своем стихотворении Гоань так описывает эту стадию: «Собрав все силы, хватаю быка. Его упорная воля несокрушима, его сила неистожима». Речь идет об эго. «Он бросается ввысь по крутому косоугору и скрывается в облачной дымке. А может быть, он спрятался в непроходимом ущелье». В комментарии Гоань добавляет: «Он обитал в лесу уже долгое время, но сегодня мне наконец удалось поймать его. Он так одержим окружающим миром, что трудно его вести. В жажде травы послаще, он так и норовит вырваться. Его ум все еще упрям и необуздан. Если я хочу подчинить его, мне не обойтись без кнута». Титанической, всеобъем-

лющей борьбой наполнен этот период обучения, когда мы начинаем согласовывать привычки, выработанные в течение всей жизни, с нашим нарождающимся пониманием. Здесь наши открытия начинают воплощаться в жизни. И так будет всегда: за постижением следует осуществление, знание становится действием.

Обычно где-то на четвертой или пятой ступени ученик уже достаточно созрел для того, чтобы стать *сюсо*, то есть из младшего ученика перейти в старшие. Процедура этого перехода одинакова как для учеников-мирян, так и для монахов. Главное назначение *сюсо* — быть старшим учеником или старшим монахом во время *анго* — девятидневного периода интенсивной практики; *сюсо* в это время должен воодушевлять общину и подавать ей пример в практике. *Сюсо* — почетное звание, и оно означает очень напряженную практику. *Сюсо* имеет право на ежедневный докусан в обычные дни и на два докусана в день во время *сэссина*, перед ним открываются широкие возможности для того, чтобы войти в очень близкие отношения с учителем.

К тому времени, как ученик становится *сюсо*, он уже отработал почти все основные техники практики в *дзэндо* и готов к тому, чтобы самому следить за порядком в зале. Во время *анго* новоиспеченный *сюсо* произносит свою первую речь в новом качестве, а затем сангха испытывает его разум в традиционном «поединке Дхармы». Это первый «экзамен», который проходит за пределами комнаты для докусана и не перед учителем, а перед соучениками. Переход к положению старшего сталкивает ученика и сангху лицом к лицу и приблизительно маркирует собой выход на вторую треть обучения — правда, речь идет не о количестве лет, а об индивидуальном процессе развития, когда знания приобретаются путем личного «вживания».

## Ступень пятая

На пятой ступени происходит укрощение быка. Текст к картине гласит: «Без кнута и веревки все еще не обойтись — он так и норовит забрести на какую-нибудь пыльную тропу. После укрощения его нрав станет мягким, тогда он и без кнута будет слушаться хозяина». А вот как комментируется эта стадия: «Когда появляется одна мысль, другая следует за ней. Когда первая мысль рождена просветлением, все последующие мысли истинны. Через заблуждение мы все обращаем в ложь. Причина заблуждения лежит не в объективной реальности; оно порождено субъективностью. Держи веревку покрепче и ни в чем не сомневайся». Наше обучение достигло точки, когда нам в принципе ясен естественный ход вещей, ясно, как мы вписываемся в общую систему, как работает наш ум, как наши привычки и стереотипы поведения влияют на нашу жизнь, откуда берутся страх и ненависть. Однако, несмотря на ясное понимание, мы по-прежнему остаемся относительно беспомощными, ибо не можем ничего поделать со своими выработанными, автоматическими реакциями. Пусть даже мы и знаем, почему нас раздражают другие люди, — все равно нас захлестывает гнев и все равно мы без оглядки отдаемся этому чувству.

«Укрощение» — это долгий и трудный процесс превращения теоретического знания в живую действительность, в наш жизненный опыт. «Без кнута и веревки не обойтись», то есть необходима строгая дисциплина и неусыпная бдительность, постоянно включенное внимание. Мы используем повседневные ситуации для того, чтобы нащупать свои уязвимые места и понять, как получается, что мы все время «скатываемся» назад к реактивному поведению, идем



5. Укрощая быка

*Без кнута и веревки все еще не обойтись —  
он так и норовит забрести  
на какую-нибудь пыльную тропу.  
После укрощения его нрав станет мягким,  
тогда он и без кнута будет слушаться хозяина.*

на поводу у стереотипов. Практика развития внимания открывает перед нами возможность сделать свою жизнь более гармоничной.

Разные аспекты практики постепенно начинают собираться в одно целое, и она уже не дается с таким трудом, как раньше. Но все еще остается «веревка» — необходимость дисциплины, без которой невозможно претворить свое знание в жизнь. В каком-то смысле данное описание пути от понимания к осуществлению приложимо к любой стадии обучения, следующей за первоначальным прорывом. С каждым новым шагом, через каждый год практики я, бывало, говорил себе: «Вот оно! Наконец!» А две недели спустя опять: «Теперь это точно оно! Ну, наконец-то!» И так далее и так далее — открытие за открытием. Ведь суть происходящего в том, что все становится яснее и яснее. А где предел ясности? Его нет. Она уходит в бесконечность.

На пятой ступени ученики, изучающие коаны, работают над сотней «примеров» сборника «Записи лазурного утеса». Здесь мы видим множество коанов на тему относительности и разграничения, которые указывают нам, как избежать однобокого взгляда на природу реальности, возведения ее в абсолют. «Записи лазурного утеса» — это сборник коанов, пользовавшийся особой популярностью в риндзайской традиции дзэн; представленные там коаны отличаются ясностью и энергичностью.

## Ступень шестая

Именно на шестой ступени мудрость начинает по-настоящему проявляться в нашей жизни. Самое трудное уже почти позади. Все теперь достается легко. Зазор между тем,



6. *Верхом на быке возвращаюсь домой*

*Верхом на быке медленно возвращаюсь домой.  
Моя флейта напевает в вечерней тишине.  
Прихлопывая рукой в такт вибрирующим звукам,  
веду бесконечный ритм.  
Каждый, кто услышит эту мелодию,  
присоединится ко мне.*



что мы понимаем, и тем, что мы делаем, становится меньше. «Верхом на быке медленно возвращаюсь домой. Моя флейта напевает в вечерней тишине. Прихлопывая рукой в такт вибрирующим звукам, веду бесконечный ритм. Каждый, кто услышит эту мелодию, присоединится ко мне». «Три яда» — алчность, злоба, невежество — все больше превращаются в три добродетели: сострадание, мудрость и просветление. Этот этап комментируется следующим образом: «Борьба окончена. Я пою песнь деревенского дровосека и наигрываю детские песенки. Верхом на быке я созерцаю облака в вышине. Я еду все дальше и дальше, и кто бы меня ни позвал — я не поверну назад».

Для большинства это становится чертой, за которой уже нет возврата. Вплоть до этого момента мы, как правило, испытываем колебания и сомнения в своей практике, и ее качество во многом зависит от наших индивидуальных особенностей, от наших потребностей и мотивов. Но стоит только любому из нас зайти так далеко в постижении истинного «Я» — и остановиться будет очень нелегко. Такое чувство, будто тебя захватило вихрем и несет куда-то все дальше и дальше, а ты даже не понимаешь, что с тобой происходит. Это — возвращение домой. На сливовом дереве созрели плоды. Они еще не совсем спели и слегка горчат — вы бы не стали их есть. Но должно произойти еще кое-что — мы называем это *дай кэнсэ*, «великая смерть».

Теперь мы работаем над коанами из «Книги самообладания» с ее тонкими нюансами и многослойностью переплетающихся смыслов. После этого основную часть работы над коанами можно считать завершенной. Остается еще 52 коана из книги «Передача светильника», 108 — из «Коанов о пути реальности», «Пять уровней Дуншаня» и коаны о Заповедях. Чтобы так далеко продвинуться в изучении

коанов и не «сломаться», не лишиться мужества, требуется пять — десять лет упорной практики. После завершения шестой стадии ученик совершает переход, напоминающий получение титула сюсю, с публичным диспутом о Дхарме, в котором участвует вся сангха. По общему признанию сангхи и учителя, он вступил в другую фазу обучения — стал масте-ром, то есть ему удалось вывести свою практику на такой уровень, где она работает в гармонии с жизнью. Именно это и значит «верхом на быке вернуться домой».

### Ступень седьмая

Седьмая ступень называется *возвращением домой*. Бык побежден, «Я» предано забвению. Это то, что мастер Линьцзи\* называет «истинным человеком без всякого звания». Быка больше нет, но остался пастух. В комментарии к этой стадии читаем: «Все есть одно, а не два. Мы лишь делаем быка временным объектом. Это как кролик в капкане, рыба в сети, золото среди нечистот или месяц, выплывающий из-за туч. Единая дорожка чистого света проходит через бесконечность времени». И еще: «Верхом на быке добрался до дома. На душе покой. Бык теперь тоже может отдохнуть. Рассвело, и в сладкой тишине моей крытой соломой хижины я забыл о кнуте и веревке».

Когда эго отброшено и «Я» забыто, сострадание проявляется легко и свободно. Практика больше не требует усилий. Я всегда стараюсь подбодрить и утешить людей, которым кажется, будто практика всю жизнь будет даваться с огромным трудом. Я бы никогда не стал ею заниматься, если бы мне приходилось насиловать себя, если бы сидеть

\* Линьцзи Исюань (? — 867) — патриарх чань, основатель школы Линьцзи-цзун (яп. Риндзай).



7. Превзошел быка

*Верхом на быке добрался до дома.  
На душе покой. Бык теперь тоже может отдохнуть.  
Рассвело, и в сладкой тишине  
моей крытой соломой хижины  
я забыл о кнуте и веревке.*

в дзадзен или участвовать в сэссине было тяжелой, неприятной обязанностью. Определенно, со временем все это становится легким.

На седьмой ступени мы изучаем «Пять Уровней Дуншаня» и опыт наших предшественников, достигших просветления, начиная с Будды Шакьямуни и вплоть до Эдзэ, преемника Догэна. Этот опыт, зафиксированный в коанах книги «Передача светильника», ученики должны не только понять и усвоить на уровне интеллекта, но и пережить, сделать своим личным достоянием. Изучение *Пяти Уровней* помогает нам лучше понять то, что мы уже знаем о слиянии абсолютного и относительного. Мы начинаем видеть, как действуют *Пять Уровней* не только во взаимосвязи абсолютного и относительного, но и во взаимоотношениях учителя и ученика, да и в любых других взаимоотношениях, равно как и в отношениях любых противоположностей.

В процессе обучения ученик вырабатывает и углубляет способность видеть абсолютную основу реальности, как эта основа действует в мире феноменов и как проявляется это действие. Теперь в центре внимания оказывается истолкование абсолютного и относительного.

Учение о *Пяти Уровнях* выросло из философии Хуаянь\*, которая является высшим достижением китайской мысли; Дуншань лишь придал ему законченную форму и ввел его в систему обучения дзэн, благодаря чему *Пять Уровней* стали характерной чертой школы Сото. Идеи Дуншаня завоевали такой авторитет, что даже школа Риндзай использовала *Пять Уровней* в своей системе обучения (в так называемых коанах гой).

\* Хуаянь-цзун — китайская буддийская школа, оформившаяся во второй половине VII в.

Догэн-дзэндзи, основавший в XIII веке школу Сото, как будто напрочь отрекается от предшествующей традиции, заявляя, что в изучении *Пяти Уровней* и коанов нет равным счетом никакого смысла. Правда, затем он принимается писать «Сёбо гэндзо». И когда мы читаем «Сёбо гэндзо» в контексте нашей системы обучения, мы обнаруживаем там свыше восьмидесяти классических коанов, переосмысленных в совершенно новом, оригинальном ключе, а именно — через принципы *Пяти Уровней* Дуншаня. Догэн поворачивает коаны так и этак, выворачивает их наизнанку, ставит с ног на голову, чтобы выразить в адекватной и увлекательной форме свое совершенное проникновение в суть слияния абсолютного и относительного.

На протяжении седьмой стадии мы все более приближаемся к тому моменту, когда происходит передача Дхармы. Мы уже начали выражать Дхарму, играя ведущие роли и обучая других, и постепенно принимаем на себя все большую ответственность. Когда учитель письменно объявляет нам свое «намерение» передать Дхарму, мы переходим в ранг «носителя Дхармы» и вместе с тем — на восьмую ступень.

## Ступень восьмая

На восьмой ступени «кнут, веревка, человек и бык — все сливается в Ничто. Небо настолько огромно, что никаким словам не запятнать его. Как может снежинка уцелеть в ревящем пламени? Передо мной — следы предков». И комментарий: «С заурядностью покончено. Ум свободен от ограничений. Я не ищущу просветления, но и не остаюсь там, где не существует просветления. Я не задерживаюсь



8. Превзошел и быка, и «Я»

*Кнут, веревка, человек и бык —  
все сливается в Ничто.*

*Небо настолько огромно,  
что никаким словам не запятнать его.  
Как может снежинка уцелеть в ревящем пламени?  
Передо мной — следы предков.*

ни в том, ни в другом состоянии, поэтому глазами меня не увидеть. Если бы сотни птиц усеяли мой путь цветами, это была бы бессмысленная хвала». Это — *шуньята*, полное отпадение тела и ума. «Я» и все остальное предано забвению.

На восьмой ступени мы работаем над «Коанами о пути реальности» — коанами, которые родились здесь, у нас в монастыре и в жизни наших учеников. Всего в книге 108 коанов, каждый из которых включает пролог, основной «случай», стихотворение и примечания. Эти коаны затрагивают вопросы, не совсем типичные для традиционной системы коанов. В древности коаны собирались разными мастерами дзэн с целью обучения монахов, и учителя отбирали те «случаи», которые отвечали потребностям их подопечных; тот же принцип сохраняет значение и для сборника коанов монастыря Дзэн-Маунтин, предназначенного для современного адепта. В этих коанах рассматриваются проблемы, с которыми сталкивается человек XXI века и которые две с половиной тысячи лет назад не были такими актуальными — внутрисемейные и межполовые конфликты, практика и жизнь в миру, война и мир, сострадание, морально-этические нормы, забота об окружающей среде и экологическое сознание.

Источники этих коанов многообразны — это и сутры, и «Триста коанов Сёбо гэндзо» Догэна (не путать с 95-томным «Сёбо гэндзо»), и Библия, и современная литература, и «поединки Дхармы», происходившие в нашем *дзэндо*, и вопросы, возникавшие у наших учеников, и вызванные этими вопросами беседы. «Коаны о пути реальности» вселяют уверенность, заполняют пробелы и образуют законченную систему коанов, как нельзя более соответствующую нуждам современного западного человека.

На восьмой ступени происходит первая из трех частей традиционной процедуры Передачи. За долгие столетия в некоторых дзэн-буддийских линиях передачи Дхармы все три части процедуры сократились, слились и стали укладываться в одну неделю. Мы в Дзэн-Маунтин сохраняем верность изначальной традиции, в рамках которой мастер Догэн получил Дхарму от своего учителя Жуцзина. Первая часть процедуры передачи подтверждает, что ученик действительно познал «великую сущность» и достиг самопостижения, и он получает знак одобрения от учителя. *Кэнсё* и *сатори* — разные вещи. Первое буквально означает «прозрение в природу Я», а второе — синоним просветления. *Кэнсё* не обязательно является просветлением, это лишь просвет, проблеск.

## Ступень девятая

Девятая ступень называется «возвращение к истоку». Вот как описывает его Гоань: «Слишком долгим был путь обратно к корням, к истоку. Лучше быть слепым и глухим от рождения! Беззаботный, пребываю в своем истинном жилище, а река течет себе спокойно, и алеют цветы». И далее: «С самого начала истина ясна. Застыв в тишине, я наблюдаю за формами соединения и распада. Тому, кто не привязан к образам, нет нужды преобразоваться. Вода — словно изумруд, гора — словно индиго. Я вижу то, что созидает, и то, что разрушает».

Есть три тела Будды — *дхармакайя*, *самбхогакайя* и *нирманакайя*. Эти три тела соответствуют трем последним картинам о быке и пастухе: *дхармакайя* — восьмая ступень, *самбхогакайя* — девятая, *нирманакайя* — десятая. *дхармакайя* — абсолютная основа реальности, ее символ — будда



9. Возвращение к истоку

*Слишком долг был путь обратно  
к корням, к истоку.*

*Лучше быть слепым и глухим от рождения!  
Беззаботный, пребываю в своем истинном жилище,  
а река течет себе спокойно, и алеют цветы.*

Вайрочана\*. *Самбхогакайя* — это тело блаженства, или тело вознаграждения. А *нирманакайя* — это «руки, дарующие блаженство», физическое тело Будды и его учение.

К этому времени Заповеди, которые в начале обучения мы приняли на веру, уже становятся органической частью нашей жизни. Они настолько сливаются с нашим существованием, что образуют как бы одно природное целое с нашей личностью. Три Драгоценности, Три Чистые Заповеди и Десять Серьезных Заповедей взаимопроникают друг в друга и становятся динамической матрицей понимания. С помощью Заповедей мы ткем «алмазную сеть» Индры\*\*. Мы начинаем видеть в своей повседневной жизни, как можно взрастить мудрость и сострадание в этом мире разъединения.

Сто двадцать коанов, имеющих отношение к Заповедям и их пониманию, необходимо рассмотреть с разных сторон: с точки зрения *Пяти Уровней* Дуншаня, с точки зрения абсолюта, с точки зрения махаяны, хинаяны и ваджраяны\*\*\*. Нам нужно увидеть их во взаимосвязи и в контексте времени, места, ситуации и степени действия.

Образно выражаясь, теперь мы уже готовы «спуститься с горы», опять выйти на рыночную площадь и учить других. На этом этапе завершается передача Заповедей и Дхарма-родословной. Это вторая часть процедуры непосредственной, «от ума к уму», передачи от учителя к ученику.

Различия в обучении монахов и мирян сохраняются на всех десяти стадиях, но только на девятой ступени их

\* Вайрочана — один из будд в махаяне и ваджраяне, олицетворение сияющего света.

\*\* Индра — в ведической религии наиболее почитаемое божество, предводитель и царь богов, громовержец и устроитель мира.

\*\*\* Махаяна, хинаяна и ваджраяна — основные направления буддизма.

пути кардинально расходятся. Монахи начинают изучать тантризм\*, в то же время продолжая работать над коанами о Заповедях; и то и другое пригодится им впоследствии при совершении богослужения, отправлении обрядов, проведении церемоний и посвящении других монахов. Их готовят к деятельности в роли духовного лица — священника при храме или настоятеля монастыря. Что же касается практикующих мирян, то они после окончания обучения станут мирскими учителями и будут работать с собственными учениками, ведя их к самопостижению с помощью *дзадзэн* и коанов, а также совершать ежедневное богослужение; но посвящать в монахи или управлять монастырями они не будут. Учителям-мирянам предстоит работать в рамках учебного дзэн-центра, с людьми, у которых есть работа, семья и другие ориентиры в жизни.

Если практикующий мирянин, достигнув девятой ступени, обнаружит желание стать монахом, то ему придется вернуться на более ранние стадии обучения, чтобы освоить те специфически монашеские знания и умения, мимо которых он проходил раньше. Ведь монах последовательно обучается по особой системе с самого момента своего посвящения. Не вернуться к началу после такой кардинальной смены пути было бы большой ошибкой, в результате которой мы получили бы монаха, ничего не знающего о том, что значит монашеская практика. Главные различия в моей работе с монахом и с учеником-мирянином, которые оба прошли все десять ступеней обучения, определяются тем, что с монахом я бок о бок жил изо дня в день на протяжении десяти—пятнадцати лет. В обстановке такой тесной близости обучение охватывает намного больше того, что требуется по «программе».

\* Тантра, тантризм — одно из названий ваджраяны.

Ученик-мирянин за те же пятнадцать лет учебы, возможно, имел по одному *анго* и по пять *сэссинов* в год, возможно, он даже подолгу проживал в монастыре, — и все-таки это совсем не то, что постоянное, ежедневное общение. Одним словом, речь идет о двух разных степенях близости в отношениях учителя и ученика. Мне просто нужно хорошо знать своего ученика, видеть, как он ведет себя в разных ситуациях, чтобы определить, на что я должен обращать особое внимание в своих устных наставлениях. Итак, если ученик-мирянин на последнем этапе принимает решение стать монахом, ему придется провести несколько лет в роли младшего монаха, постепенно продвигаясь снова к рангу старшего. Конечно, скорее всего, он пройдет этот путь довольно быстро. Так или иначе, очень важно, чтобы он узнал на собственном опыте, что представляет собой эта часть монашеской подготовки.

## Ступень десятая

И вот, наконец, десятая ступень — «в этом мире». Гоань описывает ее так: «Босой и нагой до пояса, смешиваюсь с мирской толпой. Весь в пыли, в лохмотьях, я бесконечно счастлив. Не ворожу, чтобы продлить свою жизнь. Но даже сухие деревья вдруг расцветают передо мной». И комментарий: «По ту сторону врат тысяча мудрецов не знают меня. Красота моего сада невидима. Зачем искать следы предков? Я вышел на рыночную площадь с бутылкой вина и теперь возвращаюсь домой со своими пожитками. Я хожу в погребок на рынке, и каждый, на кого я бросаю взгляд, становится просветленным».

Это возвращение к самому началу пути. Слива, созревшая на девятой ступени, теперь падает на землю сама по



10. В этом мире

*Босой и нагой до пояса, смешиваюсь с мирской толпой.  
 Весь в пыли, в лохмотьях, я бесконечно счастлив.  
 Не ворожу, чтобы продлить свою жизнь.  
 Но даже сухие деревья вдруг расцветают передо мной.*

себе. Ветка отпустила созревшую сливу, а слива отпустила ветку. Там, где она упала, прорастает семя и появляется новое дерево. Это образ Будды в теле *нирманакайя* — символ учителя в этом мире.

Учителем становятся постепенно. На восьмой ступени ученик еще играет роль помощника при учителе — занимается с начинающими, наставляет их, приобретает опыт в этом общении. На девятой ступени священническая подготовка монаха завершается, и он уже может совершать все необходимые обряды. Фактически, некоторые монахи могут найти свое призвание в роли главы храма, заботящегося о пастве наподобие приходского священника у христиан. Ученик-мирянин, достигший девятой ступени, уже может приступать к работе с начинающими. Того, кто достиг девятой ступени, завершил работу над коанами и обучает других, называют дзэн-буддийским священнослужителем (если это монах) или учителем Дхармы (если это мирянин). Позже, на десятой ступени, происходит передача Дхармы (или «утверждение в Дхарме» в случае ученика-мирянина), означающая, что ученик уже готов к деятельности учителя дзэн или учителя Дхармы.

К этому времени отношения учителя и ученика становятся абсолютно неформальными. Подчас их роли даже меняются: учитель превращается в ученика, а ученик — в учителя. Наступает полное слияние. Не существует больше двух отдельных личностей. В каком-то смысле учитель исчезает. Формально обучение на этом заканчивается. Передача (или утверждение) Дхармы является последним звеном формального обучения, после чего ученик обретает полную самостоятельность. Он волен делать со своей жизнью что угодно и вовсе не обязан становиться «профессиональным» учителем дзэн. Он может вернуться в мир и просто раство-

риться в нем, или сделаться приходским священником, или жить отшельником на горе. Но в любом месте и в любых обстоятельствах он все равно будет излучать свет Дхармы и учить этим светом. У вас все может сложиться не так, как вышло в моем случае, — монастырь с его одеяниями и колоколами. Свет учения может быть невидимым, но его нельзя ни скрыть, ни удержать.

Учителя-миряне, которые становятся духовными руководителями учебных дзэн-центров, и учителя-монахи, которые становятся настоятелями монастырей, проходят дополнительное обучение и получают устные наставления, прежде чем принять на себя полномочия («подняться на гору» в случае монаха или «занять высокое место» в случае мирянина, который становится главой центра).

Подлинное значение десятой картины из цикла о быке и пастухе раскрывается уже в первой картине — это ум начинающего. В этом вся ее суть — вечное движение по кругу. Ум начинающего, наивный, простодушный, восприимчивый, полностью вырабатывается по мере того, как мы спускаемся с горной вершины вниз. От просветления не остается и следа.

Дзэн — это поразительная практика, поразительное учение, возможно, одна из самых высокоразвитых и совершенных духовных практик, когда-либо существовавших в истории человечества. Нам очень повезло, что мы имеем возможность заниматься ею. Тридцать лет назад у нас на Западе такой возможности не было. В ту пору, когда меня мучили вопросы о человеческом сознании и духовности, не было даже книг, не говоря уже о настоящих учителях. Можно было отправиться в Азию, но не было гарантии, что тебя примут в монастырь. Найти Дхарму в нашей

собственной стране, выраженную на нашем родном языке и в привычных для нас формах, — это исключительная, драгоценная возможность, за которую заплачено немалой ценой. Азиатским учителям потребовалось невероятное мужество для того, чтобы приехать сюда, и не меньшая изобретательность и упорство для того, чтобы сделать свое учение доступным.

И вот оно в наших руках. Что мы с ним сделаем, зависит целиком от каждого из нас. Но мы всегда должны помнить: то, чем мы занимаемся, — это не просто личный опыт просветления, не просто обретение смысла жизни. Мы — выражение буддадхармы на Западе. Все значение этого факта еще предстоит понять. Историк Арнольд Тойнби говорит, что через сто лет, когда человечество оглянется назад на наше время, самым важным достижением XX века сочтут не открытие атомной энергии, не покорение космоса, не компьютерные технологии и не какие-то другие грандиозные прорывы, сделанные нашей цивилизацией, а событие, о котором большинство людей едва ли даже знают. Это событие — передача буддадхармы с Востока на Запад. Каждый человек, практикующий дзэн, является частью этого процесса.



ВОСЕМЬ БРАТ

---

# 1. Точка покоя:

## Дзадзэн

Мастер Догэн учил в одной из своих проповедей:

«С незапамятных времен горы были прибежищем великих мудрецов. Знающие и мудрые сделали горы своей собственной обителью, своим собственным телом и умом, и через этих знающих и мудрых горы стали самими собой. Но сколько бы великих мудрецов, по нашим предположениям, ни собралось в горах, с тех пор как они вошли в горы, никто не видел ни одного из них. Остается только реальность жизни гор — и ни единого следа тех, кто в них вошел. У гор одно лицо, когда смотрим на них из мира, и совершенно другое — когда мы встречаемся с ними в горах. Наше рассмотрение и понимание течения и нетечения горы не должно быть таким же, как драконово понимание. Люди и боги обитают в своих собственных мирах; другие существа, возможно, сомневаются в этом, а возможно, и нет. Поэтому, не поддаваясь удивлению и сомнению, надлежит изучать слова «горы текут» с буддами и предками. С первого взгляда есть течение; со второго взгляда есть нетечение. В одно время есть течение, в другое — нетечение. Если наше исследование не таково, то оно не есть колесо истинной Дхармы Татхагаты».

Горы и реки — это дхарма-тело Будды, наше тело, тело всех живых существ. Эти горы и реки, которые мы видим сейчас вокруг себя, представляют собой сутру, откровение

вечной истины, которую проповедует буддизм. В «Сутре гор и рек» мастер Догэн размышляет о том, как могут «голубая гора» — «ходить» и «восточная гора» — «двигаться по воде», а также о том, что значит «идти вперед и идти назад». Идти вперед — значит действовать, проявлять себя в мире феноменов. Отступление назад — это покой и неподвижность, обращение внутрь себя, абсолютная основа феноменов. В нашем обучении важно понять, что движение вперед и движение назад не противостоят друг другу. «Текущая гора» означает активность горы; нетечение — это покой и неподвижность горы. Этот конкретный пассаж можно также понять как объяснение сущности дзадзэн:

«С незапамятных времен дзадзэн был прибежищем великих мудрецов. Знающие и мудрые сделали дзадзэн своей собственной обителью, своим собственным телом и умом, и через этих знающих и мудрых дзадзэн стал самим собой. Но сколько бы великих мудрецов, по нашим предположениям, ни вошли в дзадзэн, с тех пор как они вошли в дзадзэн, никто не видел ни одного из них. Остается только реальность жизни дзадзэн — и ни единого следа тех, кто в него вошел. У дзадзэн одно лицо, когда смотрим на него из мира, и совершенно другое — когда мы встречаемся с ним в дзадзэн. Наше рассмотрение и понимание движения и недвижения дзадзэн не должно быть таким же, как драконово понимание. Люди и боги обитают в своих собственных мирах; другие существа, возможно, сомневаются в этом, а возможно, и нет. Поэтому, не поддаваясь удивлению и сомнению, надлежит изучать слова «движение дзадзэн» с буддами и предками. С первого взгляда, в дзадзэн есть движение; со второго взгляда, в дзадзэн есть неподвижность. В одно время есть движение, в другое — неподвижность.

Если наше исследование не таково, то оно не есть колесо истинной Дхармы Татхагаты».

Без дзадзэн нет дзэн. Дзадзэн — это выражение мириадов дхарм, выражение самого Великого Пути. Мы можем изучать сутры, обряды, живопись, тело и ум, но без дзадзэн все это так и останется сутрами, обрядами, живописью, телом и умом — но не познанием Великого Пути. Учеба у великого мастера, пусть даже у самого Будды, всегда останется всего лишь учебой. Это еще не абсолютная, всепроникающая интимность Пути, которая достигается в дзадзэн. Дзадзэн — это удивительный образ высшего просветления. Как таковые, все священные и обыденные вещи, все так называемые «драконы и змеи», когда мы сталкиваемся с ними через дзадзэн, раскрывают восхитительное сознание нирваны, тончайшее учение о бесформенной форме, само тело и ум Татхагаты. Дзадзэн порождает Будду.

Вместе с тем мы должны ясно понимать, что дзадзэн не является медитацией, размышлением, созерцанием или полнотой осознания. Дзадзэн не найти ни в мудрах, ни в чакрах, ни в мантрах, ни в коанах. Ни в своей неподвижности, ни в своем движении, ни в сидячей, ни в активной форме дзадзэн нельзя назвать медитацией. Дзадзэн не есть «одноточечный» ум, или не-ум\*, или бдительный ум, или остановленный ум. Дзадзэн не раскрывается в словах и писаниях — он передается непосредственно от человека к человеку, от будды к будде.

Десять ступеней обучения в Дзэн-Маунтин — это лишь один-единственный скачок, единое целое, совершенное и законченное в себе и само по себе, однако очень сложно говорить об этом в таком ключе. Поэтому мы и прибегаем

\* «Не-ум» (кит. у-синь) — ум, лишенный мыслей.

к «ступеням» и «воротам» — это ориентиры, помогающие в движении по пути. *Дзадзэн* первой ступени практики и *дзадзэн* десятой ступени практики — одно и то же, и в то же время *дзадзэн* первой ступени — это не *дзадзэн* десятой ступени. И все же *дзадзэн* десятой ступени на самом деле тот же *дзадзэн*, что и на первой ступени. Вы понимаете?

В начале нашей практики «горы — это горы, а реки — это реки». Они находятся целиком в мире феноменов. После долгой практики «Я» предаётся забвению и оказывается, что «горы — это не горы, а реки — это не реки». Но практика продолжается и все более углубляется — и вот: «горы — опять горы, и реки — снова реки». Абсолютное и феноменальное сливаются. Горы и реки начинающего — это не горы и реки опытного ученика. Вместе с тем горы и реки опытного ученика — те же самые, что горы и реки новичка. Понимаете?

«Когда обыкновенные существа видят это, они становятся мудрецами. Когда мудрецы видят это, они становятся обыкновенными существами». Мы можем описывать *дзадзэн* в таких понятиях, как счет дыхания, следование за дыханием, отождествление с дыханием, «просто сидение», интроспекция с помощью коанов. Мы можем придумывать ему всякие другие названия и объяснения — но при этом нельзя забывать о том, что все это так и останется лишь описаниями и интерпретациями, не проникающими в суть *дзадзэн*. Истина *дзадзэн* постигается прямо и непосредственно, «лицом к лицу». Именно так — лицом к лицу — мы встречаем не только учителя и всех будд и предков, но и самих себя.

Неправильное понимание *дзадзэн* может привести к подавлению или отрицанию нашего человеческого опыта и уводить нас все дальше и дальше от познания своего «Я».

Постигать Путь будд — значит постигать свое истинное «Я», а постижение себя — это и есть *дзадзэн*. *Дзадзэн* — это интимная близость с «Я». А быть интимно близким с «Я» — значит осознать весь феноменальный универсум как «Я».

Самая первая медитация новичка, пусть даже неправильно выполненная, является вместе с тем законченным и совершенным отражением *дзадзэн* бесчисленных предков и будд прошлого, настоящего и будущего. Из *дзадзэн* бесчисленных будд и предков рождается наш собственный *дзадзэн*. Через наш собственный *дзадзэн* мы постигаем и воплощаем *дзадзэн* бесчисленных будд и предков. В результате все мы живем жизнью Будды, превосходим Будду, имеем ум Будды и становимся Буддой.

Школа дзэн основана на *дзадзэн*. Из всех буддийских школ дзэн единственная школа, где *дзадзэн* на протяжении столетий оставался краеугольным камнем. Несмотря на это, в разные времена практика *дзадзэн* то и дело приходила в упадок и теряла свое значение. Во время нашей недавней поездки в Японию члены нашей сангхи с удивлением отметили, что в большинстве храмов, которые мы посещали, не отведено даже специального места для занятий сидячей медитацией и ни прихожане, ни священники не практикуют *дзадзэн* ежедневно.

И в нашей стране нечто подобное уже можно наблюдать во многих учебных центрах дзэн. Посещая другие дзэн-центры в разных уголках страны и разговаривая с людьми, я замечаю, что мало-помалу активность практики *дзадзэн* (которая буквально бурлила в шестидесятые и семидесятые годы XX века) идет на убыль. От былой практики ежемесячных *сэссинов* нередко остается лишь по два-три *сэссина* в год. Поскольку очень трудно заниматься *дзадзэн* без поддержки группы, многие не живущие при монастыре ученики

волей-неволей начинают сокращать время медитации и пренебрегать практикой дзадзэн.

Без верной опоры на дзадзэн наша практика — эта жизнь Будды — никогда не может состояться. Учение, переданное в непосредственно-личной форме, становится не более чем словами и определениями. Сущность великой истины, заключенной в сутрах, превращается в набор пустых слов. Наша художественная практика и телесная практика абсолютно бессмысленны, если они не имеют основания в дзадзэн. Художественная практика — это не просто живопись: любой художник занимается живописью. Телесная практика — это не просто изучение боевых искусств: любой специалист по боевым искусствам делает то же самое. Только тогда, когда и та и другая практика исходит из сердца дзадзэн, она становится истинной практикой Пути.

Мастера Догэна называют «великим учителем дзадзэн». Центральное место в его трудах занимало учение о *сикан-тадзе*. В своем знаменитом «Фукандзадзэнги» («О всеобщем распространении принципов дзадзэн») он писал:

«Избавьтесь от привычки к рассудочному пониманию, поиску слов и привязанности к языку. Научитесь делать шаг назад, и тогда ваш свет обратится внутрь и осветит вас. Тело и ум отпадут, и явится ваше изначальное лицо. Если вы хотите обрести таковость\*, то не медлите и упражняйтесь в таковости. Остановите все движения сознающего ума, прекратите оценивать все мысли и суждения. У вас не должно быть намерения стать буддой. Дзадзэн не имеет никакого отношения к сидению или лежанию. Дзадзэн, о котором я говорю, не

\* Таковость (санскр. *татхата*) — подлинная и необусловленная природа всех вещей, т. е. абсолютная реальность.

в том, чтобы научиться медитировать. Дзадзэн — это просто дхарма-врата покоя и блаженства, практика-достижение полноты накопленного нами опыта просветления. Это отражение первичной реальности. К тому же человеческому разграничивающему мышлению не под силу полностью понять, как может вызвать просветление палец, флаг, иголка или деревянный молоток, если их использовать в нужный момент, и как можно повлиять на постижение с помощью *хоссу*, кулака, трости или выкрика. В самом деле, нельзя полностью познать это посредством практики или осознания сверхъестественных способностей. Это лежит за пределами человеческого слуха и зрения и не есть принцип, предшествующий нашему знанию и восприятию. Таким образом, ум или его недостаток не имеют значения. Между тупоумным и сообразительным нет никакой разницы. Если вы со всей целеустремленностью сосредоточиваете свои усилия, это само по себе есть продвижение по Пути. Практика-просветление изначально обладает чистотой. Совершенствование в практике становится делом повседневной жизни».

Дзадзэн не является средством достижения просветления; дзадзэн — это совершенное действие самого Будды, чистое, естественное просветление. Это и есть основа учения мастера Догэна: практика и просветление едины. Эту простую практику, которую мы называем дзадзэн, очень легко считать чем-то само собой разумеющимся. Очень легко сидеть себе и думать, что дзадзэн сводится к счету дыхания, к концентрации на дыхании или к решению коана. Но дзадзэн — это намного больше. Даже новички в своих первых медитативных опытах отражают в своем дзадзэн жизнь Будды. «Пробудить ум бодхи» и принять в этом уме

просветления позу *дзадзэн* само по себе является выражением жизни Будды.

В *дзадзэн* мы изо дня в день вырабатываем уверенность. Чем больше мы изучаем свое «Я», тем яснее понимаем его и тем больше растет наша уверенность в себе. Чем крепче становится наша уверенность в себе, тем интимнее мы приближаемся к «Я». Интимность с «Я» означает интимность со всем миром. Быть интимным с «Я» — значит отбросить тело и ум. Именно это и имеет в виду мастер Догэн, когда говорит: «Познание пути будды — это познание «Я», познание «Я» — это забвение «Я», а забвение «Я» — это состояние просветленности мириадами вещей». Мы осознаем, что разделения «Я» и «не-Я» никогда не существовало, что это была всего лишь идея, особая ориентация ума, которая приводила к искаженному представлению о мире. «Состояние просветленности мириадами вещей» — это слияние со всем Мирозданием. Чтобы достичь этого состояния, нужно «отбросить тело и ум «Я» и «другого»; от просветления не остается и следа, и это бесследное просветление продолжается без конца».

Сидя в *дзадзэн*, мы вырабатываем *дзёрики* — силу *дзадзэн*. Но сила *дзёрики* напрямую связана с интенсивностью нашей медитативной практики. Когда мы прекращаем медитировать и перестаем вырабатывать *дзёрики*, наш ум снова постепенно приходит в состояние рассеянности и хаоса. Когда мы возобновляем медитацию и опять сосредоточиваем наши духовные силы, мы вновь начинаем вырабатывать *дзёрики* — силу, необходимую для того, чтобы совершить прорыв к личному переживанию природы реальности. Но даже до того, как этот прорыв осуществлен, в *дзадзэн* уже явлена эта реальность и просветление Будды. В «Сёбо гэндзо», в главе «Дзаммай Одзаммай» («Царь всех самадхи»), мастер Догэн говорит:

«Знайте, что мир *дзадзэн* очень отличается от любой другой области. В самый момент сидения в *дзадзэн* проверьте, пронизывает ли время вертикальное и горизонтальное измерения (все пространство) или нет? И задумайтесь над сущностью *дзадзэн*: отличается ли *дзадзэн* от обыденных дел? Является ли *дзадзэн* состоянием крайнего напряжения? Мышление ли это или не-мышление? Действие или не-действие? Сводится ли *дзадзэн* к сидению в позе лотоса или он существует в теле и уме? Или же он превосходит тело и ум? Мы должны рассмотреть разные подобные точки зрения. Цель заключается в том, чтобы телом принять позу лотоса и умом принять позу лотоса. Мы должны принять позу лотоса в том состоянии, когда тело и ум отброшены прочь».

В *дзадзэн* есть множество аспектов. Между начальными стадиями счета дыхания и самыми продвинутыми стадиями глубокого *самадхи* нет никакого разрыва. В полном слиянии абсолютного и относительного развитие *дзёрики* и проявление *ануттара-самьяksamбодхи* являются одним и тем же деянием Будды. И все же при внимательном рассмотрении нам становится ясно, что если мы не будем со всей решимостью поддерживать, шлифовать и углублять «ум *дзадзэн*», то оно начнет постепенно чахнуть и затухать. Если мы не передаем *дзадзэн*, то мы не передаем буддадхарму; без *дзадзэн* эта удивительная Дхарма рано или поздно умрет. Всякий раз, когда мы сидим в *дзадзэн*, мы являем в нашей собственной жизни высшее просветление Будды. По мере того как крепнет наша медитативная практика, энергия *дзадзэн* пронизывает все сферы нашей жизни и проявляется во всем, что мы делаем, — в том, как мы ходим, работаем, танцуем, смеемся, едим и плачем. В этом-то и состоит практика.

Все, что нам нужно знать, у нас уже есть, но лежит мертвым грузом, пока мы не откроем и не сделаем все это своим достоянием. За нас этого никто не сможет сделать. Никто нам этого не даст. Ни один из будд и предков не смог бы сделать этого — они могли бы только указать путь. В конечном счете все зависит от нас. В этом и заключается суть нашей практики. Вот почему утром, днем и вечером мы садимся в позу *дзадзэн*. Вот почему все, что мы делаем, — все наши ежедневные действия — мы делаем в «уме *дзадзэн*». Мы гуляем, учимся, молимся, обучаем других, работаем, спим, отдыхаем, читаем — и все это есть *дзадзэн*. Из глубин тишины и покоя, которых мы достигаем, сидя на *дзафу*, *дзадзэн* сияет в десяти направлениях, проникая всюду. Но если мы не обречем эту глубину в своем сидении, она не сможет раскрыться вовне и пронизать все уголки нашей жизни.

В Великом Пути будд и предков, передаваемом от поколения к поколению вплоть до этого времени и этого места, сердцевину образует единственное высшее учение — практика *дзадзэн*. *Дзадзэн* не прекращается никогда. В *дзадзэн* нет ни малейшего различия и ни малейшего зазора между пробуждением *ума бодхи* (стремления к просветлению), практикой, самим просветлением и нирваной. *Дзадзэн* — это Вселенная, которая превосходит время и пространство, бытие и небытие. *Дзадзэн* — это чистота и незапятнанность. Его добродетель поддерживает и питает «Я» и «не-Я». Он наполняет собой небо и землю и воздействует на все своей добродетелью. *Дзадзэн* дает жизнь коану, сутре, богослужению. Это — созидаящая сила, тело и ум как проявление активности самой Вселенной. И хотя все это так, кто-то способен осознать это, а кто-то — нет. Самое важное для каждого из нас — соприкоснуться с *дзадзэн*.

Проникните в самое его сердце, к истоку всей нашей практики, и вы будете знать, что он с вами до конца жизни, как знаете то, что до конца жизни будете пить, есть, чистить зубы и умываться. *Дзадзэн* — неотъемлемая часть нашей человеческой жизни. Благодаря ему мы сохраняем связь со своей человеческой природой, помним, кто мы есть и что такое наша жизнь. Настолько он важен. Без него мы начинаем блуждать, не имея цели. Начинаем искать что-то вне себя. Нас одолевает абсурдное желание «приставить себе еще одну голову вдобавок к той, которая у нас уже есть». Изначально каждый из нас не имеет ни изъяна, ни недостатка, ни нужды в чем-либо внешнем, но пока мы не увидим этого, наше совершенство и самодостаточность пропадают втуне. Увидеть их можно лишь через Врата Дхармы освобождения — *дзадзэн*. *Дзадзэн* — это врата, самое средоточие нашей практики.

Достигнем ли мы совершенства или нет, обречем ли самопостижение или нет, продолжим ли обучение дзэн или нет — все это не имеет значения, пока мы практикуем *дзадзэн*. Пока продолжается наша медитативная практика, в нашей жизни — не важно, сознаем ли мы это или нет, — воплощается жизнь и самопостижение Будды. Поэтому прошу вас: не относитесь к практике *дзадзэн* с беспечностью, ведь это самое главное в вашей жизни. Пользуйтесь этой возможностью и дорожите ею как бесценным даром.

## 2. Горный свет: изучение дзэн

Когда пелена всего наносного, внешнего, условного спадет с нашего ума, вы увидите: истинное «Я» сияет в своей первозданной ослепительной чистоте. Под наслоениями воспитания, навязанных норм, стереотипов, под всей этой корой, наросшей за долгие годы, живет будда, чей свет пронизывает всю Вселенную. Именно проблеск этого света и заставляет нас, замкнутых в скорлупе эго, ступить на путь практики. Это — ум бодхи (*бодхичитта*), ум, который говорит: «Почему должна быть вся эта боль, все эти страдания? В этом нет смысла. Разве так уж трудно просто быть самим собой, точно так же как дерево есть просто дерево, а собака — просто собака?» Похоже, что для нас, людей, это большая проблема — быть просто людьми. Мы деремся друг с другом, убиваем друг друга, ссоримся друг с другом — даже с теми, кого любим.

Всему виной — скорлупа эго, отделяющая нас от всего мира. Мы сами соорудили эту скорлупу и назвали ее «Я». На самом же деле она существует лишь в нашем уме. Все, что мы считаем «собой», мы складываем внутри нее, а все «остальное» держим снаружи. В процессе практики *дзадзэн* скорлупа эго разрушается. Это происходит не резко и драматично, просто *дзадзэн* постепенно точит скорлупу, мало-помалу она становится все тоньше, и в конце концов истончается до полупрозрачности, так, что сквозь

нее уже пробивается изнутри свет. А снаружи через нее начинает струиться свет, пронизывающий всю Вселенную. Внутреннее и внешнее почти соприкасаются. По мере продолжения практики наш *дзадзэн* углубляется, и тогда скорлупа дает трещину. В это мгновение внутреннее и внешнее исчезают, и остается один лишь свет.

Мы сами конструируем реальность, которую называем «Я». Оно образуется из сочетания трех взаимообусловленных элементов — органов восприятия, объектов восприятия и осознания. Когда один из них дает сбой, тело и ум отпадают. Поскольку «Я», которое мы сконструировали, служит главным препятствием, мы должны осознать это «Я». Осознать, что проблема и препятствие заключается в «Я», — значит постигнуть это самое «Я». Препятствие становится тобой, ты становишься препятствием, и больше не остается ничего. Таким образом «Я» учит само себя и постигает само себя.

Препятствие учит «Я», боль учит «Я», «Я» учит боль. Именно об этом говорит Догэн в следующем отрывке из «Сутры гор и рек»:

«С древних времен знающие и мудрые живут рядом с водой. Живя у воды, они ловят рыбу, или же ловят людей, или же ловят Путь. Все это — обычные занятия тех, кто живет у воды; если же пойти дальше, то тут уже придется ловить «Я», ловить крючок, попадаться на крючок и попадаться на Путь. В древние времена, когда Чжуаньцзы внезапно оставил Юэшаня и ушел жить на реку, он поймал мудреца Цветочной реки. Что это — ловля рыбы? Ловля людей? Или ловля воды? Разве это не ловля себя? Кто-то может увидеть Чжуаньцзы потому, что он — Чжуаньцзы. Когда Чжуаньцзы учит кого-нибудь, он встречает самого себя».



При первом прочтении все это может показаться бессмысленным. Но, вчитываясь более внимательно, мы понимаем, что Догэн исподволь подводит нас к другому способу видения, к другой точке зрения на себя и на мир. Встреча моего учителя со мной — это встреча моего учителя с самим собой... и моя встреча с моим «Я». Разве это не Будда встречает Будду? Когда я учу вас, разве я не встречаю самого себя, и вы не встречаете самих себя, и Будда не прозревает себя? Мы говорим: постигнуть себя — значит интимно приблизиться к самому себе. Интимная встреча с самим собой — это постижение Будды Буддой. Это действие удостоверяет и делает реальным просветление всех будд в десяти направлениях, во всей необъятности миров — будд прошлого, настоящего и будущего. Противоположности рассеиваются, и не существует больше учителя и ученика, абсолютного и относительного, формы и пустоты.

Развитие подобной интимности и является главной целью в отношениях учителя и ученика. В конечном счете получается, что ученик встречает себя и учитель встречает себя; учитель учит самого себя и ученик учит самого себя. Тело и ум отпадают, и происходит слияние — то же самое слияние, которое мы видим в учении, известном как *Пять Уровней Дуншаня*.

*Первый Уровень Дуншаня* — это относительное внутри абсолютного. Под абсолютном понимается абсолютная основа реальности, не постижимая ни глазом, ни ухом, ни носом, ни языком, ни телом, ни умом. Относительное внутри абсолютного — это царство пустоты, глубокое самадхи. Но в этом глубоком самадхи нет никакого знания, потому что, когда становишься болью, уже нельзя *знать* боль; когда становишься *Му*, уже невозможно *знать Му*. Как только

мы становимся коаном или преградой, мы перестаем знать об этом.

Познание, постижение происходит лишь на *Втором Уровне* — уровне абсолютного внутри относительного. Это сфера *кэнсё*, осознания. Выйдя из царства пустоты и вступая в мир, где царствует всевозможное разделение, — прямо на границе этих миров, — мы осознаем, что именно пережили.

*Третий Уровень* представляет собой выход из царства абсолютного. Это «сейчас-ная» деятельность, синтез абсолютного и относительного. Это уже не абсолютное и это уже не относительное. Именно здесь начинает проявляться сострадание, ведь когда мы смотрим на мир, мы различаем свое лицо во всем, что видим. В каждой вещи мы видим не что иное, как вот это самое тело и ум. Но это еще не есть полнота. Чего-то не хватает, потому что все еще сохраняется противоположность абсолютного и относительного.

А это выводит нас на *Четвертый Уровень* — уровень взаимного сближения и слияния абсолютного и относительного. Это и есть десятая ступень обучения в Общине Гор и Рек, как мы показали выше с помощью древнего живописного цикла о пастухе и быке. Мальчик, который искал быка (свое «Я»), теперь превратился в одетого в лохмотья старика, который спустился с горы и направляется обратно на рыночную площадь. Никто не может определить, кто он — мудрец или обыкновенный человек. Оставаясь незамеченным и неузнанным, он являет миру свое учение.

Но двойственность все еще остается. Только на *Пятом Уровне* достигается единство. В этом достижении единства нет и следа просветления и никакой возможности разделить абсолютное и относительное, учителя и ученика. Последний уровень является также заключительным этапом во взаимо-

отношениях учителя и ученика. По мере того как ученик совершенствует свое понимание, расстояние между ним и учителем сокращается. Образно выражаясь, можно сравнить ученика с окружностью, а учителя — с точкой в ее центре. Суть происходящего в том, что окружность сужается и в конце концов сливается с точкой, так что их уже нельзя отличить друг от друга.

Коан о Чжуаньцзы, приведенный Догэном, говорит с нами на языке *Пяти Уровней*, просто «абсолютное» и «относительное» заменяются другими словами. К примеру, Догэн говорит о рыболовном крючке; в этом языке ловец и тот, кто попадает на крючок, — не две разные вещи: удочка удит удочку. То же самое можно сказать и об учителе с учеником.

История, к которой обращается Догэн в этом фрагменте сутры, повествует о Чжуаньцзы, который учился у Юэшаня Вэйяня, нашего предка по Дхарме. У Юэшаня были другие знаменитые ученики, например, Даоу. Чжуаньцзы был дхарма-братом Даоу. Во время жестоких гонений, обрушившихся на буддизм около 845 г. в эпоху династии Тан, Чжуаньцзы оставил храм на горе Юэшань и отправился жить у Цветочной реки, сказав, что из него никакого толку не выйдет и что он любит горы и реки. Он сделался лодочником и в этом обличье продолжал проповедовать.

Цзяшань, которого «поймал» Чжуаньцзы в этой сутре, раньше был настоятелем монастыря. Однажды в зале для лекций один из монахов спросил у него:

— Что такое Дхармакайя?

— Она не имеет формы, — ответил Цзяшань.

Тогда монах спросил:

— Что такое око Дхармы?

— Оно не имеет изъяна, — ответил Цзяшань.

Услышав это, Даоу, который был гостем на собрании, невольно громко рассмеялся. Цзяшань спустился с кафедры и спросил у Даоу, почему тот смеется.

— У меня есть брат по Дхарме, — начал Даоу. — Он учит других в лодке на Цветочной реке. Тебе стоит пойти и познакомиться с ним, тогда ты наверняка все поймешь.

Даоу посоветовал Цзяшаню переодеться из монашеской одежды в обыкновенную и немедленно пойти к реке. Тот надел дорожное платье и отправился к Цветочной реке знакомиться с Чжуаньцзы.

Едва увидев Цзяшаня, Чжуаньцзы сказал:

— Старший монах общины, из какого ты храма?

— Будь я из какого-нибудь храма, у меня был бы совсем другой вид, — ответил Цзяшань.

— Говоришь, ты не из храма... Ну а какой же у тебя вид?

— Я за пределами зрения, слуха и ума, — заявил Цзяшань.

— Где ты узнал это?

— За пределами зрения и слуха.

— Даже одно-единственное слово абсолютной реальности навсегда потеряет свободу, если мы привяжемся к нему. Закинуть удочку на тысячу шагов — значит ловить рыбу с золотой чешуей. (*Рыба с золотой чешуей означает просветление, ведь это дзэн-рыбалка.*) Что же ты молчишь?

Только Цзяшань открыл рот, чтобы ответить, как Чжуаньцзы прыгнул на него, сбросил его в реку и окунул с головой в воду, не давая ему дышать. Потом он отпустил Цзяшаня и, когда тот вынырнул, задыхаясь и откашливаясь, закричал:

— Скажи что-нибудь! Скажи что-нибудь!..

И снова, не успев Цзяшань произнести хоть одно слово, Чжуаньцзы пихнул его голову под воду. На третий или на четвертый раз такого купания на Цзяшаня внезапно снизошло прозрение.

Он вылез из воды и поклонился своему учителю. Чжуаньцзы сказал:

— Пожалуйста, бери мою удочку. Но знай, что слова «она не оставляет ряби на спокойной воде» имеют поистине глубокий смысл.

— Почему ты хочешь отдать свою удочку? — удивился Цзяшань.

Удочка символизирует здесь положение наставника, то есть Чжуаньцзы передает Цзяшаню свои учительские полномочия. Точно так же учитель иногда подает ученику посох, *сиппэй\** или *хоссу* (мухогонку) в момент передачи Дхармы, которую и символизируют эти предметы. В данном случае, учитель — лодочник, поэтому символом оказывается удочка.

— Почему ты хочешь отдать свою удочку? — спрашивает Цзяшань.

— Чтобы прикрепить к леске зеленый поплавок, — отвечает Чжуаньцзы, — и определить, бывает ли рыба с золотой чешуей. (*То есть чтобы узнать, снизошло ли на человека прозрение.*) Если ты прозрел, быстро скажи, скорей скажи мне, все слова неслышанны и непроизносимы. Рыбу можно увидеть только после того, как выловишь ее из морских волн, только после того, как выйдешь за пределы различения.

Но пока Чжуаньцзы говорил это, Цзяшань закрыл уши ладонями и пошел прочь. Увидев это, Чжуаньцзы сказал:

— Вот именно, вот именно.

\* Сиппэй — лакированный бамбуковый жезл — символ власти дзэнских наставников.

Так Цзяшань получил Дхарму. Чжуаньцзы посоветовал ему:

— Мое понимание очистилось за тридцать лет жизни на горе Юэшань. Теперь, когда ты все понял, ты не должен жить в Крепостном городе или в человеческом селении и скрывать свои следы. Также не следует прятаться там, где ты не оставишь следов. Найди убежище в горах и веди одного человека или полчеловека к постижению сущности этой Дхармы, чтобы она не угаšla.

Цзяшань понял, что имеет в виду Чжуаньцзы, и, поблагодарив его поклоном, стал уходить. Но Чжуаньцзы окликнул его:

— Настоятель!

Когда Цзяшань обернулся, Чжуаньцзы поднял весло и сказал:

— Попробуй сказать мне — у меня есть еще кое-что.

С этими словами он прыгнул из своей лодки в реку и исчез в воде.

Позже Цзяшань стал очень известным наставником. В сборнике бесед «Эйхэйдзи гороку» Догэн говорит:

«Еще в бытность свою настоятелем другого храма, Цзяшань мастерски владел искусством диспута и толковал учение смертным и небожителям; но, хотя он был блестящим оратором и никто не мог победить его в споре, этого все же было недостаточно. Встретив Чжуаньцзы, он постиг свое истинное «Я» и таким образом обрел полноту совершенства. Он преуспел в познании сущности Будды и стал Мастером. Теперь в мире днем с огнем не сыщешь такого человека — а жаль! Благородные последователи буддийского учения должны знать: прежде всего, вам надлежит иметь нерушимый ум, ищущий *бодхи*, и устремить взор в абсолютную сферу,

где ничто не умалется и ничто не возрастает. Подумайте о том, как Чжуаньцзы оставил свою удочку, — кто еще мог совершить такое?»

Как понимать передачу Дхармы от Чжуаньцзы к Цзяшаню? В сутре Догэн говорит: «В древние времена, когда Чжуаньцзы внезапно оставил Юэшаня и ушел жить на реке, он поймал мудреца Цветочной реки». Имеется в виду Цзяшань. «Что это — ловля рыбы?» Речь идет о просветлении. «Ловля человеческих существ? Или ловля воды? Разве это не ловля себя? Кто-то может увидеть Чжуаньцзы потому, что он — Чжуаньцзы. Когда Чжуаньцзы учит кого-нибудь, он встречает самого себя». Увидеть что-то — значит быть им. Увидеть коан — значит быть коаном. Мы способны увидеть коан только потому, что мы и есть коан. «Кто-то», о котором говорит Догэн, это Цзяшань, человек, который видит Чжуаньцзы. Когда он видит Чжуаньцзы, он становится Чжуаньцзы. Вот что значит *видеть*. Чжуаньцзы видит Чжуаньцзы. Му видит Му. Дыхание дышит себя. Никого больше нет — никакого «другого».

Соответственно, «когда Чжуаньцзы учит кого-нибудь, он встречает самого себя». Это значит, что Чжуаньцзы встречает себя, или Цзяшань встречает себя, или и то и другое. Потому Чжуаньцзы и учит Цзяшаня, что Чжуаньцзы и есть Цзяшань. И тот, кого здесь встречают, это истинный человек. Истинный человек — это истина, реальность, просветление, постижение, сущность бытия, *сатори*; это опыт встречи с самим собой. Вот почему я говорю, что забыть себя — значит интимно приблизиться к своему «Я». А что такое «Я»?.. Учение дзэн называется «прямым указанием» и является одной из восьми областей нашей практики. Мы называем его *прямым указанием*, потому что оно только это и может — указывать. Никто не может ничего *дать*.

Потому-то речь и идет о постижении своего истинного «Я». *Прямое указание* проявляется в разных формах: иногда это коан, а иногда — просто разговор учителя с учеником. Однако с самого начала каждый этот момент является звеном в процессе непосредственной передачи «от ума к уму». Независимо от того, в каких формах оно проявляется, *прямое указание* — это передача от ума к уму.

Начало этому положил сам Будда. Как-то раз, проповедуя на Грифовой горе перед многотысячной толпой, Будда просто взял в руку цветок и показал его всем собравшимся\*. Из всех присутствующих лишь один человек понял, в чем дело, и улыбнулся. Это был Махакашьяпа. Будда сказал: «У меня есть сокровище истинной Дхармы, безмятежный ум нирваны, дивное учение о бесформенной форме. И сейчас я передаю его Махакашьяпе». Это и есть прямая, непосредственная передача Дхармы. Она тождественна прозрению самого Будды. А передача от Шакьямуни к Махакашьяпе тождественна передаче от Чжуаньцзы к Цзяшаню.

Шакьямуни заглянул в сердце Махакашьяпы и передал ему учение. Махакашьяпа глубоко принял передачу лица, сердца, тела и глаз Шакьямуни, так что его лицо перестало быть его собственным лицом и сделалось лицом Шакьямуни. Поэтому мы и говорим о прямой, *личной* передаче. Так же как Шакьямуни заглянул в сердце Махакашьяпы, Махакашьяпа заглянул в сердце Ананды и передал ему то же самое лицо. Ананда затем передал его Шанавасе, а Шанаваса передал его дальше, следующему поколению. Одно поколение за другим, будды и предки вместе со своими учениками видят друга и прямо, лично передают истинное учение.

Прозрение Шакьямуни заключалось в том, что все существа совершенны и самодостаточны. Это относится к

\* «Застава без Ворот», случай 6.

каждому из нас. Но, если все существа обладают полнотой и совершенством, то что же можно было передать Махакашьяпе? Будда сказал так: «Мое учение не зависит от писаний и передается без посредства священных книг». Недаром великого мастера Умэня Хуэйкая так возмущал этот случай: «Золотоликий Гаутама здесь переходит всякие границы. Он принижает благородную истину. Он расхваливает баранью голову, а вместо нее продает собачину». Какую же истину передает Будда? Умэнь продолжает: «Если бы в этот момент все вокруг улыбнулись, кому бы он передал истинную Дхарму?» А с другой стороны, если бы никто не улыбнулся, что стало бы с Дхармой?..

Ананда, который был спутником Шакьямуни целых двадцать лет и присутствовал при каждой его проповеди, не получил от него всеобъемлющей Дхармы — она перешла к Махакашьяпе. Потому ли, что Кашьяпа улыбнулся? Ананда не понимал этого и спустя много лет, после смерти Будды, когда он уже служил Махакашьяпе, он спросил: «Тогда, на Грифовой горе, когда Будда завещал тебе парчовое одеяние, что еще он передал тебе?» Ананда рассудил, что должно было произойти что-то еще, что дело не только в парчовом одеянии. Что еще получил Махакашьяпа? В чем секрет?

Кашьяпа сказал: «Ананда!» «Да, господин», — последовал ответ. «Сбей флагшток у ворот», — велел Кашьяпа, тем самым давая понять, что проповедь закончена\*. А что это была за проповедь? «Ананда!» — «Да, учитель!» Встреча двух стрел в полете. Но Ананда не понимал до тех пор, пока Кашьяпа не велел ему сбить флагшток. В это мгновение

\* Флагшток с флагом находился возле ворот храма. По флагу можно было судить, читают ли проповедь в храме. Если флаг возле храма поднят, это означает, что в нем дает наставления известный учитель. Данный эпизод входит в случай №22 «Заставы без Ворот».

кэса Будды вошла в сознание Ананды, и Дхарма перешла к следующему поколению. И так всегда — от учителю к ученику. Пятый предок строит дома, шестой предок сеет хлеб, и Дхарма переходит от пятого поколения к шестому.

Кому-то это может показаться безумием. Неужели в этом и состоит передача светильника? Лунтань задувает свечу — и на Дэшаня снисходит прозрение\*; передача Дхармы состоялась. Кто-то еще ломает ногу, споткнувшись о порог, — и происходит передача Дхармы. Камешек попадает в бамбук, крик, удар... Пятнадцать-двадцать лет учебы, сидения, труда, религиозной практики — и все это ради этого?.. Неужели к этому и сводится истинная Дхарма, несравненная нирвана, тончайшее учение о бесформенной форме — к цветку и улыбке?

Передавать-то на самом деле нечего, ибо мы уже обладаем всем, что нужно. То, что происходит при передаче Дхармы, определяется исключительно нашим духовным опытом. Это не имеет ничего общего с посвящением, завещанием или наследованием в какой бы то ни было форме. По существу, слово «передача» здесь попросту теряет всякий смысл, если только мы не сделаем оговорку, что это передача непередаваемого, или не назовем ее отождествлением ученика и учителя, при котором опыт того и другого находится в полной гармонии друг с другом, черпая из одного и того же источника. Если вы думаете, что Шакьямуни на Грифовой горе показал *цветок*, то вы совсем ничего не поняли в этой истории.

В стихотворении, посвященном этой передаче, Умэнь говорит: «Цветок поднят вверх — и тайна раскрыта. Кашьяпа расплывается в улыбке, а народ молчит в растерянности». Тайна, истина, превосходящая слова и писания, — вот

\* «Застава без Ворот», случай №28.

что постиг Кашьяпа. О передаче Дхармы Ананде Умэнь говорит: «Старший брат зовет — младший откликается. Семейный позор выплыл наружу». Что значит семейный позор? Семейный позор — это то, что этой невыразимой истиной, этим безграничным совершенством оказалась жизнь каждого из нас. Зов и отклик являются всего лишь подтверждением этого факта, свидетельством прозрения в этот факт. А прозрение, в отличие от понимания, убежденности или веры, обладает преображающей силой. Прозрение преображает нас. Оно пронизывает наше бытие на такую глубину, к которой понимаю, убежденности и вере даже не подступиться. У веры, убежденности и понимания есть определенное место, но они не имеют ничего общего с передачей светильника.

Семейный позор — это вечная Весна, Весна, которая никогда не кончается, которая неподвластна климату, времени, законам природы. «Оно», как называет это Умэнь, остается неизменным всегда и во все времена. И, само собой разумеется, эта Весна, это Оно — всегда вместе с нами. Вокруг нас — прекрасный весенний день. Он длится и длится без конца. Наши страдания и боль могут омрачить его, наши личные проблемы — заслонять его от нас, наша алчность, злоба и невежество могут совсем скрыть его от нас — и тем не менее этот весенний день всегда сияет в жизни каждого из нас.

Догэн говорит: «Возьмем реку: ее образуют воды, текущие из многих разных мест». Множество притоков буддизма текут к одной Дхарме. Непрерывная преемственность не дает светильнику истины погаснуть. Участники процесса передачи различаются только по внешности, но не по существу. Важно знать правильное время для передачи. Курица-наседка долбит клювом яйцо, и одновременно с

этим готовый вылупиться цыпленок помогает ей, пытаюсь разбить скорлупу изнутри. Бух-бух... тук-тук... бух-бух... тук-тук... Если курица слишком поспешит и разобьет яйцо раньше времени, то вылупится недоразвитый птенец, обреченный на гибель. Если же, наоборот, насадка запоздает, цыпленок задохнется внутри яйца. Невозможно предсказать, когда именно наступит нужный, единственно подходящий момент — для каждого человека он свой. Подобно тому как учителя из поколения в поколение различаются внешне, но не по существу, ученики тоже отличны друг от друга лишь по виду, а не по сути.

Все мы обладаем сознанием будды, все мы совершенны и самодостаточны от природы. Но у каждого из нас свое прошлое, своя карма, свои барьеры, которые нужно преодолеть. Нам никогда не быть преградой, пока мы цепляемся за что-нибудь, ведь любая, даже самая мизерная привязанность разделяет небо и землю, учителя и ученика, «Я» и преграду. Пока остается привязанность к чему-либо, остается и эго, а значит, тело и ум не отпадут. С помощью *дзадзэн* мы очищаем ум, пока он не станет абсолютно пустым. Мы просто сидим и ждем, пока не закончится процесс созревания и не произойдет прорыв.

Будде тоже пришлось побеждать своих демонов — так почему же кому-то из нас должна быть поблажка? Демоны являются под разными именами и в разных обликах, но демон есть демон, и мы сами создаем каждого из них своим умом и тем, как мы используем этот ум. Единственный способ одолеть демона — это позволить ему появиться; не убегать от него, не подавлять его, не отрицать его существование и даже не отвергать его, а радушно его встретить, стать им — всем телом и умом. Только тогда у него выпадут клыки и когти, только тогда погаснет пламя.

Я тебя сотворил — я тебя и уничтожу. И когда мы наконец освобождаемся от ноши, которую тащили с собой, когда мы скидываем на землю тюк и снимаем шоры, то видим перед собой прямой, открытый путь, и уже ничто не отделяет нас от мириад вещей.

Так или иначе, мы вынуждены согласиться с тем, что главными чертами человеческого рода являются склонность к войне и грабежу, потребительское отношение к природе, стремление обмануть другого и поживиться за его счет. Когда читаешь мировую историю, создается впечатление, что только на это мы и способны. Кое-кто даже пытался оправдать эту склонность к насилию с антропологической и психологической точки зрения. Но существовала также и горстка людей, которые на протяжении двух с половиной тысяч лет постоянно, из поколения в поколение подтверждали и воплощали в своей жизни истину о нашей природе будды. И именно эта прирожденная буддовость является неотъемлемым свойством каждого из нас. Именно она зажигает светильник, пробуждает ум бодхи, который приводит нас к практике. Она поднимает вопросы и позволяет нам стерпеть нестерпимое, выстоять в самой трудной схватке за всю нашу жизнь — в схватке с собственным «Я», с эго, которое властвовало над нами всю жизнь и которое устроено именно так, чтобы не дать себя забыть.

«Это не время *Инь* и *Ян*», — говорит Умэнь об этой вечной Весне. Это не время того и иного, внутреннего и внешнего, добра и зла, неба и земли. *Прямое указание* — это не только все эти яркие, необыкновенные истории о проповеди при помощи цветка, о зове и отклике, о камешке, попавшем в бамбук, о крике Линьцзи, о шестидесяти ударах Дэшаня, о том, как Чжуаньцзы чуть не утопил Цзяшаня, держа его под водой; прямое указание

происходит каждую секунду. Когда мы практикуем дзэн, все, что мы делаем, становится личным наставлением. Когда мы практикуем с умом начинающего, десять тысяч вещей тоже учат нас. Все служит прямым указанием: *дза-дзэн*, богослужение, чтение, коаны, труд, кусты ежевики и цветы сливы. Слушаться этого прямого указания — лучшее, что мы можем сделать.

Оно окружает нас и пронизывает нас, мы сосуществуем с ним — так как же мы можем говорить о нем? Где найти такое место, чтобы говорить о нем? Как возможно даже указывать на него? Палец, указывающий на луну, и есть луна, а луна и есть палец; палец видит луну, и луна видит палец. Луна постигает «лунность», палец постигает «пальцевость» — и оба они постигают друг друга. Их нельзя отделить друг от друга иначе, как неправильно ориентируя собственный ум, моделируя реальность, говоря себе, кто мы и что есть наша жизнь. Догэн пишет:

«Глубина взаимосвязи между Буддой и каждым из нас неизмерима. Следует сесть и тихо поразмыслить над этим. Через лицо Шакьямуни мы отразим его глаза в наших собственных. Когда это произойдет, наше зрение станет зрением Будды, наше лицо — изначальным лицом. Это лицо непрерывно передавалось через поколения вплоть до наших времен. Вот что значит прямая личная передача. В каждом поколении каждое лицо было лицом Будды. Откройте глаза, непосредственно передавайте и принимайте Дхарму через глаза. Найдите прямую передачу лица через лицо. Сущность прямой передачи в том, чтобы давать и получать лицо. Раскройте ум. Передавайте и принимайте через ум. Откройте тело и передавайте тело посредством тела — не важно, в каком месте и в какой стране. Передача всегда происходила именно так».

Прорыв происходит в мгновение ока, при этом не имеет никакого значения, кто вы — начинающий или опытный ученик. Иногда мне говорят: «Я занимаюсь уже десять лет и до сих пор ни к чему не пришел. Как же у того-то все получилось всего лишь за восемь месяцев?» Кто знает? Я представления не имею. Восемь месяцев, год, пять лет, три года, два года, двадцать лет... главное — заниматься практикой ради самой практики, наслаждаясь самим процессом, в противном случае суть дела просто прошла мимо нас. Сам *дзадзэн*, помимо *прямого указания*, является просветлением. Всякий раз, когда мы в *уме бодхи* садимся и принимаем позу Будды, мы выражаем собой бытие всех будд прошлого, настоящего и будущего. Осознаем ли мы это или нет, но этот свет, который и есть наша жизнь, проникает повсюду и наполняет собой всю Вселенную.

Однажды вечером в своем горном убежище, в монастыре Эйхэйдзи, Догэн написал стихотворение:

*Текут часы вечернего дзадзэн;  
Сон еще не пришел.  
Все больше я понимаю, как горы и реки  
Полезны для того, кто ищет Путь.  
Звуки речной долины ласкают мой слух,  
Лунный свет льется мне в глаза —  
А больше — нет ничего.*

### 3. Неисчерпаемый кладезь: теоретические занятия

Невзирая на очевидный парадокс, дзэнская литература всячески настаивает на «независимости от слов и писаний». Собственно говоря, это один из основополагающих принципов учения дзэн, ведущий свое начало от самого Бодхи-дхармы, провозгласившего: «Дзэн есть особая передача без посредства священных книг, не зависящая от слов и писаний, прямое обращение к человеческому сознанию и достижение совершенной природы Будды». С тех пор многие толковали эти слова в том смысле, что в дзэн не должно быть никакой книжной премудрости. Когда я практиковался в риндзайском монастыре, тамошняя библиотека всегда была заперта. Нам не следовало пользоваться ею и вообще читать что-либо. За многие столетия из практики дзэн была исключена большая часть обрядов, а сутры уступили место коанам. Но принцип «независимости от слов и писаний» не следует понимать как отказ от языка — речь скорее идет о том, чтобы быть хозяином языка, а не его жертвой.

Догэн-дзэндзи критиковал тех дзэн-буддистов, которые дорожили только писаниями своих непосредственных предшественников, то есть сборниками коанов, а к буддийскому канону относились пренебрежительно, и выступал против огульного отрицания языка как такового. Он писал:

«Не следует превозносить зрение и слух над сутрами. Сутры не лгут — это сами люди обманываются. Заблужда-



ющийся ум может вдохновиться сутрой, просветленный же и свободный ум скорее сам вдохновляет сутру, чем она вдохновляет его. Просветленный ум волен толковать сутры и делать их своим достоянием, он может обращаться с ними по собственному усмотрению...

Когда мы полностью отдаемся изучению сутр, они раскрываются перед нами во всей своей глубине. Сутры — это вся Вселенная: горы, реки, великая земля, травы и деревья. Сутры — это «Я» и это другие; это — пища, которую мы едим, и одежда, которую мы носим; это — смущение и это — чувство собственного достоинства. Следуя за каждой сутрой, вникая в ее смысл, мы увидим, как перед нами возникает бесконечное множество новых, несслыханных сутр».

Интерпретаторы истории дзэн-буддизма часто упускают из виду тот немаловажный факт, что каждый духовный учитель действует в определенном культурном контексте, как это было и в случае с Буддой. Две с половиной тысячи лет назад, когда Будда проповедовал свое учение, в Индии уже существовало множество различных религий, а также высокоразвитая философия и метафизика. Буддизм появился на свет именно в этом контексте. Задачи, стоявшие перед Буддой, существенно отличались от тех, которые встали позднее перед наставниками дзэн в Китае. Многие китайские учителя почувствовали необходимость сжечь сутры и разбить изваяния Будды, поскольку их ученики стали обнаруживать привязанность к словам и образам, которая часто встречается в других религиях.

Все религии исходят из мистического опыта своего основателя. Когда основатель умирает, его последователи вспоминают его речи и проповеди и записывают их; так появляются священные тексты, писания. Через несколько

поколений именно эти писания становятся объектом культа. Формируется организация, возникает духовенство, и сам мистический опыт полностью подменяется словами и понятиями, которые его описывают. Именно такая ситуация и заставляет учителей уничтожать сутры и изображения Будды: чтобы вдохнуть новую жизнь в традицию, им приходится реагировать на обстоятельства своего времени и своей страны.

Наша культура не является буддийской культурой. Мы находимся в совершенно других исторических и этнографических условиях. Нам необходимо научиться кланяться, узнать, что такое сутры и что такое богослужение. Нам нужно познакомиться со словами и понятиями, описывающими реальность, и в то же время подняться над этими словами и понятиями.

Мастер Догэн подчеркивает в своем учении, что между этими двумя аспектами нет никакой границы. Коан есть сутра, а сутра есть коан. И как сутру, так и коан можно высвободить из узких рамок традиционного понимания, которое видит в них не более чем инструменты и средства. В самом глубоком смысле сутры и коаны — это не средства к достижению цели, а средства, заключающие в себе цель. В таком случае слова и писания, язык и символы, входящие в сутры и коаны, обретают ясный смысл в общей схеме духовного развития. Сутры и то, куда они ведут, — это одна и та же реальность. Процесс и цель, практика и просветление — одна реальность.

Современники Догэна утверждали, что коаны истинны, а сутры — нет. Они признавали в Цветочной проповеди Шакьямуни на горе Гридхракута и в улыбке Махакашьяпы прямую передачу «от ума к уму». Они отказались от изучения сутр, заблуждаясь относительно природы их

языка. Догэн же настаивал на том, что если слова Будды, слова сутр — пустой звук, то и бессловесная Цветочная проповедь Будды не может иметь глубокого смысла. Он писал:

«Когда люди говорят, что речи Будды — это всего лишь слова, они не понимают сущности буддадхармы. Повседневный язык последователя Будды должен быть единым целым со всем Мирозданием. Пусть его слова будут прямыми и неразделяющими. Нужно ясно понимать, что поскольку повседневный язык есть вся Вселенная, то вся Вселенная оказывается повседневным языком. Мы должны научиться делать слова своим достоянием и свободно использовать их в своих высказываниях, превращать океан в уста, а гору — в язык. Это — повседневная жизнь настоящего языка. А потому тот, кто смыкает свои уста и закрывает уши, но все-таки может говорить свободно и слышать все, является поистине просветленным и понимает истину десяти направлений Вселенной».

В дзэн есть знаменитое изречение: «нарисованными пирогами не наешься». Человек, читающий описание восхитительной трапезы из семи блюд, начиная с аперитива и заканчивая десертом, не насытится этим описанием. Нарисованные пироги — это слова и понятия. Собыденной точки зрения нарисованные пироги не утоляют голод, не достигают истины, не могут решить проблемы. Но Догэн говорит:

«Рассмотрим тщательно изображения будд и изображения пиров. Все вещи — это не что иное, как изображения. С этой точки зрения рождение и смерть, приход и уход — картины. Высшее просветление — не более чем картина. Как правило, в мире феноменов и в

пустом небе нельзя отыскать ничего, кроме образов. Если вы скажете, что образ нереален, то все вещи нереальны. Если все вещи нереальны, то Дхарма нереальна. А если Дхарма реальна, то нарисованные пироги тоже должны быть реальны».

Образ есть реальность, реальность есть образ. Смысл концепции единства образа и реальности очевиден. То, что мы называем реальностью, мы создаем своим умом. Эта реальность формируется, когда соединяются объект восприятия (образ), орган восприятия (глаз) и способность к осознанию. Таким образом, изображение Будды есть сам Будда. Слово древних будд — это весь феноменальный мир. Оно не имеет никакого отношения к сотворению Вселенной — оно есть сама эта Вселенная: скалы и вода, ветер, крик, поднятая палка, девяносто два тома «Сёбо гэндзо».

Всему свое время — время призывать: «Сожгите изображения Будды», и время говорить: «Поклонитесь изображению Будды». В одно время вода мокрая, в другое — не мокрая. В одно время вода — не сухая, а в другое — сухая. Всякий раз утверждение соответствует конкретной ситуации; действие должно соответствовать обстоятельствам. Вот почему Догэн поступал так, а не иначе: его действия определялись условиями Японии XIII века. Вот почему Шакьямуни поступал так, а не иначе: в своей деятельности он исходил из обстоятельств, с которыми столкнулся две с половиной тысячи лет назад в Индии. Веления нашего времени совсем другие — они обусловлены ситуацией в Америке начала XXI века. Но сам принцип остается неизменным, истина не меняется, меняются лишь средства, ведущие к ее постижению. Мы имеем дело с очень образованной сангхой, которая знает о мире в сто тысяч раз больше, чем

знал какой-нибудь монах, пришедший к мастеру Мацзу\*. Наша сангха обладает совершенно несравнимым кругозором и уровнем осведомленности. Но Путь есть Путь — здесь ничего не изменилось. Существование книжного учения в традиции, стремящейся к свободе от слов, на самом деле вовсе не является парадоксом. Понять это — значит постичь «неисчерпаемый клад», абсолютную свободу, не привязанную ни к слову, ни к молчанию.

\* Мацзу Даои (709–788) — один из известнейших мастеров чань своего времени, наставник мирянина Пана.

## 4. Воплощение невидимого: богослужение

Точно так же как в искусстве — живописи, поэзии, музыке и танце, — в дзэнском богослужении мы выражаем свое интуитивное и подсознательное знание в форме зримой, осязаемой реальности. Таким образом, в богослужении воплощается общий опыт группы. К сожалению, на эту тему имеется очень мало исследований. Содержательная работа о богослужении в буддизме или других мировых религиях попадает очень редко. В лучшем случае, дается описание обрядовых форм, и, как правило, авторы совсем или почти не пытаются проникнуть глубже и понять, как в действительности функционирует богослужение и что оно значит. Вообще-то богослужение — очень трудная тема, ведь оно в сущности своей настолько эмпирично и настолько интимно, что любые разговоры о нем только уводят нас все дальше от сути дела.

Многие американцы воспитаны в рамках тех религиозных традиций, в которых богослужение как личное переживание выродилось в набор бессмысленных ритуальных действий и формальностей. Поскольку богослужение не вписывается в наше научное мировоззрение, мы склонны к огульному его отрицанию. Вообще-то для нашей культуры характерно сосуществование двух диаметрально противоположных реакций на богослужение. На одном полюсе находятся те, в ком очень сильна привязанность к форме; на другом — те, кто категорически отвергает

все даже отдаленно напоминающее религиозный обряд. В действительности же, пусть даже не сознавая этого, мы постоянно включены в мирской ритуал. Что бы мы ни взяли: сенат Соединенных Штатов, морскую пехоту, бейбольных болельщиков на стадионе — повсюду в нашей повседневной жизни мы видим отождествление событий и явлений с богослужением. И дзэн-буддийское богослужение во многом походит на эти мирские ритуалы.

Ритуальное поведение является неотъемлемой частью жизни — не только человеческой, но и всякой — жизни пчел, волков, кошек, птиц, насекомых, червей и т. д. — вплоть до бактерий. Ритуальность присуща любым формам взаимодействия между людьми. Отчасти проблема отношения к богослужению в нашей стране проистекает из того, что мы считаем нашу культуру безусловно светской, тогда как на самом деле в основе того, как большинство из нас понимает устройство мира, лежит идея Бога. Нагляднее всего это проявляется в том, как трудно для большинства американцев признать священный обряд или богослужение, которые не обращены непосредственно к божественному существу. Проще говоря, главный вопрос, который встает перед нами в связи с не-теистическим дзэнским богослужением: «Если Будда — не бог, в чем же тогда смысл обряда?»

В общих чертах, богослужение можно рассматривать как выражение и утверждение совместного опыта общины. В теистических религиях богослужение подтверждает связь человека с Богом. В христианстве, например, особое значение придается личному общению с Иисусом, а в иудаизме делается упор на восстановлении связи индивида с истинами Ветхого Завета. В дзэн-буддизме вопрос о божественном существе отходит на второй план, а в центре

внимания оказывается сущность бытия, природа Будды, которая неотделима от природы «Я».

Все дзэнские обряды и ритуалы постоянно преследуют одну и ту же цель, подводя нас к осознанию нераздельности «Я» и десяти тысяч вещей. Дзэнское богослужение — это *упайя*, «искусное средство». Как и *дзадзэн* и все прочие области нашего обучения, оно служит методом раскрытия истины, которой является жизнь каждого из нас. Изучение дзэн, личные наставления учителя, трудовая практика, погружение в книжную мудрость, художественная практика, телесная практика, Заповеди — все метят в одну цель, направлены к природе «Я», первооснове бытия.

«Искусные средства» необходимы потому, что каждый из нас от природы совершенен и самодостаточен. Мы уже обладаем полнотой бытия. То, что мы ищем, лежит прямо перед нами. Но то, что мы это понимаем, еще ничего не значит; понимание здесь совершенно бесполезно — нужно осознать это как движущую силу нашей жизни. А для того, чтобы практика или богослужение были действенными, необходимо вкладывать в них всю свою душу. Практика возможна только при условии полной самоотдачи. Просто рабски подражать учителям, по-обезьяньи копировать внешние признаки — это тупиковый путь. Это все равно что связывать себя без веревки.

Один монах спросил у мастера Такуана:

— Чанцин однажды сказал: «Похоже, он соблюдает обычай размышления и благодарственной молитвы перед едой». Что он имел в виду?

Такуан начал танец. Когда он кончил, монах поклонился.

— Что такого ты увидел, что заставило тебя поклониться? — спросил Такуан.

Тогда монах исполнил танец.

— Ах ты дух дикой лисицы! — воскликнул Такуан.

Вопрос, который монах задает мастеру Такуану в этом коане, отсылает нас к двум более ранним сюжетам, в одном из которых фигурирует мастер Цзинню и его сангха, а в другом — мастер Чанцин. Каждый день, когда наступало время обеда, Цзинню выносил кадку дымящегося риса и ставил ее на пол перед монахами. Потом он исполнял короткий танец, громко смеялся и говорил монахам: «Любезные *бодхисаттвы*, прошу вас к столу!» Позднее один монах спросил мастера Чанцина о смысле подобного поведения мастера Цзинню. «Похоже, он соблюдает обычай размышления и благодарственной молитвы перед едой», — ответил Чанцин.

Позднее другой монах вновь обращается к этому случаю и, не понимая ответа Чанцина, спрашивает о нем у своего учителя мастера Такуана. В ответ Такуан танцует. Монах отзывается поклоном. Тогда Такуан испытывает монаха, чтобы увидеть, что тот понял: «Что такого ты увидел, что кланяешься?» В ответ монах танцует, и Такуан кричит, называя его духом дикой лисицы.

И вот я спрашиваю вас: как вы понимаете слова Чанцина «Похоже, он соблюдает обычай размышления и благодарственной молитвы перед едой»? *Все обряды в дзэн являются выражением признательности и благодарности*. Вопрос в том, кому или чему мы выражаем благодарность.

Первая утренняя служба в Дзэн-Маунтин посвящается Будде Шакьямуни и выражает наше единство с ним. Будда Шакьямуни не мертв — целый зал будд видит его в себе и себя в нем. Но что значит — «будда»? Что значит «просветление»? Нечто такое, что мы получаем, что нам дается? Конечно, нет. Потому-то мы и говорим, что в дзэн нет ника-

ких учителей и там нечему учить, ибо мы уже обладаем тем, что ищем. Первая служба дня и выражает эту мудрость. Это соединение с тем, что уже есть в нас, — с нашей природой будды, с нашим личным просветлением.

В богослужении также выражается благодарность Будде Шакьямуни за его учение, за то, что после своего просветления он не удалился на какую-нибудь горную вершину, — «я получил то, что искал целых восемь лет, а до всех остальных какое мне дело?!» Нет, Будда остался в мире еще на сорок семь лет и учил тому, чему нельзя научить, чтобы эта удивительная Дхарма могла передаваться от ума к уму в последующих поколениях и распространиться из Индии в Китай, затем — в Японию, а теперь — в Америку.

Выражение благодарности обладает творческой силой — так же, как и выражение недовольства. Представим себе эксперимент с двумя людьми. Одного мы просим отводить десять минут каждое утро и вечер на выражение благодарности жизни и судьбе (для которой уж всегда найдется повод), а другого — посвящать то же самое время упражнениям в нытье и жалобах на жизнь (в конце концов, всегда найдется на что пожаловаться). Один испытуемый рассуждает в таком роде: «Я ненавижу свою работу. Терпеть не могу эту квартиру. Почему у меня вечно туга с деньгами? И с женой нелады. И эта псина у соседей вечно твякает, а от этого района меня просто тошнит!» Второй говорит примерно следующее: «Как мне повезло — у меня есть возможность работать! А ведь столько людей в наше время даже не могут найти себе работу. И здоровье у меня, слава богу, в порядке. Какой чудный денек и как приятен этот свежий ветер!» И так, если оба будут продолжать в таком же духе каждый день, то я гарантирую, что через год тот испытуемый, который практиковался в брюзжании, действительно

превратится в брюзгу, весь его «негатив» выйдет наружу. Зато второй испытуемый, старавшийся развить в себе благодарное отношение к жизни, и вправду станет очень благодарным человеком. Наша практика — это мы сами, практика и цель практики совпадают, причина и следствие образуют единство. Благодарение способно реально изменить наше самоощущение и мировосприятие.

Вторая утренняя служба посвящена линии учительской преемственности. Мы произносим имена индийских, китайских и японских *дайосё* (Великих Учителей) — начиная с Будды Шакьямуни и вплоть до нашего времени и нашей страны — и выражаем им нашу признательность, ведь без их самоотверженной решимости передавать Дхарму от ума к уму практика дзэн не дожила бы до сегодняшнего дня. В нашем богослужении сохранилась сама буддадхарма, превосходящая любые идеи и слова, какие только можно придумать для ее описания. Буддадхарма может перейти лишь от человека к человеку, от будды к будде, от ума к уму. Вот почему она остается столь живой и столь жизненной; и только так она перейдет к будущим поколениям. Она принимает форму сосуда, в который ее помещают, приспособляется ко времени, месту и обстоятельствам.

Если бы мы практиковали «по букве» — то есть согласно словам и идеям, описывающим реальность, а не согласно самой реальности, — то практика дзэн просуществовала бы недолго, тем более в нашей стране. Педантично следуя «букве», мы бы сейчас практиковали религиозную систему, сложившуюся две с половиной тысячи лет тому назад в совершенно чуждой нам культуре.

Если бы я учил так же, как это делал Будда, никто из вас сейчас не сидел бы здесь и не слушал меня. Если уж на то пошло, я бы и сам не пришел учиться к моему наставнику,

если бы он обучал такими методами: его слова показались бы мне далекими от жизни — от моего общества, моей эпохи, моей ситуации, моих вопросов. Будде Шакьямуни не приходилось решать обычные для нас вопросы. Он и слыхом не слыхивал об атомной бомбе или экологической катастрофе, и, поскольку его ученики были в основном монахами, ему очень редко приходилось сталкиваться с вопросами о супружеских и половых отношениях, о воспитании детей. Если учение не принимает форму своего вместилища, то это учение — мертвое.

В книгах содержится мертвое учение. Живые учения исходят от живых людей и передаются живым людям. Истина неизменна, главные вопросы остались теми же, важнейшая проблема не изменилась. Изменились лишь «искусные средства», с помощью которых мы достигаем самопостижения. Во второй утренней службе мы отдаем должное усилиям и гибкости учителей, которые не давали Дхарме угаснуть, пока она не дошла до нас, сюда на гору Тремпер.

Третья утренняя служба посвящена нашему семейному наследию, нашим личным предкам. Необходимость поклониться своим родителям — главный камень преткновения для многих наших учеников-американцев. «Не могу я кланяться своим родителям, я же их ненавижу!» — заявляют мы. Все дело в том, что пока мы внутренне не примем собственных родителей, мы не можем по-настоящему принять самих себя. Если мы не помирились с родителями — какими бы они ни были, как бы ни обманули наших ожиданий, — мы не сможем до конца примириться с собой. Осознание своей принадлежности к генеалогической линии, кровной связи с родителями и прародителями в череде сменяющихся друг друга поколений является важной буддистской прак-

тикой. Мы начинаем видеть, как здесь и сейчас встречаются два жизненных потока — генеалогическая передача нашего родового наследия и непосредственно-духовное, от ума к уму, откровение Будды. Они оживают в жизни каждого из нас.

Четвертое утреннее богослужение — это целительная служба для тех, кто тяжело болен или нуждается в поддержке сангхи. В начале этой службы звучит такая фраза: «Когда бы ни раздался этот вдохновенный призыв, он будет услышан и не останется без тонкого ответа». Но к кому обращен этот призыв? И кто тонко отвечает? Каждый из нас и десять тысяч вещей взаимно зависят друг от друга и взаимопроницают друг друга во времени и пространстве. Где же искать того, кто слышит и отвечает? Все сутры, которые мы читаем, и все посвящения, которые возглашает *ино* (главный чтец), полны коанов, и, как и все коаны, они остаются темны для разума, но ясно сияют сердцу. По мере того как углубляется наша практика и развивается наше понимание, мы открываем в учении все больше и больше, и нам является заключенная в богослужении истина.

Помимо ежедневных утренних служб, в нашем монастыре проводятся и другие установленные богослужения вроде чтения *гатх* перед едой и работой. Эти обряды предшествуют действиям, которые мы часто выполняем бессознательно, автоматически, и они призваны разрушить этот автоматизм, предоставляя возможность остановиться на минуту и задуматься над тем, что мы делаем. Всякий раз, когда мы принимаем пищу, мы поглощаем жизнь; мы убиваем живых существ ради поддержания нашей собственной жизни. Буддизм не делает различия между высшими и низшими формами жизни: какая-нибудь редиска ничуть не менее священна, чем корова. Жизнь есть жизнь, и мы

должны пожирать ее для того, чтобы жить. Только лишь делая это совершенно осознанно, мы можем взять на себя полноту ответственности за свои поступки. Отсюда и «размышление и благодарение перед трапезой».

Кроме того, богослужение отмечает и наполняет смыслом важнейшие переходные моменты в нашей жизни — рождение, брак, посвящение, смерть, — предоставляя нам возможность поразмышлять об учении, увидеть, как оно соотносится с тем, что мы делаем. На церемонии погребения, к примеру, мы обращаемся к умершему со стихами. Где же в это время находится умерший? Как он может услышать эти стихи? *Кто* слышит? *Что* рождается? *Что* умирает? Буддизм учит, что жизнь — это Нерожденное, а смерть — Неугасающее. Что такое жизнь? Вы понимаете?

Что касается брака, жених и невеста уже соединены в своих собственных мыслях, но их союз остается невидимым для других до тех пор, пока он не раскроется и не выразится в брачной церемонии. Принятая в дзэн официальная брачная церемония совершается лишь после того, как пара уже стала мужем и женой, — только они сами могут соединиться друг с другом. Точно так же обстоит дело с посвящением монахов. Публичная церемония происходит только тогда, когда ученик уже взял на себя личные обязательства и дал монашеские обеты. Церемония всего лишь выносит этот факт на всеобщее обозрение, чтобы каждый член общины мог участвовать в событии. В этом обряде нет ничего магического — магия уже присутствует в их жизни — и в вашей тоже. Богослужение может лишь одно — сделать эту магию зримой для всех, кто любит монаха или молодоженов. Суть именно в этом выражении незримого.

Что значит сделать видимым нечто невидимое? В сущности, это значит принять нечто в осознание, сделать

это нечто объектом «шести сознаний». Буддийское учение выделяет шесть сфер сознательного восприятия в отличие от западной физиологии и психологии, которые признают только пять. Помимо пяти органов чувств — глаза, уха, носа, языка и тела (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание) — буддизм считает «органом» восприятия сам ум. Этот орган и воспринимаемый им объект вкупе с умом и образуют то, что мы называем реальностью. Иначе говоря, вещь становится реальной («реальной» в нашем представлении) при взаимодействии органа восприятия, его объекта и соответствующего «ума». Мои глаза, предмет, который они видят, и ум, сочетаясь и взаимодействуя, образуют чувственно воспринимаемую реальность. Когда мы рассматриваем ум как орган восприятия, понятие реальности существенно расширяется, выходя за границы привычного для Запада. Объектом ума является мысль; мысль, таким образом, творит реальность. Мысль о том, чтобы ударить другого человека, оказывается в такой же мере действием, как сам удар или выражение желания ударить. И так же, как слова и поступки, наши мысли тоже создают карму.

Превращение незримого в видимое означает, что мы способны воспринять с помощью этих органов нечто невидимое, однако же реальное. Что же это? Какой общий опыт сангхи выражается в нашем богослужении? Что мы вновь и вновь воссоздаем в практике дзэнского богослужения?

Если посмотреть на богослужение под другим углом, оно является выражением взаимной тождественности. Складывая наши руки в *гассё*, мы превращаем идею в действие. Когда мы превращаем нечто в действие, это нечто обретает ясность и определенность. Мы делаем *гассё* перед входом в дзэндо, перед приемом пищи, а также здороваясь друг с другом; всякий раз при этом мы с помощью *гассё*

отождествляем себя с данным местом, объектом или человеком. Тем самым мы действительно признаем тот факт, что все противоположности сходятся, образуя единую реальность.

Вследствие такого отождествления дзэнские церемонии не являются религиозным культом. Религиозный культ предполагает, что вне нас существует нечто большее и высшее. В дзэн-буддийских обрядах мы отождествляем себя с Буддой, выражаем в действии тот факт, что мы с Буддой — одно и то же и что мы с вами — одно и то же. Наставление в дзэнском богослужении всегда апеллирует к интуитивному постижению. Ничто не объясняется. Богослужение совершается так, будто каждый из нас уже все знает. Один будда говорит с другим буддой. Чтобы услышать эту речь, необходимо научиться слушать по-новому и отказаться от привычных представлений. Восприятие должно быть прямым и непосредственным.

Благодаря этому прямому, непосредственному и интимному постижению истины, богослужение в дзэн становится мощным «катализатором» «Я». Мы вдруг осознаем, что все замыкается на нас самих, что мы ответственны за все Мироздание и виноваты во всех мировых бедствиях. Осознав всеобщую нераздельность, мы уже не можем никого обвинить, равно как и считать себя жертвой, ибо существует только Господин. И эта власть исходит от себя и приходит к себе. Вместе с мудростью, которую дает прозрение, неизбежно рождается сострадание. Сострадание — это действенное воплощение мудрости в мире. Когда «Я» предано забвению, остается только десять тысяч вещей. Наступает осознание того, что все сущее есть не что иное, как ты сам. Если кто-то падает, ты помогаешь ему подняться; если загрязнена окружающая среда, ты очищаешь



ее. Это твой мир. Личная, интимная забота о нем и есть сострадание.

К сожалению, почти все мы пытаемся понять интимный опыт, приобретаемый в богослужении, таким образом, будто это научная теория или искусство вождения автомобиля. Подобный аналитический подход убивает богослужение, оно становится не более чем пустой болтовней людей, имитирующих то, чего они не понимают и даже не стараются понять. Анализ не раскрывает сути происходящего в богослужении. Анализ не освобождает нас; наоборот — он нас парализует.

Вне всякого сомнения, богослужение требует от нас немалой веры. Веры требует вся наша практика в целом. С самого начала нам не обойтись без определенной опоры на веру, так как на первых ступенях обучения все, что мы делаем, еще не нашло себе подтверждения в нашем личном опыте. Мы постоянно опираемся на веру и в ситуациях, никак не связанных с религией или богослужением. Когда в магазине мы кладем на прилавок десятидолларовую купюру, то на какое-то время мы остаемся и без денег, и без покупки — с одной лишь верой. Мы садимся на автобус и сразу же оплачиваем проезд, доверяя водителю и автобусной компании, веря, что нас довезут до нужного места. Мы верим своим докторам, своим адвокатам, своим дантистам. Мы доверяем нашим партнерам и нашим товарищам. Мир держится на доверии, договоре и обязательствах.

Доверие, действующее в практике дзэн, основывается, однако, на вере в себя, на чувстве, которое мы испытываем в данный момент, а не на ожидании каких-то выгод для себя в будущем или расчете получить что-то от других. Вопрос не стоит так, что, мол, если я буду верить, то это принесет мне то-то и даст мне то-то. Мы практикуем *дзадзэн*, веря,

что можем достичь просветления, но мы в конце концов и должны достичь просветления. То же самое и в дзэнском богослужении. Оно начинается с акта веры, но по мере развития и углубления нашей практики мы начинаем понимать его по-другому. Эвелин Андерхилл в своей книге «Мистицизм»\* говорит о восьми уровнях молитвы как о восьми ступенях мистического опыта. Она начинает с «молитвы-просьбы», а заканчивает «молитвой-единением». То же самое и в дзэн: на первой и второй ступенях обучения у нас одно понимание богослужения, а на девятой и десятой — уже совершенно другое. К концу обучения в богослужение превращается вся наша жизнь.

Когда в XIII веке великий мастер Догэн начал учить в монастыре Эйхэйдзи, он обнаружил, что практика богослужения в Японии во многом свелась к бессмысленному копированию внешних форм. Чтобы снова вдохнуть в нее жизнь, Догэн прибегнул в радикальной мере — он изобрел для своих монахов новый вид богослужения, в котором освящались повседневные дела и бытовые стороны жизни. В конечном счете в этом и состоит суть практики дзэн: мы сходим с горной вершины вниз, в мир, чтобы воплощать то, что нам открылось, во всех своих действиях. Практика дзэн — это не столько деятельность в мире, сколько деятельность самого мира.

Мы живем в эпоху неслыханной моральной и этической деградации, которая проявляется повсюду: в политике, в правительстве, в бизнесе, даже в самой религии. Было бы интересно взглянуть на происходящее в нашей стране и задуматься над тем, что стоит за проблемами, которые мы испытываем. Мы по-прежнему переизбираем на высшие государственные посты людей, разоблаченных в злоупо-

\* К.: София, 1997.

треблении общественным доверием. Это кажется безумием, но это происходит на наших глазах. Некоторые из самых известных и популярных религиозных деятелей — не только правого толка, но и левого, не только в западных религиях, но и в восточных — нарушают свои обеты, попирают собственные законы. В деловом мире обман и коррупция достигли небывалого размаха, начиная с мелкого мошенничества отдельных лиц при уплате подоходного налога и заканчивая махинациями с использованием служебного положения и доступа к конфиденциальной информации. Продавцы надувают покупателей, строительные подрядчики подкладывают чуть больше песка в цементный раствор, чтобы снизить себестоимость. Почему все это происходит?

Стоит хорошенько присмотреться, и мы начинаем понимать, что во всем виновато стремление к власти — не духовной, а земной власти, связанной с деньгами и положением, с возможностью держать под своим контролем людей и вещи и манипулировать ими. Духовная же власть связана с самопостижением. Когда мы постигаем свою истинную природу, рождается нечто противоположное стремлению к манипуляции. Это не значит, что духовно сильные люди сжигают деньги — нет, это было бы глупо. Они просто не используют их для того, чтобы управлять и манипулировать другими людьми. Осознав иллюзорность своего «Я», мы вдруг прозреваем «Я» в *другом*. Вот что значит просветленность десятью тысячами вещей.

Даже в личной жизни людей религиозных эта духовная сила редко обнаруживается со всей очевидностью. Почему-то учения, имеющие отношение к духовной силе религии — не важно какой, — обычно не доходят в своем развитии до воплощения на уровне повседневности и быта.

Для меня путь к этому воплощению лежит через богослужение. В нашем богослужении мы повторяем, воскрешаем и подтверждаем жизнь Будды. Это подтверждение и воскрешение означает, что, где бы мы ни были, какую бы жизнь ни вели, учение непременно проявится вовне. Если вы юрист, Дхарма проявится в вашей юридической практике. Если вы медсестра, Дхарма проявится в вашем уходе за больными. Если вы отец или мать, Дхарма проявится в том, как вы воспитываете своих детей. А если вы бизнесмен, Дхарма проявится в том, как вы ведете свой бизнес. Именно таким путем учение Будды проникнет в наше общество. Пока нас всего лишь горстка, но и этой горстки достаточно, если мы продолжаем практику. Практика облегчает жизнь, она не связывает нас, а наоборот — делает свободными. Что нас связывает, так это алчность, злоба и невежество. Учение освобождает нас, точнее говоря, оно помогает нам осознать внутреннюю свободу, которой мы уже обладаем и обладали с самого начала.

В коане, который я цитировал выше, монах спрашивает у Такуана о том, что значат слова Чанцина: «Похоже, он соблюдает обычай размышления и благодарственной молитвы перед едой». Такуан исполняет танец. Монах кланяется. Такуан спрашивает у монаха, что он понял, и тогда монах тоже исполняет танец. «Вот дьявол в облике лисицы!» — восклицает Такуан.

Мастер Юанью, составитель «Записей лазурного утеса», снабдил этот коан примечаниями, помогающими нам понять его смысл. В примечании к вопросу монаха о значении слов Чанцина он пишет: «Снова воссиял свет». Свет, о котором говорит Юанью, это прошлый коан, в котором этот вопрос впервые возник. Юанью комментирует танец Такуана: «Не обманывайте людей настолько. Он поступает точно так же,

как до того поступил Цзинню». Действительно ли монах сделал то же самое, что и Цзинню? Танец Такуана и танец Цзинню — одинаковы ли они или различны?

Когда монах кланяется в ответ на танец Такуана, Юаньбу в примечании добавляет: «Он тоже так поступает. Он прав, но, боюсь, что он понял учителя неверно». Согласно традиции, монах кланялся, когда он понимал наставление, когда между ним и учителем происходила настоящая передача. Однако Юаньбу в своем примечании указывает, что монах не понял. Откуда Юаньбу знает это? Очевидно, Такуан тоже видел, что монах не понял; потому-то он и задал ему вопрос. В чем же ошибка монаха? Почему Такуан не принял его поклона? В примечании читаем: «Такуану все же следует надавить на него; необходимо умение различать».

Но разве цель практики дзэн — не единство? Так почему Юаньбу говорит о необходимости различать? Если вы думаете, что цель нашей практики — это единство, давайте-ка хорошенько вникнем в этот вопрос. Единство — это только одна сторона. Есть и другая — десять тысяч вещей. Мы должны понимать, что десять тысяч вещей, то есть весь феноменальный мир и его абсолютная основа — единство, — не являются двумя отдельными реальностями. Они сливаются воедино. Вы и я — одно и то же, но я — не вы, а вы — не я. Оба эти утверждения истинны одновременно.

Монах танцевал в ответ на вопрос, почему он поклонился. В примечании говорится: «Он рисует кошку по образцу. В конечном счете его понимание неверно. Он человек, играющий с тенью». «Рисование кошки по образцу» значит, что монах не проявил ни капли оригинальности; он не более чем клон, лишенный собственного разума. Он «играет с тенью», поскольку проходит мимо самой реальности.

Такуан называет монаха «духом дикой лисицы». Сравнение с лисицей используется здесь для обозначения пустой имитации, а не хитрости, с которой мы на Западе ассоциируем лисьи повадки. К этому фрагменту коана Юаньбу дает следующий комментарий: «За это добро трудно отблагодарить. Его-то и передавали дзэнские предки». Это самое требование подлинности, настоящести — это самое «Ах ты дух дикой лисицы!» — как раз и передавали восемьдесят шесть учителей нашей линии Дхармы из поколения в поколение, от ума к уму, вплоть до сегодняшнего дня. К этому все и сводится. Понимаете?

Имитировал ли Такуан танец Цзинню? Имитировал ли монах танец Такуана? Очень важно разобраться, где тут имитация, а где — настоящее и глубокое. Именно этот аспект имитации и заставляет многих людей так яростно отвергать богослужение, многое в котором действительно превратилось в ряд бессмысленных слов и действий. Люди больше не понимают смысла богослужения и просто не удосуживаются выяснить, что же такое там говорят. Так кое-кто из практикующих и отделяется, бубня почти бессознательно всю службу. О чем все это? Для кого? Как сделать так, чтобы не было имитации? Как отличить клон от оригинала?

В пьесе Жана Жене «Балкон» трое мужчин каждую неделю навещают бордель и разыгрывают перед проститутками разные роли. Один притворяется генералом, другой — королем, третий — епископом. Они играют очень живо и убедительно, но вот раздражается революция. Настоящий король, генерал и епископ убиты, страна погружается в хаос, и к хозяйке борделя обращаются за советом: как помочь государству? Она предлагает сделать трех наших героев настоящим генералом, епископом и королем

и дать им всю полноту власти в стране. Но когда героям предоставляется возможность воплотить свои фантазии в реальной жизни и стать именно теми, кого они играли в борделе, они оказываются не способными на это. Они могут лишь играть «понарошку».

По той или иной причине мы склонны путать реальность с воображаемыми мирами, которые сами же создаем. И то, что мы создаем, во многом определяется тем, что нам внушали в детстве и юности. Каждый из нас — порождение своей культуры, своих родителей, учителей, окружающих, и, уже став взрослыми, мы живем всю оставшуюся жизнь по заданной смехе. Таким образом, наше самосознание *предопределено*. Все эти авторитеты объяснили нам, кто мы такие, и мы продолжаем жить так, чтобы соответствовать их объяснениям. Цель всей практики дзэн — в том, чтобы вырваться из замкнутого круга этой обусловленности, самостоятельно открыть, кто мы такие, и затем уже строить свою жизнь согласно новому знанию. Это и есть то, что называется свободой.

«Соблюдение обычая размышления и благодарения», как правило, вызывает у нас, американцев, негативную реакцию. Мы склонны бунтовать против учения дзэн и пытаться изменить его в соответствии с нашими представлениями о том, каким оно должно быть. Отбрасывая существенную часть «искусных средств», отшлифованных многовековым опытом практики, мы обедняем и выхолащиваем учение. Многие впадают и в другую крайность: под видом практики дзэн машинально копируют слова и формы обучения. А вот это уже совсем не дзэн. Механическую имитацию можно предотвратить лишь с помощью великой веры, великого сомнения и великой решимости — трех «китов», на которых держится истинная практика.

Великое сомнение напряженно взаимодействует с великой верой, и, вкупе с глубокой решимостью идти все дальше вперед, они поддерживают ученика в активной форме, не позволяют расслабиться и успокоиться. В обучении дзэн нет ни бунта, ни покорности. Что тогда в нем есть?

Все эти «искусные средства», все учение, все аспекты богослужения — все это есть тайна, которая раскрывается в восьмидесяти четырех тысячах неуволимых действий, составляющих нашу практику. Это — тайна того, как достичь мира во всем мире, социальных реформ и экологической гармонии; тайна брака и личных отношений; тайна того, как воспитывать детей, танцевать, колоть дрова и носить воду. Эта тайна — удивительный танец Дхармы, который называется жизнью. Но чтобы ее постичь, нужно ее станцевать. Она не раскрывается из слов, которые ее описывают, и не содержится в наших идеях о ней. Это — сама реальность. Танец, поклон, голос. Не пустая демонстрация внешних форм, а воплощение будд и предков прошлого, настоящего и будущего.

## 5. Жизнь будды: правильное действие

Когда эта Дхарма начала приживаться в нашей стране, распространилось неверное понимание роли морали и этики в учении дзэн. Некоторые выдающиеся авторы, например Д. Т. Судзуки, заявляли, что дзэн находится вне морали или выше морали, — и люди верили, что это правда. Ничего более далекого от истины и представить себе невозможно. Просветление и мораль едины. Просветление без морали — неистинное просветление. Мораль без просветления — несовершенная мораль. Дзэн не находится по ту сторону морали, это практика, происходящая не где-то в пустоте, а в реальном мире, и она основана на моральном и этическом учении. Это морально-этическое учение передавалось вместе с Дхармой из поколения в поколение. К сожалению, семена заблуждения попали на страницы печатных изданий; мало того, никто даже не удосуживался опровергнуть это заблуждение. И вот целых двадцать лет заблуждение царило в умах, и несмотря на то, что появилось множество учителей и множество книг о дзэн, лишь в одной из них вообще ставится вопрос об этике. Так или иначе, морально-этический аспект Дхармы оставался нераскрытым. Почему-то учителя, прибывшие с Востока и появившиеся уже здесь, на Западе, побаивались, что их сочтут моралистами.

Именно по этой причине одной из восьми областей обучения у нас в Дзэн-Маунтин является морально-этическое учение. Буддийские Заповеди составляют одну из важнейших сторон практики наших учеников, независимо от того, готовятся те принять монашество или же останутся практиковать в миру. По большому счету, Заповеди — это определение жизни будды, того, как он действовал в мире. Это образ жизни просветленных существ, то, как они относятся к другим людям, принимают моральные решения, проявляют мудрость и сострадание в повседневной жизни. На Заповедях основываются правила и нормы для всех постоянно проживающих при монастыре. Тем же, кто практикует дзэн в миру, Заповеди дают возможность увидеть, как морально-этическое учение буддизма оживает в разных условиях и ситуациях — на рыночной площади, в личных отношениях, в правительстве, бизнесе и экологии. Уникальность Заповедей в сравнении с другими религиозно-этическими учениями заключается в том, что в их основе лежит переживание на опыте иллюзорности эго. Этот опыт меняет все.

Мы в Дзэн-Маунтин рассматриваем намерение практиковать Заповеди как очень серьезное обязательство. Когда ученик хочет взять на себя обязательство следовать Заповедям в своей жизни, он может попросить о посвящении его в буддисты, и, если он отвечает всем требованиям, ему предстоит пройти специальный недельный курс обучения, чтобы понять, какие практические следствия будет иметь его решение. В большинстве других дзэн-центров действует совершенно иной порядок: самое большее, что вам нужно сделать, это просто попросить. Если вы в состоянии вносить плату, вас принимают в ученики; если вы захотите стать буддистом, одного вашего желания достаточно,

чтобы немедленно назначить время церемонии посвящения. В результате мало кто способен по-настоящему оценить, что значит учиться дзэн, а тем более — практиковать Заповеди.

Важно, чтобы ученик осознавал, на какой путь он вступает. Поэтому у нас в Дзэн-Маунтин установлена система барьеров, через которые должен пройти будущий ученик, прежде чем его официально примут в сангху. Прежде чем установить постоянные отношения с учителем (то есть приступить к настоящему обучению), вы проходите испытания: готовы ли вы к ученической жизни и ученической практике. Задача будущего ученика — показать, что им движет, каковы побудительные мотивы его обращения к практике. По существу, каждый кандидат должен решить для себя, ученик ли он; вы должны быть учеником прежде, чем вас официально примут в таковые.

Тот же принцип действует и при получении Заповедей в церемонии *дзюкай* — здесь тоже требуется полная осознанность. До получения Заповедей важно перейти на вторую ступень обучения; в этом случае обеты, которые мы даем во время *дзюкай*, служат подтверждением уже свершившегося факта: Заповеди стали частью нашей жизни, а обеты и практика явлены в действии. Церемония всего лишь официально удостоверяет эту истину.

Правда и то, что первоначально Заповеди передаются и принимаются на основе веры. На этом этапе у практикующего еще нет никакого личного опыта, подтверждающего, что в Заповедях, по существу, формулируется жизнь Будды и возможности действия *не-Я* в мире *сансары*. Для руководства он имеет в своем распоряжении лишь слово учителя и само учение. Но в конечном счете весь процесс от начала до конца — это то, что каждый из нас должен проделать один.

В целом мире нет учителя, который может нам что-то дать, и нет ничего такого, что мы должны получить, ведь каждый из нас уже совершенен и то, что мы ищем, находится в нас самих.

Обычно проходит несколько лет, а потом, где-то на средних ступенях обучения, Заповеди начинают по-настоящему наполнять жизнь человека. Это созревание, достижение зрелости называется *праджня* — мудрость. С помощью мудрости мы познаем, что самости не существует, что «Я» не имеет какого-либо твердого, неизменного определения. Стоит пережить чистую пустоту, прояснить для себя значение опыта не-Я — и мы начинаем видеть, что между «Я» и другим нет преград. Мы видим, что десять тысяч вещей, с одной стороны, и это тело и ум — с другой, суть одна реальность, что «Я» ничем не отличается от этого мириада вещей. Тогда мудрость начинает свободно действовать, и вера больше не нужна. Сам наш опыт подтверждает Заповеди. Мудрость в действии мы в дзэн называем состраданием, осуществлением Заповедей.

К самому концу обучения, когда мудрость уже непосредственно действует через ученика, Заповеди официально передаются ему от учителя в процессе так называемого *дэнкай*. В это время ученик демонстрирует осуществление Заповедей путем прохождения через сто двадцать коанов о Заповедях.

Церемония получения Заповедей начинается с *Гатхи Искупления*, которая входит также в большинство других совершаемых нами церемоний, будь то бракосочетание, праздник по поводу рождения ребенка или *фусацу*. Гатха говорит об интимности, единстве и исходит из понимания взаимопроникновения причины и следствия. Закон причины и следствия в буддизме называется *кармой*. Объяснить, как

действует карма, проще всего так: то, что мы делаем, и то, что с нами происходит, — одно и то же. Карма — это действие, и одной из важнейших ее характеристик является способность накапливаться, тянуть дальше цепь причин и следствий. Потому в каноне и сказано: «Когда первая мысль рождена заблуждением, все последующие мысли ложны. Когда первая мысль рождена просветлением, все последующие мысли светлы».

*Гатха* искупления начинается так: «Всю дурную карму, созданную мною за все времена из-за моей безначальной алчности, злобы и невежества...» Мы находим причины дурной кармы в алчности, злобе и невежестве, поскольку каждый из этих пороков происходит от иллюзии отделенности «Я».

«...порожденную моим телом, языком и мыслью...» — продолжается гатха. Речь идет о путях создания кармы. Мы создаем карму действиями своего тела, словами, которые произносим, а также мыслями, причем все три способа равноценны. Как уже говорилось выше, дурная мысль обладает такой же силой, что и дурной поступок. Желание ударить кого-то создает карму, равносильную самому этому действию.

Определив дурную карму и пути ее возникновения, мы затем искупаем ее, становимся одним целым с ней, берем на себя ответственность за нее. Взяв на себя ответственность за карму, мы делаем ее своей собственностью. А когда она стала нашей собственностью, у нас появляется возможность как-то повлиять на нее. Пока вы не возьмете на себя ответственность за карму, вы бессильны изменить ее: виноватым всегда оказывается кто-то другой или что-то другое. Вы всего лишь жертва. Признание ответственности наделяет нас силой вырваться из бесконечного круговорота

причин и следствий. По существу, в процессе искупления закладывается фундамент и формируется готовность для получения Заповедей.

В первых трех Заповедях мы даем обет искать прибежища в «Трех Драгоценностях»: в Будде, Дхарме и сангхе. Будда — это исторический Будда Сидхартха Гаутама, но в то же время Будда — это каждое существо, всякое творение. Дхарма — учение Будды, но в то же время Дхарма — это весь феноменальный мир. Сангха — община последователей буддадхармы, но в то же время сангха — это все живые существа.

Чтобы по-настоящему понять, что такое Три Драгоценности, необходимо рассмотреть их в нескольких ракурсах. В ракурсе так называемых «Трех Драгоценностей, заключенных в едином теле» Драгоценность Будды предстает как высшее просветление (*ануттара-самьяksamбодхи*), Драгоценность Дхармы — как чистое, неоскверненное бытие, а Драгоценность сангхи — как благо гармонии. В ракурсе «Трех осознанных Драгоценностей» Драгоценность Будды является постижением и осуществлением *бодхи*, просветления, Драгоценность Дхармы — прозрением самого Будды, а Драгоценность сангхи — проникновением в буддадхарму. В ракурсе «Трех хранимых Драгоценностей» Драгоценность Будды «направляет небеса и направляет людей, порой проявляясь в виде беспредельной пустоты, порой — в виде крошечной пылинки»; Драгоценность Дхармы «кружится в неисчерпаемом кладезе, направляя неодушевленные вещи и направляя одушевленные существа»; а Драгоценность сангхи «избавляет от всяческого страдания и освобождает от власти Трех Миров». Это очень глубокое и тонкое учение, и все же суть его совсем проста: когда мы обретаем прибежище в Будде, Дхарме и сангхе, мы сливаемся воедино

со всеми буддами и предками. Их жизнь становится нашей собственной жизнью.

Приняв прибежище в Трех Драгоценностях, мы затем получаем три Чистые Заповеди: не творить зла, практиковать добро и направлять к добру других. Чистые Заповеди определяют гармонию, естественный порядок вещей. Если мы избегаем зла, совершаем добрые поступки и творим для других, то мы находимся в согласии с естественным порядком всех вещей. Неделание зла — «постоянное место всех будд». Добрые дела — «Дхарма самьяксамбодхи, путь всех существ». А практиковать добро для других — значит «превосходить обыденное и возвышаться над священным, освобождать себя и других». Конечно, одно дело — принять три Чистые Заповеди, но как нам претворить их в жизнь? Как избегать зла? Как практиковать добро? Как актуализировать добро для других?

Путь для этого показан в десяти Серьезных Заповедях, раскрывающих образ действия трех Чистых Заповедей. Перечисляя эти Заповеди, я буду приводить цитаты из разных источников, разъясняющие каждую из них.

Первая Заповедь: «Утверждай жизнь. *Не убивай*». «Жизнь есть неубивание. Семя Будды прорастает постоянно. Храните мудрость Будды и не убивайте жизнь».

Вторая Заповедь: «Делись тем, что имеешь. *Не кради*». «Таковы ум и все внешнее. Врата освобождения открыты».

Третья Заповедь: «Чти тело. *Не злоупотребляй чувственностью*». Последнее обычно переводят как «не будь жадным», однако такой перевод затушевывает главный предмет Заповеди. Она говорит о сексе, о том, чтобы не исказить нашу сексуальную жизнь эгоизмом. Айткен-роси говорил, что изначально злоупотребление сексом определялось как «нечестивая похоть». Речь, в сущности, идет о недопусти-

мости эгоизма в сексуальной жизни. Если вы состоите в браке, то супружеская измена с вашей стороны — это злоупотребление сексом. Не говоря уже об изнасиловании или соращении малолетних. Все, что привносит в мысль о сексе или в сексуальный акт эгоцентризм и пренебрежение другими людьми, является сексуальным злоупотреблением. Пойти к проститутке или использовать секс в корыстных целях — значит употребить сексуальность во зло. Это очень важная Заповедь, и, сводя ее к «нежадности», мы искажаем ее смысл. Эгоцентрической сексуальности противостоит сексуальность, преображенная любовью; ее-то мы и должны осуществлять, выражать в наших личных взаимоотношениях.

Четвертая Заповедь: «Будь выразителем истины. *Не лги*». «Колесо Дхармы не останавливается в своем вращении, не создавая ни избытка, ни недостатка. Душистая роса пропитывает Вселенную. Стяжайте сущность; стяжайте истину».

Пятая Заповедь: «Действуй с ясными мыслями. *Не замушманывай разум*». В этой заповеди речь идет о наркотиках и алкоголе. Использование всего, что замушманивает природную чистоту ума Будды, ума всех живых существ, является нарушением этой заповеди. Ее можно понимать и в очень широком, и в очень узком смысле. Используя одурманивающие вещества и наркотики с единственной целью — приглушить ясность своего сознания, мы преступаем Заповедь. «В сфере изначально чистой Дхармы противоположность невежества зовется Заповедью о воздержании от опьяняющих веществ».

Шестая Заповедь: «Зри совершенство. *Не говори об ошибках и недостатках других*». «Внутри буддадхармы мы — один и тот же путь, одна и та же Дхарма, одно и то же



прозрение, одна и та же практика. Не говорите об ошибках и недостатках других; не разрушайте Путь».

Седьмая Заповедь: «Осознай “Я” и “другой” как одно целое. *Не превозноси себя и не обвиняй других*». «Будды и предки постигли абсолютную пустоту и постигли великую землю. Когда явлено великое тело, нет больше ни внутреннего, ни внешнего. Когда явлено тело Дхармы, под ногами не остается больше ни пяди земли».

Восьмая Заповедь: «Будь щедр. *Не отказывай нуждающемуся*». «Одна фраза, один стих — десять тысяч форм. Сто трав, одна Дхарма. Одно прозрение, все будды. С самого начала никогда не было ничего такого, с чем жалко было бы расстаться».

Девятая Заповедь: «Осуществляй гармонию. *Не давай места гневу*». «Природа “Я” ясна и очевидна. В сфере не знающей эго Дхармы забвение себя зовется заповедью обуздания гнева».

Десятая Заповедь: «Познавай вещи в их сокровенности. *Не оскверняй Три Драгоценности*». «Переживание Дхармы всем телом и умом — это сердце мудрости и сострадания. Добродетели возвращаются к океану реальности; просто кланяйся и служи». Лучше всего понимать эту Заповедь так: даже давать повод к мысли о том, что между буддами и обыкновенными существами есть различие, — значит осквернять Три Драгоценности и нарушать эту Заповедь.

Шестнадцать Заповедей не являются твердо установленными правилами поведения или незыблемым моральным кодексом. Они могут варьироваться в зависимости от обстоятельств, приспосабливаться к определенному времени, конкретному месту, нашему положению и мере действия, необходимого в данной ситуации. То, что годится в одном случае, может не годиться в другом. Обстоятельства

меняются, и нам надлежит чутко отзываться на эти перемены. То же самое верно и в отношении места. В монастыре мне подобает носить одеяние настоятеля, а вот на ужине у соседей оно будет выглядеть неуместно. Дело не в самом одеянии, просто его значение будет меняться в зависимости от места. Положение человека также влияет на его поведение в конкретной ситуации. Мои действия в роли наставника, в роли отца и в роли любовника существенно различаются. То, что хорошо в одной роли, будет неприемлемо в другой. Необходимо учитывать взаимное положение каждого из нас. Кроме того, важно тонко чувствовать необходимую меру действия. Какой силы воздействие требуется? Иногда достаточно шепнуть; в другом случае самым действенным средством может оказаться крик. Не привязываясь к какому-либо представлению о себе и о том, как мы должны реагировать, мы свободны и открыты в своем отклике и действуем с уважением и внимательностью ко всему живому.

Когда мы только начинаем практику, мы используем Заповеди как руководство, чтобы жить как будда. Мы хотим знать, как жить в гармонии со всеми существами, и не желаем откладывать это до той поры, когда на нас снизойдет просветление. Поэтому мы практикуем Заповеди. Мы работаем с ними так же, как работаем с дыханием или с коанами. Практиковать — значит осуществлять. Мы осуществляем Заповеди. Познав Заповеди, мы начинаем остро чувствовать моменты, когда мы их нарушаем. Нарушив Заповедь, мы признаем это, берем на себя ответственность за это и снова возвращаемся к Заповеди.

Это очень похоже на работу с дыханием в *дзадзэн*. Мы садимся на подушку и даем обет работать над дыханием, *быть* дыханием. Но не проходит и трех вдохов-выдохов, как

обнаруживается, что мы уже думаем о чем-то постороннем и бесконечно далеки от слияния с дыханием. Когда такое происходит, мы признаем это, берем на себя ответственность за это, *отпускаем* мысль и возвращаемся к дыханию. Такова наша практика дыхания, и такова же наша практика Заповедей. Такова наша практика жизни вообще. Не следует рассматривать практику как процесс достижения чего-то, процесс, который ведет нас к просветлению. Практика сама по себе есть просветление.

Во время церемонии *дзюкай* ученик получает Шестнадцать Заповедей одну за другой и публично принимает обет соблюдать их. Второй аспект *дзюкай* — это установление глубокой связи с учителем и через него — с определенной дхарма-родословной. Ученик получает «генеалогическое древо» с очень интересной структурой. Верхушку древа образует изображенная в виде круга *Дхармакайя*, или первооснова бытия. Из этой чистой Дхармакайи прочерчена линия к первому имени в схеме — к Будде Шакьямуни. Затем линия идет к Махакашьяпе, от него — к Ананде и проходит далее через сменяющиеся друг друга поколения в Индии, Китае, Японии, чтобы закончиться в нашей стране и в данном учителе. Последнее имя в схеме — это имя человека, получившего Заповеди. Потом линия возвращается к изначальной *Дхармакайе*, замыкаясь и образуя гигантский круг, который есть не что иное, как сама чистая *Дхармакайя*. Получая Заповеди, мы ставим себя внутрь этого огромного круга; мы утверждаем, что наша жизнь и жизнь всех будд прошлого, настоящего и будущего — одна и та же жизнь.

Во время церемонии *дзюкай* новоиспеченный буддист также получает Дхарма-имя. Получение нового имени практикуется во многих обрядах посвящения и в большинстве религий. В дзэн новое имя становится для ученика чем-то

вроде коана. Оно очень тщательно выбирается учителем и должно отражать личность ученика и помогать в руководстве его практикой. Имя нередко служит своеобразным паролем, точно так же, как компьютерная «горячая клавиша», с помощью которой можно вызвать определенную программу. С возрастом наше имя может измениться — «Энни» превратится в более серьезное и уважительное «Энн». Но стоит кому-нибудь позвать: «Энни!» — и как будто нажимается клавиша, запускается программа, и наше шести- или семилетнее «Я» неожиданно откликается. Когда мы получаем Дхарма-имя, наша жизнь внезапно начинается с нуля. У этого имени нет прошлого, и с его помощью мы начинаем творить свою новую историю. Нам может потребоваться какое-то время, чтобы привыкнуть к новому имени, научиться отзываться на него. Постепенно мы обнаруживаем, что в сознании окружающих мы неразрывно связаны с этим именем, и оно начинает отражаться в нашей практике.

Во время церемонии новый буддист получает *ракусу* — миниатюрное *кэсу*, символизирующее одеяние Будды. В течение недельного курса обучения каждый посвященный шьет себе собственное *ракусу*, произнося с каждым стежком: «Будь одним целым с Буддой, будь одним целым с Дхармой, будь одним целым с сангхой». Вы можете представить, какое колоссальное количество духовной энергии сосредоточивается к концу недели в этом *ракусу*. *Ракусу* будет вечно служить ученику напоминанием о цели его жизни. Каждое утро в *дзэндо* мы кладем свое *кэсу* на голову и произносим: «Необъятно одеяние освобождения, не имеет формы сфера благоденствия. Я облачаюсь в учение Татхагаты, спасающее всех живых существ». Это обет бодхисаттвы трудиться ради спасения всех живых существ;

он служит напоминанием о том, что такое наша практика, что такое Заповеди, что такое обеты, которые мы даем.

Получить Заповеди — это одно, но подлинная суть практики в том, чтобы абсолютно слиться с Заповедями, являть их своей жизнью. Когда мы становимся одним целым с Заповедями, мы осознаем, что не существует ни дающего, ни получающего и нечего ни давать, ни получать.

Заповеди — это меч, который убивает, и меч, который дает жизнь. Меч убивающий — это абсолютная основа реальности, не-Я. Меч, дающий жизнь, — это сострадание, которое рождается из познания не-Я. Заповеди — это клинок просветленного ума. Время получать их наступает тогда, когда они уже проявились в нашей жизни.

Заповеди следует ясно понимать и в буквальном смысле, и с точки зрения сострадания и благоговения перед жизнью, и с точки зрения Абсолюта, единого сознания. Глубина их смысла теряется, если мы воспринимаем их упрощенно, сводим к перечню правил, списку всяческих «можно» и «нельзя». Цель Заповедей — не связывать, а освобождать. В сущности, они характеризуют жизнь совершенно раскрепощенную, полную, свободную. Действие Заповедей состоит в том, что они делают достоянием ума то, что уже наличествует в нем. Что же касается церемонии, то она заставляет со всей остротой осознать обязательства, которые мы на себя берем, а также сделать их достоянием всей сангхи.

Безусловно, работа над Заповедями охватывает намного больше, чем специальный недельный курс, предшествующий *дзюкай*; так или иначе, они присутствуют во всем, что происходит в монастыре. В течение всего года Заповеди оживают в диалогах на морально-этические темы во время *мондо* и дхарма-поединков; в семинарах по этике и морали; в *фусацу*, торжественном повторении обетов.

Только читая о буддизме, кое-кто может прийти к выводу, что дзэн находится вне морали, что он считает себя выше морали и не интересуется этическими проблемами. Так обычно думает человек, наблюдающий со стороны, причастный к дзэн только на интеллектуальном уровне. Тот же, кто по-настоящему отдается этой практике, не может не увидеть теснейшей связи между буддадхармой и нравственной жизнью. Этика присуща самому учению дзэн. Жизнь Будды — олицетворение сострадания, и если мы не проявляем сострадание, то практика бесполезна. Все зависит лично от нас. Стоять в стороне и просто размышлять о практике — это *будзи-дзэн*. Чтобы учение ожило, нужно жить в нем всем телом и умом.

Поскольку мы придаем Заповедям такое значение, я считаю нашим нравственным долгом бороться с заблуждениями относительно моральной индифферентности дзэн. В нашей стране тысячи людей практикуют дзэн; многие из них получили Заповеди и приняли прибежище в Трех Драгоценностях, но при этом так до конца и не поняли, что все это значит. Они не имеют представления, в чем смысл Заповедей. Когда вы увидите человека с повязанным на шее тонким красным шнурком, попробуйте спросить его, что значит принять прибежище в Трех Драгоценностях. Спросите самих себя: что это значит — *принять прибежище*? Что такое прибежище? Что, собственно говоря, такое Три Драгоценности? Мы говорим: «Будда, Дхарма, сангха», но что это означает? Это всего лишь слова. Что в действительности есть Будда и слияние с Буддой, слияние с Дхармой, слияние с сангхой? Это не просто какая-то идея. Это — реальность, состояние сознания, состояние бытия. Это состояние бытия, гармоничное с морально-этическими законами.

Мы живем в эпоху серьезного нравственного кризиса, разложения ценностей и распада смысла. Эти процессы пронизывают саму структуру общества. Кризис воздействует и на каждого из нас лично, и на страну, в которой мы живем, и на всю планету. Вред, который мы наносим друг другу и окружающей среде, можно нейтрализовать только посредством решительного морально-этического выбора. Это не значит быть пуританином; это не значит быть моралистом. Наши Заповеди отличаются уникальной в сравнении с другими великими религиями жизнеспособностью. В них сохраняется жизненная сила и способность к изменению. Их действие распространяется и вширь, и вглубь, учитывая сложности и нюансы, с которыми мы сталкиваемся в процессе глубокого отождествления.

Нужно многому научиться. Заповеди бездонно глубоки и поэтому требуют самого серьезного отношения к себе. Им присуща прямота, требовательность и вместе с тем тонкость. Работайте с ними. Бейтесь над ними. Боритесь с ними. Смотрите, куда они вас ведут. Исследуйте их границы и, столкнувшись с проблемами, приносите их в виде коана на докусан. Я буду счастлив помочь вам.

Кто-то уже получил Заповеди в церемонии *дзюкай*, кто-то еще нет, кто-то даже не собирается этого делать — независимо от этого каждый из нас имеет право практиковать их. Когда мы работаем над ними, когда мы чувствуем, что они стали частью нашей жизни и нам легко с ними жить, это означает, что Заповеди были переданы нам и мы их получили. Тогда-то и наступает время для проведения церемонии. Итак, берите их. Делайте их своим достоянием. Заповеди — это не пустяк. Они питают, они исцеляют, они дают жизнь будде.

## 6. Напиши Весну: художественное творчество

В одной из лекций мастер Догэн говорил:

Мой покойный наставник, старый будда (Дяньдун Жуцзин), говорил: «У изначального лица нет ни рождения, ни смерти; Весна — это цветы сливы, и она переходит на бумагу». Когда вы пишете Весну, не надо писать ивы, сливы, персики и абрикосы — пишите просто Весну. Ивы, сливы, персики и абрикосы — это всего лишь ивы, сливы, персики и абрикосы; это еще не изображение Весны. Это не значит, что Весну вообще нельзя написать; просто кроме моего покойного наставника, старого будды, никто ни в Индии, ни в Китае не писал Весну. Он единственный был тонкой заостренной кистью, пишущей Весну. Эта Весна — Весна на картине, ибо она переходит в картину. Он не пользуется никакой другой силой, а просто дает сливовым цветам привести в действие Весну. Он дает Весне перейти в картину и в дерево — в этом состоит его искусное средство. Поскольку мой покойный наставник, старый будда, пролил свет на сокровищницу ока истинной Дхармы, он верно передал ее буддам и предкам, собравшимся в десяти направлениях прошлого, будущего и настоящего. Таким образом он в совершенстве овладел оком и открыл сливовые цветы.

Писано в первый год Кангэн (1243)\*, одиннадцатого месяца, шестого дня в монастыре Ёсими, в округе Ёсита провинции Этидзэн. Вся земля потонула в глубоком снегу.

Мастер Догэн — один из духовных колоссов всех времен и один из величайших религиозных учителей Японии. Удивительный поэт, мистик и философ, он создал многие из важнейших своих трудов, еще не достигнув тридцатилетнего возраста. Цитированный выше фрагмент о сливовых цветах взят из его главного сочинения «Сёбо гэндзо: сокровищница ока истинной Дхармы».

«Когда вы пишете Весну, не надо писать ивы, сливы, персики и абрикосы — пишите просто Весну». Что Догэн имеет в виду, когда призывает «писать просто Весну»? Что это такое — Весна? Он говорит, что «Весна — в сливовой ветке, покрытой снегом». В этой единственной, мертвой на вид ветке, виднеющейся из-под снега, в тридцатиградусный мороз — в этой ветке заключается Весна. Почему мы ее не видим? Почему она невидима? «Несмотря на то что достигнутое прозрение тут же бросается в глаза, его сокровенная природа не обязательно подлежит осознанию. Кто-то осознает ее, а кто-то может и не осознавать». Просто пишите Весну.

В другом разделе «Сёбо гэндзо», который называется «Путь повседневной жизни», мастер Догэн пишет: «Созерцая формы всем телом и умом, слыша звуки всем телом и умом, мы понимаем их интимно». По определению, интимность означает неразделенность. Интимно знать какую-нибудь вещь — значит быть самой этой вещью. Дидзан однажды спросил Фаяня:

\* Дата по традиционной японской системе летоисчисления. Годы Кангэн: 1243–1247.

— Жоцза, откуда ты пришел?

— Я странствую без цели, — ответил Фаянь.

— Чего ты ищешь?

— Не знаю.

— В незнании больше всего интимности, — заметил Дидзан, и в это мгновение на Фаяня снизошло великое просветление.

В интимности нет никакого внутреннего диалога, который бы сообщал нам, что мы делаем успехи или не делаем успехов, который вечно оценивает, сравнивает, анализирует, судит. Свидетель исчезает — нет больше ни тела, ни ума, ни «Я», ни другого. Не существует ни субъекта, ни даже объекта восприятия. Когда мы станем самой вещью, она заполняет собой всю Вселенную. Когда сама вещь заполняет собой всю Вселенную, то картина мира, при помощи которой мы оцениваем, анализируем, сравниваем, понимаем и знаем, перестает существовать. Как вообще мы можем что-то знать? Ученик говорит мне: «Я был в глубоком *самадхи*». «Каково это было?» — спрашиваю я. «Ну, вначале все было черным-черно, а потом я почувствовал то-то, а потом я ощутил то-то». В глубоком *самадхи* нет возможности судить и оценивать, нет чувства времени и пространства. Нет «ни глаза, ни уха, ни носа, ни языка, ни тела, ни ума; ни цвета, ни звука, ни запаха, ни вкуса, ни осязания, ни явлений; ни мира видимого, ни мира создаваемого»\*. Чем вы собираетесь оценивать? Это и есть интимность, о которой говорит мастер Догэн: «Когда вы идете, просто идите; когда вы плачете, просто плачьте; когда вы смеетесь, просто смейтесь».

\* Цитата из «Сутры сердца Махапраджняпарамиты» (см. Приложение).

Один из коанов эпохи Камакура\* внешне очень напоминает то, что происходит сегодня у нас. В эпоху Камакура тысячи художников и самураев устремились в монастыри изучать дзэн; самураи — потому что их волновала проблема жизни и смерти, которую, по слухам, дзэнские монахи сумели разрешить, а художники — поскольку они обнаружили в дзэн своеобразную эстетику, изменяющую традиционное восприятие живописи, архитектуры, скульптуры и других искусств. То, чем мы занимаемся здесь, в Дзэн-Маунтин, очень близко и родственно тому, камакурскому, духу, только с одним важным отличием: мы не практикуем «разбавленный» дзэн, созданный в Японии в угоду художникам. Мы не разбавляем дзэн ни на каплю. Речь идет лишь о целом: либо вы принимаете все, либо не принимаете ничего.

В то время дзэнские сочинения и коаны писались на классическом китайском языке, которым владели очень немногие японцы. Кроме того, для изучения этих коанов требовалось глубокое понимание китайской поэзии. Поэтому наставники эпохи Камакура перерабатывали коаны, чтобы сделать их более японскими, более понятными.

Один из таких коанов называется «Изображение Природы». Речь в нем идет об Итю, знаменитом художнике и учителе дзэн, седьмом мастере монастыря Дзифукудзи. Однажды к нему пришел великий воин Намбуцу и спросил, может ли он изобразить благоухание, о котором говорится в знаменитой стихотворной строке: «После скачки по цветам копыто коня благоухает». Итю нарисовал конское копыто и порхающую вокруг него бабочку. Тогда Намбуцу проци-

\* Камакура — исторический период в Японии с 1185 по 1333 гг. Получил свое название по названию деревушки, ставшей центром первого сёгуната.

тировал строчку о «весеннем ветерке над берегом реки» и попросил изобразить этот ветерок. Итю нарисовал трепещущую ветку ивы. Намбуцу произнес знаменитое дзэнское изречение: «Перст прямо указывает на человеческий ум; увидь природу будды» — и попросил изобразить этот ум. Итю взял кисть и брызнул тушью в лицо Намбуцу. Самурай удивился и рассердился, а Итю быстро набросал сердитое лицо. Тогда Намбуцу попросил изобразить «природу». Итю сломал кисть. Намбуцу ничего не понял, и Итю объяснил: «Если у тебя нет видящего ока, то ты не можешь ее увидеть». Намбуцу попросил его взять другую кисть и изобразить природу. Итю ответил: «Покажи мне свою природу, и я напишу ее». На это Намбуцу ничего не смог ответить. К этому коану имеются проверочные вопросы, в том числе и такой: как показать природу? Ну же, узрите свою природу и дайте доказательство! Скажите что-нибудь за Намбуцу!

Нет нужды говорить, что в этом коане вопросы и реакция учителя на них находятся на совершенно другом уровне понимания в сравнении с тем, что имел в виду Догэн, говоря о своем учителе Дяньдуне Жуцзине: «Это не значит, что Весну вообще нельзя написать; просто кроме моего покойного наставника, старого будды, никто ни в Индии, ни в Китае не писал Весну. Он единственный был тонкой заостренной кистью, пишущей Весну». Художник, кисть, полотно, образ, объект — все это отнюдь не разные вещи. Художник — это кисть, образ — это художник, объект — это субъект, полотно — это краска. Эти вещи разделяются лишь тогда, когда мы сами разделяем их, определенным образом ориентируя собственное сознание. О чем бы мы ни говорили: о картине, о Му, о дереве, о будде или о сливовой ветке — наше видение, восприятие любой из этих вещей напрямую зависит от того, как мы живем и как

решаем вопрос о жизни и смерти. «Ивы, сливы, персики и абрикосы — это всего лишь ивы, сливы, персики и абрикосы; это еще не изображение Весны». А как изобразить Весну? «Эта Весна — Весна на картине, ибо она переходит в картину. Он не пользуется никакой другой силой, а просто позволяет сливовым цветам привести Весну в действие. Он дает Весне перейти в картину и в дерево — в этом состоит его искусное средство». Как выявить тонкую острую кисть, рисующую Весну?

«Забить себя — значит достичь состояния просветленности мириадам дхарм. Достичь состояния просветленности мириадам дхарм — значит отбросить тело и сознание «Я» и «другого». Мириад дхарм — это весь мир феноменов. Достичь просветления всем феноменальным миром — значит отбросить тело и сознание «Я» и «другого». Достичь просветления изображением Весны — значит войти в саму Весну. Весна просветляет художника, художник просветляет Весну. «Я» предано забвению, и Весна предана забвению. Он «позволяет сливовым цветам привести в действие Весну» — никакая другая сила не используется.

«Поскольку мой покойный наставник, старый будда, пролил свет на сокровищницу ока истинной Дхармы, он верно передал ее буддам и предкам, собравшимся в десяти направлениях прошлого, будущего и настоящего. Таким образом он в совершенстве овладел оком и открыл сливовые цветы». «Око», о котором говорит Догэн, это око Дхармы, зеница Будды. Но как понимать, что его старый учитель Дяньдун Жуцзин полно и верно передал это «око истинной Дхармы» буддам и предкам — тем, которые предшествовали ему, и тем, которые были его современниками, и тем, которые последовали за ним? Он передал Дхарму в прошлое, настоящее и будущее. Будда Касё, один из семи

легендарных будд прошлого, умер задолго до рождения Будды. Как же Будда Шакьямуни мог передать что-либо Будде Касё? Как получается, что акт реализации отзывается и вперед, и назад?

Это свойственно каждому акту кармы. Мы думаем, что карма воздействует только на будущее, но она влияет также на прошлое и настоящее. Если вы хотите понять прошлое, взгляните на настоящее. Если вы хотите знать будущее, взгляните на настоящее. Это самое мгновение есть прошлое, настоящее и будущее. Гора Гридхракута находится здесь, на этой самой горе. Сокровищница ока истинной Дхармы этого самого мгновения движется вперед и назад во времени.

«Он верно передал ее буддам и предкам, собравшимся в десяти направлениях прошлого, будущего и настоящего. Таким образом, он в совершенстве овладел оком и открыл сливовые цветы». Что значит открыть сливовые цветы? Это значит просветление мириадам дхарм, всем феноменальным миром. Просветление всем феноменальным миром — это забвение «Я», а забыть себя — значит «отбросить тело и ум “Я” и “другого”». И тогда «от просветления не остается и следа, и это бесследное просветление продолжается без конца.

Писано в первый год Кангэн (1243), одиннадцатого месяца, шестого дня в монастыре Ёсими, в округе Ёсита провинции Этидзэн. Вся земля потонула в глубоком снегу.

«Вся земля» — это здесь и сейчас! Та снежинка падает именно здесь и нигде больше. Здесь и нигде больше — это на всей земле, это вся Вселенная. «Поля и горы погребены под снегом... Ничего не осталось».

Если вы сомневаетесь в том, что сливовые цветы — это глаза Гаутамы, вам стоит задуматься о том, возможно ли

увидеть глаза в чем-то ином, чем цветы сливы. Если вы ищите глаза в чем-то ином, вы не узнаете их, даже если они окажутся прямо перед вами, ибо значение не реализовано. Сегодняшний день не есть сегодняшний день индивида, но сегодняшний день великого дома. Вы должны немедленно постичь, что цветы сливы — это глаза. Оставьте дальнейшие поиски.

Что это значит — постичь, что сливовые цветы — это глаза? Вот другой перевод этого отрывка: «Если мы пребываем в заблуждении и полагаем, что цветок сливы — это не просветленное око...» Обратите внимание: то, что в одном переводе названо «глазами», в другом становится «просветленным оком». Но вернемся к переводу: «...это не есть просветленное око Шакьямуни. Мы должны спросить себя, существует ли какое-либо другое видение, кроме этого. Вам следует знать, что если вы ищите просветления не в сливовых цветах, то вы не найдете его, даже если оно будет прямо у вас в руках. Будь оно даже прямо у вас перед носом, вы не увидите его. Сегодняшний день — не наш день, но день Пути будд. Мы должны немедленно открыть просветленное око сливовых цветов и прекратить поиски всего другого». Цветок сливы — что это? Что значит открыть сливовый цветок? Что такое око Гаутамы, зеница Будды? Как можно «просто» написать Весну?

Нередко можно услышать мнение, что в школе Сото не используются коаны, что их, мол, практикует школа Риндзай. Только что цитировался «Сёбо гэндзо: сокровищница ока истинной Дхармы» — главный труд Догэна, основателя школы Сото в Японии, и это был всего лишь один из 92 разделов и всего три абзаца из этого раздела. И в этих трех абзацах содержатся следующие коаны. Что значит просто писать Весну? Что такое тонкая заостренная кисть, пишущая

Весну? Как Весна переходит в картину? Как она переходит в дерево? Как происходит передача буддам прошлого, настоящего и будущего? Что значит в совершенстве овладеть оком и открыть сливовые цветы? Что такое земля, потонувшая в глубоком снегу? Что такое изначальное лицо, не имеющее ни рождения, ни смерти? Каким образом Весна в сливовом цветку переходит в картину? Все это — коаны, и нет нужды говорить о том, что они ускользают от любых объяснений. В непосредственно личном обучении должна быть явлена сама реальность. Живые, а не мертвые слова, слова, в которых раскрывается «отпадение тела и сознания».

«Отпадшее тело и ум» — это не зомби, не живой труп, разгуливающий в трансе с выкаченными глазами и стиснутыми зубами; это живой, работающий, действующий, смеющийся, плачущий, танцующий дзэн, дзэн самой этой жизни — единственный дзэн, который существует. Дзэн — это не деятельность в мире, а деятельность самого мира. Писать Весну, писать око Будды значит являть сокровищницу ока истинной Дхармы. Передача буддам прошлого, настоящего и будущего — это жизнь каждого из нас, которая еще ждет своего постижения и осуществления. Дяньдун Жуцзин, старый будда, сказал:

*Светлое-пресветлое, чистое-пречистое  
Не ищите только в тени сливовых цветов.  
Дождь создается и облака образуются  
Во все мгновения прошлого и настоящего,  
Прошлого и настоящего, одинокого и безмолвного.  
Где это кончается?*

Облака и дождь получают освобождение от сливовых цветов; прошлое, настоящее и будущее — все это сливовые цветы. Весна приводится в действие силой сливовых цветов. И где ты вдруг оказываешься?



## 7. Чудо жизни: телесная практика

Телесная практика — это не физкультура. Это не боевые искусства и не аэробика, не бег трусцой и не культуризм. Телесная практика представляет собой не что иное, как умывание лица и уход за телом, мочеиспускание и потение, приготовление и прием пищи. Это лечение болезни, рождение в мир нового человека и осознание смерти. Только после того, как мы поняли это, можно начинать разговор о боевых искусствах, аэробике и культуризме. Телесная практика связана с постижением своего истинного «Я» через тело, осознанием того, что это самое тело является телом будды, телом всей Вселенной.

Постигнуть свое истинное «Я» необходимо всем своим существом. К сожалению, в стремлении к самопознанию обычно видят всего лишь функцию интеллекта. Чувства и интуиция, как правило, считаются субъективными, а следовательно, ненадежными способами постижения истины. А между тем, сводя поиск истины к интеллектуальной деятельности, мы получаем лишь искаженное понимание собственной природы.

Как следствие в религии, психологии, медицине и политологии сложилась концепция, согласно которой человеческое бытие состоит из отдельных сфер — физической, умственной, духовной. Поэтому мы склонны рассматривать человеческое тело как область, принадлежащую исклю-

чительно медицине, переводя человеческий дух в сферу религии, а разум передавая в компетенцию психологии. Человеческие эмоции при этом оказываются совершенно не у дел. В результате такого расчленения мы имеем психологию, которая, пытаясь понять психическую деятельность, обособляет ее от тела. Медицина, с другой стороны, пытается исцелить тело, обычно игнорируя психику. Что же касается религий, то они, как правило, вообще отвергают тело, так что «мораль», которую проповедует религия, является, в сущности, попыткой обуздать тело и его проявления. Естественно, все это приводит к острым противоречиям.

В политической сфере главы государств привыкли отделять так называемые «вопросы политики» от реальности человеческой жизни. Они преспокойно ведут между собой переговоры о мегатоннах разрушительной мощи, квотах уничтожения и «допустимых» потерях, как будто речь идет о каких-то абстракциях. Между тем живые люди, которые являются предметом этих переговоров, знают, что боль, страдание и смерть — это не какие-то отвлеченные понятия и что не существует «допустимых» потерь, когда речь идет о человеческой жизни под угрозой ядерной войны. Но до тех пор, пока мы не воскликнем во всеуслышание: «Это не абстракция! Это — моя жизнь, мистер Политик, мистер Чиновник!» — политики будут по-прежнему принимать отвлеченные, рассудочные решения, которые катастрофически сказываются на состоянии материального мира, в котором все мы живем.

К счастью, есть люди, у которых открываются глаза на происходящее, и мы начинаем постигать истину буддизма, явленную две с половиной тысячи лет назад, — истину о взаимосвязи и взаимопроникновении всех вещей, о единстве тела, разума и духа, о голографической природе

Вселенной, в которой любое «местное» воздействие неизбежно отражается на всем целом.

Мастер Догэн писал:

«Нам следует понять ту истину, что все будды прошлого, настоящего и будущего пробуждены и практикуют Путь. Они не упускают из виду свое тело и ум. Любое сомнение в этом равносильно клевете на них. Стоит спокойно задуматься над этим вопросом — и кажется вполне разумным и обоснованным, что тело и ум каждого из нас определяет Путь и что наша жажда просветления истинно пробуждается с буддами трех времен — прошлого, настоящего и будущего».

Человеческое тело не является препятствием на пути к просветлению; скорее это средство для его достижения. Несмотря на самую конкретность тела и все его особенности (а может быть, как раз благодаря им), мы пробуждаем в себе ум *бодхи*. Посредством тела мы практикуем, достигаем просветления, осуществляем и обретаем Путь. Поскольку тело наполняет собой ум, а ум пронизывает тело, мы говорим о «взаимопроникновении тела и сознания». Иначе говоря, тело/ум — это вся Вселенная во всех ее направлениях.

Альфред Н. Уайтхед\* однажды заметил, что достаточно как следует понять биологические и физиологические механизмы функционирования человеческого тела и поведение составляющих его молекул, чтобы полностью развеять иллюзию обособленности нашего тела от внешнего мира. Живя у нас на горе, я осознаю, что мое тело составляет единое целое с телом горы. Всякий раз, как я пью воду из

\* Уайтхед Альфред (1861–1947) — англо-американский математик, логик и философ, представитель неореализма. С середины 1920-х развил «философскую космологию», родственную платонизму.

ручья, берущего начало в горных недрах, она всасывается клетками моего тела. Сейчас оно уже во многом состоит из воды, которую рождает гора. Горная земля не только поит, но и кормит нас. Растения, которые мы выращиваем, начинаются с одного-единственного семечка и, впитывая свет, воду и минералы из горы, они в конце концов превращаются в фрукты, овощи, цветы. Таким образом, мы принимаем гору в само наше существо; мы поглощаем ее. Наша канализационная система даже возвращает горе наши органические выделения. Так как же мы можем не чувствовать себя одним целым с ней?

Недавно я прочел одну интересную статью, автор которой, должно быть, не знал, как убить время. Он сумел рассчитать в процентах, сколько в воздухе, которым мы дышим сегодня, содержится тех же самых молекул кислорода, которые побывали в легких у Будды, Наполеона, Аристотеля и даже динозавров. Из его вычислений следует вывод о постоянном круговороте. Кислород, который мы вдыхаем, чтобы поддерживать свою жизнь, перерабатывается в углекислый газ; он возвращается в атмосферу и поглощается растениями, которые в свою очередь перерабатывают его и отдают обратно в виде кислорода, необходимого нам для дыхания. Цикл усвоения и выделения одних и тех же атомов и молекул продолжается непрерывно, и так было всегда. Воспринимать себя как нечто обособленное от этой планеты и от всей Вселенной по меньшей мере неверно с научной точки зрения. Мастер Догэн писал:

«Хотя тело и ум не имеют в себе никакой скверны, существует истина очищения тела и существует истина очищения ума. Она не только очищает тело и ум — она очищает даже землю и деревья. Земля никогда не была покрыта пылью и грязью, и все же очистить ее — жела-

ние будд. Даже получив плод Просветления, они не отступают и продолжают свое дело. Этот высший принцип труден для понимания. Этим высшим принципом является ритуальное поведение. Постижение Пути и есть ритуальное поведение».

Одним из важных моментов в обучении мастер Догэн считал «очищение». Это очищение затрагивает самые элементарные основы жизни. Наставник учил, что действия, из которых состоит наша повседневная жизнь, священны и являются предметом истинного богослужения. «Пыль и грязь» у Догэна — это синонимы порока и невежества. «Очищение» в таком смысле используется во многих дзэн-буддийских обрядах, таких, как церемония по случаю рождения ребенка, *дзюкай* (посвящение мирянина в буддисты) и *токудо* (посвящение в монашество). Это не попытка избавиться от скверны, грехов и вины, а скорее подтверждение своей изначальной чистоты и пустоты, совершенно свободной от всякой двойственности. Здесь нельзя говорить ни об избавлении от загрязненности, ни о поиске чистоты. Речь идет о самых простых вещах, таких, как хождение в уборную, умывание лица, чистка зубов. Что бы вы ни делали — ели, работали, кланялись, — *присутствуйте* в этом деле всем телом и умом. Прислушайтесь к себе, к своему телу, к своей жизни. Каждое действие в дзэн — это не просто ритуал, это таинство.

Ритуальная трапеза *орёки* делает еду сознательным актом и таким образом превращается в таинство. Догэн цитирует фрагмент из «Сутры Вималакирти»:

«Когда человек ест с просветленным сознанием, все вещи тоже просветлены. Если все дхармы недвойственны, то люди, принимая пищу, тоже недвойственны. В самом деле, Дхарма тождественна вкушению пищи,

и вкушение пищи тождественно Дхарме. Поэтому если Дхарма — это природа Дхармы, то трапеза — это тоже природа Дхармы. Если Дхарма — это таковость, то и пища тоже таковость. Если Дхарма — это единое сознание, то и трапеза — единое сознание. Если Дхарма — это просветление, то и пища — это просветление. Следовательно, в акте вкушения пищи заключается истина всех дхарм. Полное понимание этого возможно только среди будд. В то самое мгновение, когда мы принимаем пищу, мы обладаем абсолютной реальностью: сущностью, субстанцией, энергией, деятельностью, причинностью. Итак, Дхарма — это вкушение пищи, и вкушение пищи — это Дхарма. Эта Дхарма дарит радость буддам прошлого и будущего. Это вкушение пищи исполнено святого наслаждения и восторга».

Согласно Догэну, существует три вида «чистой пищи»: полученная от деревьев и растений, полученная в виде подаяния и полученная в дар от мирян, поддерживающих монашескую общину. Все получаемое в дар очищено самим актом даяния, при условии, что это чистое даяние, дар, сделанный от всего сердца, без всякой корыстной мысли и расчета. И точно так же во всем. Чистота вещи определяется ее происхождением, тем, откуда она к нам попадает. В совершенном *дана* (даяние) не существует разделения между дающим и получающим. Соответственно, поскольку *кэса* (монашеское одеяние) традиционно делается из никуда не годного, мерзкого тряпья, пожеванного грызунами, эта ткань считается «чистой». Монахам запрещается носить золотистые, пурпурные и шелковые *кэсы*, если только они не получены в подарок.

По словам Догэна, *тэндзо* (главный повар) в японском дзэн-буддийском монастыре — это второй человек после

самого настоятеля. Прежде всего, *тэндзо* должен кормить монахов и заботиться об их здоровье и покое — «растить семена будды», по выражению Догэна. Но повар полностью отвечает не только за физическое питание монахов, но и за нравственное и духовное их «питание». Он не просто «диетолог» в современном смысле, но и духовный учитель. Поэтому должность главного повара обычно получает опытный немолодой монах.

Догэн приводит в пример Сюэфэна — *тэндзо* в монастыре Дэшаня. Однажды Сюэфэн промывал рис. Дэшань сказал ему: «Ты вымываешь песок из риса или рис из песка?» Мы видим здесь учение о двойственности — об абсолютном и относительном, добре и зле, небе и земле, мужчине и женщине. Для обозначения этих дуальностей Догэн постоянно использует бытовые реалии: рис и песок, чистота и грязь. «Я вымываю одновременно и рис, и песок», — ответил Сюэфэн. «Что же тогда мы будем есть?» — удивился Дэшань. В ответ Сюэфэн накрыл чашу с рисом своим телом. «Когда-нибудь ты будешь великим учителем», — молвил Дэшань и вышел.

По словам одного учителя древности, «когда *тэндзо* с засученными руками работает, это деятельность ума, ищущего Путь». *Тэндзо* должен уметь выбрать капустный лист и превратить его в пятиметровое золотое тело Будды\*. Это тело Будды выше деления на чистое и нечистое. С точки зрения христианства, человек с самого начала осквернен «первородным грехом», делающим его несовершенным и склонным ко злу. Человеческая жизнь — одна сплошная борьба с этой несовершенной природой. Буддизм же отталкивается от идеи *изначальной чистоты* — каждый из нас

\* Пяти метров высотой, золотое, сияющее — таково было «духовное», «великолепное» тело Будды, которое могли видеть истинно верующие.

уже сейчас обладает полнотой совершенства и не нуждается ни в каком восполнении извне. По словам Догэна, «всякая вещь, пребывающая в своем собственном состоянии Дхармы\*, полностью проявляет свои собственные добродетели», то есть каждый из нас, пребывая в своем состоянии Дхармы, полностью реализует собственный потенциал и способности. «Ни одному существу никогда еще не удавалось не покрыть землю, на которой оно стоит».

Ум есть тело, тело есть ум. Именно поэтому в *дзадзэн* так важна работа с дыханием. Если ум возбужден, дыхание тоже становится возбужденным. Когда ум спокоен, дышится глубоко и легко, и дыханию нет никаких преград и помех. Одна из буддийских заповедей особенно ясно указывает на эту неразрывность тела и ума — заповедь, запрещающая «замутнять разум». Речь идет о необходимости воздерживаться от наркотиков, алкоголя и любых веществ, которые «оскверняют нашу природную чистоту». Несомненно, наркотики играли определенную роль в распространении буддадхармы в Америке. В пятидесятые и шестидесятые годы залы для медитации в основном наполняли именно те, кто экспериментировал с наркотиками.

Постепенно *дзадзэн* утратил ореол новизны, и через какое-то время практике остались верны лишь серьезно настроенные люди. Тем не менее вопрос о наркотиках до сих пор то и дело всплывает на поверхность, и люди приходят к наставникам, желая подтвердить свой «опыт просветления», тогда как в действительности их опыт сводится к наркотическим переживаниям. А это совсем разные вещи. Они распо-

\* Состояние Дхармы, или мир Дхармы, — один из десяти миров, или уровней существования: обитатели ада, вечно голодные духи *преты*, животные, люди, воинственные демоны *асуры*, боги, *архаты*, *пратьекабудды*, бодхисаттвы, будды.

ложены на разных краях спектра. Наркотические вещества либо притупляют сознание, либо, наоборот, чрезвычайно его возбуждают. Использовать их с целью достижения *самадхи* — это примерно то же самое, что взять бейсбольную битку и треснуть ею себе по голове. Важно понять тот факт, что алкоголь и наркотики — это только препятствие на пути к самопостижению, к отпадению тела и ума.

Все вышеизложенное входит в учение о постижении посредством тела. В телесной практике мы настраиваемся на волну своего тела, прислушиваемся к себе. Не к тому, что мы читаем, думаем или слышим от других, а к тому, что мы чувствуем, переживаем своим телом. Благодаря этому мы знаем, что есть, когда есть и сколько есть; сколько спать, бегать, танцевать, плакать. Вот что значит настроенность на волну своего тела. Это чувство гармонии, однако, может быть обманчиво, ибо помимо всего прочего мы настраиваемся на *хорошее самочувствие*. При ближайшем рассмотрении любая физическая зависимость, будь то наркомания, алкоголизм, курение, пристрастие к сладкому или кофеину, связана с эйфорическим состоянием. Наркотическое вещество вызывает приподнятое настроение. А потом начинают «побочные эффекты» — оборотная сторона медали. Эйфория от наркотика спадает — и наступает боль; винные пары выветриваются — и наступает похмелье; действие сигареты проходит — и наступает приступ кашля.

Зависимость не только оказывает разностороннее воздействие на самого субъекта, но и отражается на других людях. Осознав зависимость, можно сделать попытку избавиться от нее, но может оказаться и так, что мы не в состоянии ничего с ней поделать. Лично меня не очень беспокоит моя привычка к сигаретам, поскольку я не боюсь смерти. Но когда мой сын просит меня: «Пап, бросай курить!» — это

не может меня не трогать. И когда ученик говорит мне: «Учители дзэн тоже стареют. Вы так кашляете, что лет через пять можете спокойно заработать себе эмфизему. А это значит еще пять лет одряхления — и вам конец. Сейчас у нас по двенадцать *сэссинов* в год — а так их будет все меньше и меньше, пока не станет вовсе. И что же мы тогда будем делать?» — когда мне говорят такое, это не может не волновать меня, ибо это волнует моих учеников.

Ответственность за свою жизнь включает в себя ответственность за свое тело. Когда приходит болезнь, очень важно взять на себя ответственность за нее. Мастер Умэнь наставлял свою общину: «Лекарство и болезнь врачуют друг друга. Весь мир есть лекарство. Где вы найдете “Я”?» Когда мы больны, мы обычно платим доктору за лечение или молимся в надежде, что Бог исцелит нас. Но этого недостаточно. Нельзя перекладывать заботу о своем здоровье на кого-то другого. Мы должны взять эту ответственность на себя.

Догэн говорил:

«Созерцая формы всем телом и умом, слыша звуки всем телом и умом, мы понимаем их интимно. Однако это не похоже ни на зеркало с отражениями, ни на водную гладь при лунном свете\* — когда одна сторона освещена, а другая темна».

Человеческое тело и ум соединены со Вселенной физически, психологически и духовно. Мы являем собой тело и ум Дхармы, будд и предков, Татхагаты, Пути, трех миров\*\*,

\* Зеркало и отражения в нем, луна в воде — популярные образы буддийской литературы, символизирующие относительность противопоставления субъекта и объекта.

\*\* Три мира — мир чувственных ощущений, мир форм и мир, лишенный форм.

неба и земли, всей Вселенной. Наше тело и ум есть не что иное, как тело и ум Пути будд, трав, деревьев, гор, рек, ветра, дождя, воды и огня.

Что же такое тогда телесная практика? Это не бодибилдинг и не марафонский бег. Телесная практика означает постижение Пути не только умом, но и телом. Подобно тому, как в китайском языке существует только одно слово (*ишин*) для обозначения и «сердца», и «ума», в учении Догэна тело и ум, по существу, не разделяются. Они функционируют как одно слово. Постигать Путь будд — значит изучать свое «Я». А изучение своего «Я» предполагает интимное приближение к своему «Я». «Я» — это целостность тела и ума. Интимность с «Я» означает постижение десяти тысяч дхарм. Не существует ничего, кроме «Я». Именно к этому сводится наша практика. Когда мы говорим об отпадении тела и ума, это означает достижение интимности с «Я». Когда мы говорим о забвении «Я», это тоже означает достижение интимности с «Я». Когда мы говорим об отбрасывании тела и ума «Я» и «другого», имеется в виду не что иное, как достижение совершенной интимности со своим «Я».

Это и есть чудо жизни. Эта самая жизнь есть жизнь чистоты, совершенства и полноты. Это самое тело есть тело Татхагаты.

## 8. Духовное делание: трудовая практика

Наши обычные повседневные дела могут служить прекрасной возможностью для практики. Когда ученик достигает определенного уровня в практике *дзадзэн*, его работа, его жизнь — вообще все, что он делает, обретает соответствующую чистоту и целостность. Труд становится действенным проявлением *дзадзэн*.

Обучение в монастыре предоставляет отличную возможность познакомиться с нашими обычаями и образом жизни. Однако самоотверженность, которой учатся и которую практикуют в монастырской среде, нередко вступает в противоречие с эгоизмом, привитым нам социумом. В *дзэндо* мы кланяемся друг другу — в метро мы толкаем друг друга. В монастыре мы отдаем, в миру — берем. Поначалу монастырь может показаться каким-то святилищем. Но при более ясном взгляде он оказывается своеобразной кузницей, где мы — посредством обучения — куем жизнь, исполненную силы и уверенности в себе, чтобы быть в состоянии справиться с ситуациями, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Наша практика не имеет ничего общего с самоизоляцией на какой-нибудь горной вершине, с пассивностью и невозмутимым отрицанием мирской суеты; напротив, ее суть заключается в том, чтобы выражать *Буддадхарму* во всем, что мы делаем. Таким образом, мирское поистине является духовным. Без ясного понимания

этого трудовая практика не сможет стать действенным аспектом нашего обучения дзэн.

Существует множество способов сделать труд практикой. Можно смотреть на работу как на какую-то повинность и обязанность или просто способ занять себя и убить время. А можно видеть в ней духовную деятельность, проявление чуда жизни. То, что мы практикуем в дзэндо, это «суть дела», сущность, которую необходимо выразить в каждом действии.

Практиковать *дзадзэн* — это не просто сидеть со скрещенными ногами на подушке, это растить сад, успевать на работу, делать дело. В основе трудовой практики лежит бдительность, состояние сознания, при котором тело расслаблено, чувства остры, разум чист и сосредоточен на непосредственной задаче. Эта внимательность и есть непосредственное переживание. Такая полнота не статична — она движется вместе с событиями нашей повседневной жизни. Бывают моменты, когда нам нужно с головой уйти в какую-либо работу. В других случаях, наоборот, требуется ослабить концентрацию, «отпустить» одно дело и перейти к другим. Нам свойственна инертность; переходя к следующему делу, мы склонны тащить за собой остатки предыдущего. Вместе с бдительностью ума развивается способность отдаваться потоку, сосредоточиваться, оставаться в настоящем.

Кое-кто ошибочно полагает, что дзэн-буддисты ничего не планируют и не рассчитывают наперед. Но планирование не обязательно направлено только на достижение цели — оно существует в настоящем, присутствует в этом самом мгновении. Без плана наша работа становится беспорядочной, непроизводительной и неэффективной. Но есть и другая крайность: мы можем завязнуть в целях,

забыть, что цель и процесс ее достижения — это одна и та же реальность, точно так же, как «добро» и «зло» — это две стороны одной монеты. Каждый шаг, каждое действие, приближающее нас к цели, есть сама цель. Действие не предшествует цели, и цель не следует за действием — то и другое существует одновременно. Когда мы полностью осознаем это, озабоченность целью исчезает и мы можем прочувствовать полноту настоящего мгновения. Каждый шаг становится насыщенным и переживается во всей своей тотальности.

Одним из важных этапов в трудовой практике является подготовка, когда мы собираем все необходимое для данной работы. Задачи, инструменты, материалы — все это требуется упорядочить и привести в состояние готовности. Много лет назад я начал ритуализировать процесс своих приготовлений к фотосъемке с помощью последовательности сознательных, обдуманых, неторопливых действий. Я доставал и раскладывал фотоаппарат, пленку, экспонометр и прочие принадлежности и собирал все это, прежде чем отправиться фотографировать. Я обнаружил, что этот процесс приводит мой ум в состояние готовности и сосредоточения.

Дзэнские искусства представляют собой высокоразвитую форму трудовой практики. В обучении любой из форм дзэнского искусства редко заходит речь о теоретических вопросах: навыки передаются и усваиваются в процессе самой практики. Так, мастер *суми-э*\* на первом занятии с новыми учениками обычно не произносит ни слова. Класс сидит и ждет; учитель входит, кланяется ученикам и

\* *Суми-э* — техника японской монохромной живописи тушью, возникшая в Китае и принесенная в Японию дзэн-буддийскими монахами в XIV в.

направляется к своему рабочему месту. Там он аккуратно выкладывает свои принадлежности: бумагу, кисти, тушечницу, палочку для приготовления туши — и осматривает их, чтобы выбрать те, которые он будет использовать сегодня. Затем он наливает в тушечницу несколько капель воды и начинает очень медленно тереть палочку в тушечнице, приготовляя тушь.

Этот процесс сам по себе является медитацией: каждый вдох и выдох соответствуют одному движению в размешивании туши. Добившись нужной консистенции и тона, мастер откладывает палочку, выбирает одну из кистей и внимательно осматривает чистый лист бумаги. Он сидит наедине с пустым пространством бумаги, впитывает это пространство всеми чувствами, осознает его во всей полноте. Потом окунает кисть так, чтобы на ней оказалось нужное количество туши, и единым духом исполняет всю *дзэнга* («дзэнскую картину»), целый пейзаж. Весь процесс может занимать полчаса или три четверти часа, но все это время уходит на приготовления и уборку, само же создание произведения происходит в мгновение ока.

За прошедшие годы у нас в Дзэн-Маунтин побывали некоторые из таких мастеров, и мы имели возможность видеть, как они работают, как практикуется эта «одноточечность» ума и внимание к деталям. Нет нужды говорить о том, что у всех этих учителей есть немало общего. Кого бы мы ни взяли — искусного художника, мастера игры на бамбуковой флейте или учителя боевого искусства, — мы непременно увидим ярко выраженную спонтанность, профессионализм и непринужденную свободу.

Нашим учителем может стать и трудовая практика, если мы будем считать ее таковым. Мудрость разлита повсюду — нужны только глаза, чтобы увидеть ее. Вода и камни реки

Эсопус\* каждый день говорят с нами о Дхарме — нужны только уши, чтобы услышать их. Соединение рук в *гассэ* служит нам напоминанием о том, что все противоположности являются частью единой реальности. Обе руки соединяются в одно целое — разделение исчезает. Когда я кланяюсь соли, я признаю, что мы с солью — одно целое. Когда я кланяюсь вам, я признаю, что мы с вами — одно целое. Кланяясь Будде, я тем самым признаю, что это будда кланяется Будде. Точно так же и с трудовой практикой.

После того как принадлежности для работы приготовлены, можно приступать к ее выполнению. Искусство этого этапа заключается в том, чтобы «делать то, что делаешь, пока делаешь это», — другими словами, быть полностью вовлеченным в дело. Чтобы пережить сущность дыхания в *дзадзэн*, нужно отождествиться с дыханием; чтобы пережить сущность работы, нужно стать одним целым с работой.

Когда работа сделана, появляется чувство завершенности, такое же, как по окончании картины, фотографии, выступления. Теперь пора «отпустить» сделанное, пора поклониться и признать учение. Не имеет значения, кланяемся ли мы чему-то одушевленному или неодушевленному — и в том, и в другом случае мы кланяемся *себе*. Не существует ничего вне нас, если только мы сами не помещаем что-то вовне, а это можно сделать лишь путем неправильной ориентации ума. Чтобы по-настоящему завершить трудовую практику, требуется убрать инструменты, навести порядок — «не оставлять следов». Это значит помыть и убрать посуду, вытереть стол, вычистить раковину, подмести и вымыть пол, вынести мусор... В итоге не остается ни следа того, что кто-то ел. Все выглядит обычно и есте-

\* Эсопус — река в горах Кэтскилл, где находится монастырь Дзэн-Маунтин.



ственно. Но и слишком перебарщивать тоже не стоит: ни следа — значит «ни следа».

Проблемы, с которыми мы сталкиваемся в процессе труда, служат для нас коанами нашей повседневной жизни («гэндзё коан»). К ним применим тот же подход, что и к коанам, с которыми мы работаем в *дзадзэн*. Как мы решаем проблемы, возникающие во время нашей практики в *дзэндо*? Сидя в *дзадзэн*, следуя за своим дыханием, мы вдруг слышим звук, напоминающий нам о чем-то, — и вот мы уже унеслись куда-то в бесконечную даль. Совершенно забыв о дыхании, мы погрузились в сюжет, который выстраивается в наших мыслях. Когда мы замечаем, что перестали следовать за дыханием, поглощенные посторонней мыслью, мы смотрим на эту мысль, признаем ее, отпускаем ее и возвращаемся к дыханию. Мы не оцениваем, не анализируем эту мысль, не испытываем к ней ни любви, ни ненависти. Если эта же мысль всплывает опять, весь процесс повторяется: осознаем мысль, признаем ее, отпускаем ее и снова направляем внимание на дыхание. Всякий раз, как мы заставляем себя снова сосредоточиться на желаемом предмете, наша способность к концентрации усиливается. Если же мысль все никак не оставляет вас в покое, сами оставьте ее в покое. Будьте ею. Если вас донимает страх, будьте страхом. Не сдерживайте его — дайте ему полную волю. Будьте им самим, не отделяйтесь от него. Всякий раз когда мы прячемся от страха, он только становится больше. Чем больше мы стараемся отделаться от него, тем сильнее он становится. Пусть бродит на свободе, а потом, когда он истощится и завершит свой цикл, отпустите его и вернитесь к дыханию.

Такой же процесс происходит при трудовой практике. Каждый раз, когда мы отвлекаемся, мы признаем это, отпускаем посторонние мысли и снова сосредоточиваем

все внимание на работе. Иногда в трудовой практике, как и в *дзадзэн*, мы «застреваем». Для этого и существует собеседование с наставником. Его можно использовать как возможность взглянуть на проблему под другим углом и попробовать подойти к ней иначе. Она превращается в коан. А коаны, возникающие из нашего собственного опыта практики или работы, часто оказываются самыми действенными коанами. Любая проблема представляет собой возможность по-настоящему погрузиться в собственную практику.

Хорошо практиковать, когда все идет как по маслу, но усиленно практиковать *дзадзэн* — значит медитировать тогда, когда медитация дается с трудом. Такая ситуация, как правило, бывает и самой плодотворной, поскольку чем больше трудность, тем большему она может нас научить.

Еще одним существенным аспектом, который следует учитывать в трудовой практике, является молчание. Под молчанием понимается не отказ говорить, когда это необходимо, — например, когда нужно ответить на телефонный звонок, наставить или проинструктировать кого-нибудь, — а попытка обойтись без лишней болтовни, когда говорят просто ради того, чтобы поговорить. Когда нарушить молчание необходимо ради передачи мысли, следует это сделать. Мы должны практиковать подлинное общение, передачу мысли. Но когда время помолчать, нужно уметь и молчать. Это означает не просто сохранение внешнего молчания, но и остановку внутреннего диалога, усмирение нашей привычки постоянно разговаривать с собой. Практика молчания, воздержание от пустых разговоров способствует развитию ясности, восприимчивости и сосредоточенности ума, необходимых для успешной трудовой медитации.

Такой подход к труду не имеет ничего общего с гипнотической погруженностью в себя, равнодушием ко всему окружающему, «заикленностью»; напротив, наша работа становится в высшей степени живой, бодрой, сознательной, исполненной жизненной силы. Это не что иное, как сознание самого Пути. А что такое сознание Пути?

Чжаочжоу однажды спросил Наньцзюаня:

— Что такое *Дао*?

— Дао — это обыденный ум, — ответил Наньцзюань.

— Должны ли мы тогда стремиться к нему или нет?

— Если ты будешь стремиться к нему, ты удалишься от него.

— Если не стремиться к нему, то как же нам познать Дао?

— Дао не имеет отношения к знанию или незнанию. Знание — это иллюзия, незнание — это пустой ум. Если ты действительно достигаешь Дао, то это подобно великой пустоте, огромной, беспредельной. Так каким же образом в Дао может существовать истинное и ложное?

Обыденный ум — это ум, который спит, когда устал, и ест, когда проголодался. Это и есть ум будды, ум трудовой практики.

Мирянину Пану принадлежат такие слова: «Разве это не удивительно? Разве это не чудесно? Я колю дрова и ношу воду»\*. Следует понять, что сама эта жизнь и все ее проявления — совершенное выражение *буддадхармы*.

\* Мирянин Пан — под этим именем известен Пан Юнь (ок. 740–808), прославленный чаньский адепт, который, не будучи монахом, достиг глубокого проникновения в суть чань. Цитата из «Записей бесед мирянина Пана» в переводе И. С. Гуревич с китайского звучит так: «Способность к сверхъестественному и практика чудесного — носить воду и приносить дрова».

Сама эта жизнь — жизнь Будды, и все мирские дела этой жизни — сама Дхарма. Но мы не должны забывать того, о чем говорил мастер Догэн: «Выдвигать вперед “Я” и постигать мирское есть заблуждение; когда мирское выступает вперед и постигает “Я”, это есть просветление». Выдвигать вперед «Я» — значит обособлять себя. Мирское, выступающее вперед, означает отождествление с объектом нашего внимания. Само мирское становится нашей жизнью, и при- сущая ей свобода никогда не перестает раскрываться.

Если вы все еще не верите в это, прислушайтесь на минуту к своему дыханию. Вдохните в себя частицу окружающей нас атмосферы, ощутите вкус своего дыхания, наполните им свое тело, насладитесь им. А потом выпустите его, возвратите его окружающему миру. Разве это не чудо — вся наша жизнь?

ДВА ПУТИ

## Облака и реки

Мастер Догэн говорит: «Те, кто считает мирскую жизнь препятствием для святости, знают только то, что в мирских делах нет святости; но они все еще не знают, что в святости не существует никаких мирских дел». В известном смысле в этом высказывании можно усмотреть тенденцию к размыванию границ между монашеской и мирской практикой. Тем не менее Догэн и все учителя в истории буддизма и дзэн-буддизма, начиная с Будды и вплоть до современных наставников, явно оказывали предпочтение монашеской практике, ведь сами они были монахами. Даже те из них, кто обрел просветление, практикуя в миру, обычно принимали монашество, прежде чем передать буддадхарму следующему поколению.

Одним из ключевых моментов в той системе обучения, которую мы создали в монастыре Дзэн-Маунтин, стало четкое разделение мирской и монашеской практики. Это — новое явление в мире американского дзэн. По большей части мирская практика, с которой мы сталкиваемся в Америке, представляет собой несколько «разжиженный» вариант монашеской практики, а монашеская практика — несколько приукрашенный вариант мирской практики. Более того, в большинстве учебных центров дзэн на этой почве возникают дебаты, поскольку иногда различить монаха и практикующего мирянина можно только по одежде. Монахи обычно одеваются в черные рясы, а миряне носят ту же рясу, только другого цвета. В большинстве своем американские монахи живут в миру, а не в монастырях. Все это

семейные люди, живущие в собственных домах и имеющие нормальную работу. Они не бреют себе головы, и их обеты ничем не отличаются от тех, которые дают практикующие миряне. Все это приводит к двусмысленности и путанице. Этот компромиссный путь, гибрид монашеской и мирской практики, отражает ненасытный потребительский дух нашей культуры. Зачем выбирать что-то одно, если можно иметь и то, и другое? Я хочу сразу все!

В Общине Гор и Рек существует очень четкое разграничение монашеской и мирской практики. Собственно говоря, мы даже акцентируем различия, поскольку они определяют красоту отношений между двумя этими видами практики. Взаимопорождение и взаимозависимость немыслимы без существования различий. Если бы все было одинаковым, отношение и постижение были бы невозможны.

Следующий ниже фрагмент является прологом к коану, в котором говорится о различиях между монашеской и мирской практикой.

«Когда духовное и мирское перемешиваются, то даже великие мудрецы не могут отделить одно от другого. Когда переплетаются монашеская практика и мирская практика, благоухание тысяч сливовых цветов наполняет десять направлений. Даже Будда оказывается неспособен отличить одно от другого. Быть единым с Путем — значит быть свободным и не ведать препятствий, где бы вы ни находились — на горе или на рыночной площади, и ни тут, ни там не оставлять следов своего пребывания».

Монашеская и мирская практика всегда были динамически связаны между собой и взаимно поддерживали друг друга. Без монахов мирская практика просуществовала бы очень недолго, равно как и монашеская практика — без практикующих мирян. На протяжении всей истории буд-

дадхармы, которая насчитывает две с половиной тысячи лет, ее жизненная сила и энергия зависела от расхождения, соприкосновения и слияния этих двух потоков. Само собой разумеется, это относится к любым противоположностям вообще и составляет сущность мироустройства.

В Общине Гор и Рек разграничение между монашеской и мирской практикой проводится на нескольких уровнях, но главным образом, посредством особых обетов для монахов и особых — для мирян. Желаящие вступить на путь монашеской практики, во-первых, должны быть учениками в монастыре Дзэн-Маунтин; во-вторых, они должны пройти *дзюкай*, то есть получить Заповеди. По прошествии года они могут принять решение о вступлении на путь монашеского служения или же продолжать практику в миру. Тот, кто остался практиковать в миру, по достижении определенной ступени в обучении может стать *сюсо* (старшим учеником) и поменять серое одеяние начинающего на белое одеяние, служившее отличительным признаком практикующего мирянина на всем протяжении истории буддизма и особенно — в дзэн-буддизме.

Те ученики, которые на этом этапе избирают монашескую стезю, надевают черные одеяния и после по меньшей мере двухлетних испытаний и послушничества могут получить посвящение в монашеское звание. Помимо Заповедей, есть пять монашеских обетов: обет стойкости, обет служения другим, обет скромности, обет самоотверженности и обет следования Путем Будды.

Обратим внимание на формулировку последнего обета — следовать не путем будд, а именно Путем Будды, то есть жить той жизнью, какой жил Будда Шакьямуни. Обет следовать путем будд дает каждый практикующий буддист. Монах же дает обет следовать Путем Будды, то есть вопло-

тить в своей собственной жизни жизнь Будды, реализовать свою жизнь так же, как это сделал Будда. Путь Будды — это не какое-то место, которого мы должны достичь. Это не цель. Путь Будды не имеет ничего общего со временем и пространством. Это — непрерывность, которая восходит к безначальному началу и простирается в далекое будущее. Эта непрерывность подтверждает подлинность жизни всех будд и является их постижением.

Зачем человеку избирать такой путь? Этот вопрос превратился в коан в устах Нагарджуны\*:

«Нагарджуна сказал: «Если мирянин, практикуя, может стать бодхисаттвой и достичь нирваны, то зачем принимать монашеское посвящение?» А затем он ответил самому себе: «Два пути различаются не целью (которой является просветление), а степенью трудности ее достижения. Труднее всего приходится мирянину, ибо он связан другими обязанностями, монахам же намного легче, ведь они могут полностью посвятить себя практике».

Один брамин спросил Шарипутру\*\*»: «Что труднее всего на свете?» Шарипутра ответил: «Отречься от славы, богатства, собственности, семьи и вступить в буддийское монашество»».

Хотя Догэн часто говорил о единстве мирской и монашеской практики, в других случаях он подчеркивает различия между ними, солидаризуясь с Нагарджуной. Просветление монаха и мирянина одинаково. И монашеская, и мирская практика могут вести к одному и тому же — к глубокой, совершенной реализации. Различаются лишь соответству-

\* Нагарджуна — древнеиндийский философ (ок. II в.), основоположник *махаяны* и автор базисных текстов ее первой школы — *мадхьямики*.

\*\* Шарипутра — один из ближайших учеников Будды.

ющие занятия монахов и практикующих мирян, степень трудности достижения реализации и возможности завершить обучение — то есть то, что люди, стремящиеся к реализации, делают до нее, во время нее и после того, как она происходит. С точки зрения Нагарджуны, монашеская практика намного легче, чем практика в миру.

В миру на нас лежат многочисленные обязанности, и нас тянут в разные стороны семья, работа, имущество, другие люди. По мере того как мирянин совершенствуется в своей практике, его мирская деятельность начинает строиться в согласии с Дхармой, однако средоточием его жизни все равно остается семья и карьера.

Средоточием жизни монаха является сама Дхарма. Монах обручен с Дхармой. Его главное занятие — это Дхарма. Ничто кроме Дхармы. Двадцать четыре часа в сутки, каждый день. По большому счету, существует лишь один-единственный монашеский обет, и этот обет — Дхарма. Дхарма — это и есть обет служения другим, и обет стойкости, и обет самоотверженности, и обет скромности.

В классических дзэн-буддийских сочинениях не употребляется слово «монах» — вместо него используется термин *унсуй*. В буквальном переводе *унсуй* означает «облака и реки». Облака и реки свободны. Облака зависят только от ветра, а реки — только от ландшафта. Ничто не сдерживает их. Попробуйте остановить реку — она просто вздуется перед преградой и перевалит через нее. Ее движение к океану нельзя остановить. Самая огромная плотина на свете не сможет удержать реку в ее течении. Ее движение постоянно, свободно, неудержимо.

Тем не менее, если взглянуть на все с практической точки зрения, кое-кто может спросить: «Какая польза от монаха?» Определенно, наше общество ставит этот вопрос — не

только в отношении дзэн-буддийских или буддийских монахов, но и в отношении монахов вообще. Что монах производит? Каков его вклад в материалистическую культуру, где такое громадное значение придается способности к производству? Что проку в монашеской жизни? В чем необходимость монашества в этом мире?

Томас Мертон\* в своем «Азиатском журнале» писал по этому поводу:

«Нужны ли монахи, хиппи и поэты? Нет, мы не нужны и полностью согласны с этим. Мы живем с глубоко укоренившимся сознанием своей бесполезности, присущей каждому человеку. Маргинальная личность принимает сущностную бесполезность человеческого существования — бесполезность, которая проявляется прежде всего в факте смерти. Маргинал, монах, изгой, заключенный — все эти люди живут перед лицом смерти, которая ставит под сомнение существование смысла жизни. Они борются со смертью внутри самих себя, пытаются найти нечто более глубокое, чем смерть, ибо есть нечто более глубокое, чем смерть, и назначение монаха или человека-маргинала, человека созерцательного — стать выше смерти. Стать выше уже в этой жизни. Подняться над противоположностью жизни и смерти и тем самым стать свидетелем жизни».

Означает ли это жизнь в абсолютной свободе? С одной стороны, тот, кто не отрекся от мира, находится в плену у мира, привязан к нему и зависит от него. Он связан по рукам и ногам ответственностью и обязательствами. В то же самое время, если взглянуть на все это с другой стороны, монах,

\* Мертон Томас (1915–1968) — католический монах, поэт и писатель, один из важнейших американских католических писателей XX в.

следующий строгому монастырскому уставу и связанный монашескими обетами, находится всецело в руках своего наставника; ни один практикующий мирянин не может быть до такой степени зависимым. Если бы я захотел, чтобы один из наших монахов отправился жить в Новую Зеландию, он бы туда отправился. Если бы нам запретили практиковать дзэн в Нью-Йорке или мы лишились бы здания и земли и мне пришлось бы перебраться в Калифорнию, мои монахи последовали бы туда за мной. Почему? Да потому, что их ничто не держит. У них нет никаких обязательств, кроме обязательств перед Дхармой.

*Сюккэ-токудо* — монашеское посвящение — буквально означает «расставание с домом», отказ от своей фамилии и получение монашеского имени. Поклоны, которыми мы благодарим наших родителей во время *дзюкай*, — это прощальные поклоны того, кто покидает дом. «Спасибо за эту жизнь». Монашеское посвящение кардинально меняет отношения между родителями и детьми. Обязанность сына или дочери заботиться о родителях сменяется обетом служить всем живым существам без различия.

Оставить родной дом не значит забыть своих родных. У нас в стране это один из самых стойких и вопиющих предрассудков относительно монашеской практики, который мне лично глубоко чужд. Тем не менее в дзэнской литературе действительно имеются примеры, подразумевающие, что уход из дома требует полного разрыва с семьей. Так, мастер Дуншань пренебрег своей матерью, когда та совсем состарилась и пришла в монастырь к сыну просить, чтобы тот принял ее. Она скреблась в дверь, плакала, умоляла и, как гласит легенда, так и умерла от горя. Сын не впустил ее. Далее говорится, что она переродилась на одном из небес и благодарила сына за то, что он не нарушил ради нее монаше-

ского обета. Лично мне что-то не очень во все это верится. Если уж ты даешь обет спасать всех живых существ, то он, без сомнения, распространяется и на собственную мать. Разве она не заслуживает по крайней мере равных с другими живыми существами возможностей?

У нас в Дзэн-Маунтин монахи могут либо практиковать безбрачие, либо иметь постоянного партнера. Но они должны дать обет оставаться бездетными. Если у монахов появляются дети, то они уже не монахи, а родители. Они должны снять монашескую рясу и растить своего ребенка, пока он не станет самостоятельным, а потом они — автоматически, помимо воли, волшебным образом — превращаются обратно в монахов. Они опять надевают монашескую рясу и продолжают монашескую практику. Но в том случае, если монах произвел на свет другое человеческое существо, главным для него становится долг перед этим существом. Соответственно, если у кого-то есть неразрешенные семейные проблемы, то прежде, чем давать монашеские обеты, нужно разобраться с этими проблемами. Мы должны по-настоящему покинуть дом. Это не значит, что монах игнорирует своих родителей и родных, — он просто относится к ним так же, как к любым другим живым существам. Если кто-то нуждается в помощи и монах окажется самым подходящим человеком, чтобы помочь и позаботиться о нем, то пускай он так и сделает. Мне нравится мысль о том, что наша практика — очень человеческая практика.

Через каждые пять дней монахи бреют себе головы и читают «Гатху о бритве головы». В ней говорится: «В этом движущемся, блуждающем мире очень трудно разорвать путы человеческих привязанностей. И вот сейчас я отвергаю их и вступаю в область истинной деятельности. Тем самым я выражаю свою благодарность. Брею себе голову, я возобнов-

ляю свои обеты жить в скромности, служении другим, твердости, самоотверженности и следовать Путем Будды. Пусть моя жизнь станет выражением мудрости и сострадания, и да воплотится в ней истинное учение Татхагаты». Как эти обеты реализуются здесь на горе Тремпер в XX веке? В соответствии с обетом бедности монахи не получают никакой платы, им не разрешается иметь никакой собственности. В результате они становятся полностью зависимыми от практикующих мирян. Если бы все практикующие миряне вдруг исчезли, монахам пришлось бы пойти работать, чтобы прокормить себя. После того как мы выплатили ссуду за здание и землю, нам уже не нужно беспокоиться об арендной плате, однако все равно приходится платить за коммунальные услуги. Таким образом, пищу и кров мы получаем от практикующей здесь мирской сангхи. Монахи предлагают свои услуги общине на бескорыстной основе. Эта взаимная зависимость между монахами и практикующими мирянами и образует существенную сторону динамики этой общины и этой Дхармы. Она открывает возможность для практики истинного даяния.

Обет стойкости связан с завершением важнейших перемен в жизни монаха. А именно: любые обеты, кроме обета Дхарме, теряют свою силу. Теперь жизнь встает на прочную основу — вся энергия человека отдается Дхарме. Никаких других равноценных обязанностей и обязательств не существует. Преданность моих монахов Дхарме дает мне чувство уверенности в будущем. В них — продолжение этой Дхармы. В их обетах — залог того, что Дхарма этой горы не умрет, даже после того, как исчезнет наш монастырь и сама гора сровняется с землей. Не знаю где, не знаю как, но она будет жить дальше. Вот почему для меня, как и для моего учителя и для его учителя, которые тоже были монахами,



так важно иметь в числе своих последователей беззаветно преданных монахов.

Если бы наша сангха состояла только из практикующих мирян, она была бы очень однобокой. Управлять монастырем было бы очень трудно, если вообще возможно. Основу преемственности, которая поддерживается из года в год на протяжении вот уже двенадцати лет, образуют именно монахи. Перемены, приходы и уходы практикующих мирян бывают очень драматичными. Люди приходят, живут у нас год-другой, а потом уходят. Появляются другие. Во всем этом много непредсказуемости и колебаний интереса. Стабильность и устойчивость сохраняется благодаря монахам. С течением времени это становится все важнее. Главное — понять, что монашеская и мирская практика неразрывны, что духовное и мирское взаимопроникают друг друга. По одиночке то и другое бессильно и бесполезно для нас. Это аналогично отношениям абсолютного и относительного.

Как говорит «Сутра тождества абсолютного и относительного», абсолютное само по себе еще не есть просветление. Более того, пребывание исключительно в абсолютном считается тупиком — это все равно что «зарабатывать на жизнь в призрачной пещере». В этом нет жизни, нет творческой энергии. С другой стороны, погружение в одно лишь относительное — это полное заблуждение, пребывание в плену слов и понятий, описывающих реальность, в мире разделения. Но когда мы обладаем и тем, и другим и они свободно взаимопроникают друг в друга — тогда у нас есть динамические отношения, из которых рождаются «тысячи сливовых цветов, наполняющих благоуханием десять направлений». Сливовый цветок — образ, символизирующий Будду. Из-под метровой толщи снега поднимается

один-единственный сливовый побег. Это — просветление Будды. А из этого побега появляются цветы, благоухание и семена последующих нескончаемых поколений.

Когда мы имеем обе части, у нас есть все необходимое. Чтобы на дереве созрел плод, нужны и пчела, и цветок. Без перекрестного опыления не будет оплодотворения. Без оплодотворения не будет созревания. Без созревания не будет семян. Без семян не будет следующих поколений. Здесь не обойтись без отношений взаимодействия.

«Когда переплетаются монашеская практика и мирская практика, благоухание тысяч сливовых цветов наполняет десять направлений, и даже сам Будда оказывается неспособен отличить одно от другого». Быть единым с Путем — значит быть свободным и не ведать препятствий, где бы вы ни находились — на горе (*читай: в монастыре*) или на рыночной площади (*то есть в миру*). И в том и в другом случае быть единым с Путем — значит не оставлять следов своего пребывания.

Итак, мы возвращаемся к вопросу Нагарджуны: «Зачем принимать монашество?» Существуют сотни рациональных обоснований необходимости монашества. И сотни же рациональных обоснований необходимости практики в миру. Помню, как когда-то мы с Тэцугэном, моим братом по Дхарме, и другими монахами в Лос-Анджелесском центре изучения дзэн спорили обо всем этом. Я в те времена был еще практикующим мирянином — и гордился этим. В белом одеянии, бородатый, с длинными волосами, я равнялся на мирянина Пана и бодхисаттву Вималакирти\*. Я видел в монашеской практике бесполезную затею, вдвойне ненужную в наше время. А потом что-то вдруг во мне

\* Вималакирти — полупоупендарный буддийский святой-мирянин, современник Будды.

переменилось, и я увидел все другими глазами. Дело было не в том, что одно лучше другого; дело было в том, чтобы осознать различие между тем и другим и увидеть единство в этой двойственности. Если попытаешься описать этот процесс в словах и понятиях, то окажешься в тупике. «Если вы поддаетесь на уловки и погружаетесь в мир форм, то вы далеки от своего истинного дома». Внешние признаки не имеют значения; можно отпустить волосы или обрить голову, носить черное или белое одеяние, жить в миру или в монастыре. Важно кое-что другое. Что именно?

Один брамин спросил Шарипутру: «Что труднее всего на свете?» Шарипутра ответил: «Отречься от славы, богатства, собственности, семьи и вступить в буддийское монашество». С точки зрения Шарипутры, принятие монашества — это венец человеческих усилий. Однако в Америке монашеская практика обычно не требует такой степени самоотречения. В Азии еще сохранились монашеские традиции, где до сих пор практикуется подобная суровость, но даже в Японии я редко встречал людей более богатых, чем настоятели некоторых буддийских храмов. Доходы священнослужителей огромны — нередко они превышают полмиллиона долларов в год. Руководство делами храма напоминает семейный бизнес. Священники женаты и имеют детей. Сыновья часто идут по стопам отцов и становятся очередными хозяевами семейного «предприятия». При этом их обязанности нередко сводятся лишь к совершению церемонии буддийских похорон.

Наша цель в монастыре Дзэн-Маунтин — возвращение к традиции беззаветной монашеской практики, служения всем сердцем. То, чем мы здесь занимаемся, во многом согласуется с традициями классического китайского буддизма эпохи династии Тан; кроме того, большое значение для нас

имеют западные модели монашеской практики. Вопреки утверждениям некоторых западных авторов и учителей-*тхеравадинов\** о том, что у нас на Западе не существует модели монашеской практики, мы обнаруживаем на Западе долгую и славную историю монашества.

Мы изучили это богатое наследие и многое почерпнули оттуда; в основу нашего монастыря легло сочетание западной традиции с классическими китайскими формами. Особенно ценным источником и образцом для создания западной формы дзэн-буддийского монашества послужил для нас англиканский монастырь, расположенный всего в нескольких милях от Дзэн-Маунтин. Именно оттуда ведут начало наши программы испытаний и послушничества. Восточные традиции не знают ничего подобного. Ближайшим аналогом является традиция посвящения монахов *шами\*\**. По традиции, монахи шами принимают посвящение в очень раннем возрасте — в одиннадцать лет. Посвящение знаменует собой приобретение статуса старшинства, который будет иметь большое значение в их дальнейшей карьере.

Наша программа испытаний и послушничества больше напоминает аналогии, имеющиеся в католическом и англиканском монашестве. У нас предусмотрены периоды, когда вы имеете возможность непосредственно испытать на себе монашескую жизнь до официального посвящения. Это время глубоких поисков, когда практикующий работает в тесной связи с наставником и старается прояснить для себя свои отношения с Дхармой.

\* *Тхеравада* — самая ранняя и наиболее ортодоксальная школа в буддизме.

\*\* *Шами* — течение в иудаизме, распространенное среди йеменских евреев.

Наша форма монашеской практики многое заимствует как из восточной, так и из западной традиции и в то же время заметно отличается и от той, и от другой. Это уникальная система. Ее важнейшим отличительным признаком являются динамические взаимоотношения с мирской практикой. Монашеская и мирская практика взаимно питают друг друга. В истории мы находим примеры практикующих мирян, достигших очень глубокого просветления. Но по тем или иным причинам они не оставляли после себя долговечных линий передачи. В истории дзэн-буддизма нет ни одной мирской линии, которая просуществовала бы дольше двух-трех поколений. Я не знаю, в чем причина, но таковы факты. Единственным исключением может стать линия Ямады, которая продолжается уже в третьем поколении. Это, пожалуй, рекордный срок жизни для мирских линий вообще. Как подумаешь об этом — только диву даешься. За две с половиной тысячи лет было столько великих практикующих мирян — и почему-то все всегда заканчивалось ничем. В чем причина — в отсутствии организации?..

Комментарии к цитированному выше коану Нагарджуны о необходимости монашества проливают свет на многие вопросы.

Коан начинается со слов *«Нагарджуна говорит»*; в примечании к этим словам читаем: «С незапамятных времен в обычае учителей нашей школы было создавать волны там, где нет ветра. Если вы хотите знать, откуда он приходит, это нетрудно».

Следующая строка: *«Если мирянин, практикуя, может стать бодхисаттвой и достичь нирваны...»* Примечание: «Его не назовешь мелким воришкой. У него совсем нет стыда, потому он и задает такой вопрос. У Дхармы нет

врат; где находится вход в нее?» Речь идет о бодхисаттвах, достигающих нирваны. Что такое вход в нирвану?

В следующей строке звучит вопрос: почему необходимо принимать монашеское посвящение? В примечании читаем: «Он использует свою силу, чтобы озадачивать людей. Величайшие люди неизбежно путаются в словах и понятиях. И все-таки он хочет, чтобы люди поняли его». Это одна из причин, по которым с незапамятных времен учителя любят мудрить и разыгрывать из себя дурачка, задавая глупые вопросы и отвечая на них глупостями, — просто они хотят, чтобы их поняли.

И вот Нагарджуна отвечает на свой собственный вопрос. В примечании читаем: «Маска дьявола, маска бога, видя клетку, он строит клетку». Клетка — это тупиковые ситуации. Средство учителя от клетки — это другая клетка. Лекарство и болезнь врачуют друг друга.

В следующей строке говорится: *«Два пути различаются не целью (которой является просветление)...»* В примечании читаем: «Если ты стремишься к нему, ты удаляешься от него». Строка продолжается: *«...а степень трудности ее достижения»*, — и комментируется: «Что он такое говорит? Этот старый учитель — весь в грязи. Его нельзя достичь». Почему же Нагарджуна говорит о трудности достижения просветления, если оно априорно недостижимо? Его нельзя получить и нельзя дать. Что он имеет в виду?

*«Труднее всего приходится мирянину, ибо он связан другими обязанностями...»* Примечание к этому месту: «Не трудно и не легко. Когда ветер дует с востока, листья собираются на западе». Дело не в трудности или легкости.

Следующая строка: *«Монахам же намного легче, ведь они могут целиком посвятить себя практике»*, — и комментарий к ней: «Не легко и не трудно. А как бесконечная река,

ищущая путь к великому океану». Эти слова — «трудное», «легкое» — порождают двойственность, раскалывающую нас надвое на каждом шагу. И то же самое с другими дуальностями: монашеская практика — мирская практика, монастырь — мир. Мы неизбежно оказываемся то по одну, то по другую сторону. Покидаем мир разделения и приходим практиковать в монастырь, а затем весь путь повторяется заново. Абсолютное и относительное, добро и зло, небо и земля, духовное и материальное. И дело все время сводится к тому, как преодолеть эту раздвоенность. Мне не интересны ваши формулировки и интерпретации — дайте практический, действенный ответ!

Постижение коанов — это не движение ума, за которым следует действие. Постижение абсолютно спонтанно. Оно рождается из самого себя. Люди склонны понимать решение коана как ответ на вопрос, как некий устный экзамен, происходящий в комнате для докусана. В действительности же оно не имеет ничего общего со словами и идеями. Прозрение в коан, ответ на коан — это не жест, не слово, не фраза, а состояние сознания. Вы можете стоять на одной ноге, засунув большой палец в ноздрю; но если вы находитесь в правильном состоянии сознания, то вы постигли коан. Если вы постигли коан, это непременно проявится наружу. Если не постигли, это проявится тоже. Единственная область, где коаны имеют значение, это сама жизнь. Поэтому понимания недостаточно и веры тоже недостаточно. Только прозрение может преобразить нашу жизнь. Только через прозрение коан раскрывается в мире. Слова и идеи хороши для учебников, но они и гроша ломаного не стоят, когда дело доходит до способности жить от мгновения к мгновению.

Читаем далее: «Один брамин спросил Шарипутру...» — и в примечании: «В конце концов, если не спросишь, то

как сможешь узнать?» «Что труднее всего на свете?» — «Довольно странный вопрос. Что же он сделает, когда узнает?» Звучит загадочно, не правда ли? Вы приходите к великому Мастеру и говорите: «Что труднее всего на свете?» «А зачем тебе знать?» — спросил бы я.

«Шарипутра ответил: "Отречься от славы, богатства, собственности, семьи и вступить в буддийское монашество"». Читаем комментарий: «Как оказывается, он слишком точен. В этот момент брамину следовало бы дать Шарипутре отведать его собственной провизии». Как бы вы на месте брамина дали Шарипутре отведать его собственной провизии? Что представляет собой эта самая провизия?

Комментарии к коану завершаются стихотворением:

*Владельцы домов и бездомные живут вместе\*.*

*Небесное и земное вперемешку.*

*Что это за место?*

*Разве вы не видите?*

*Алмазы в великой сети отражаются друг в друге.*

Великая сеть из алмазов — это мифологическая «сеть Индры», в которой каждый драгоценный камень содержит каждый другой драгоценный камень во Вселенной в прошлом, настоящем и будущем. И каждый из этих алмазов — это каждый из нас. Их взаимопроникновение — это и есть пятый уровень Дуншаня, и он описывает все наши отношения, все противоположности. Есть совершенно другой, действенный, динамический способ мировосприятия, который нужно осознать и реализовать как на горе, так и на рыночной площади.

\* «Домовладелец» (дзайкэ) — мирянин, «покинувший дом» (сюккэ) — монах.

Взаимозависимость монашеской и мирской практики — это тот дух, та жизненная энергия, благодаря которым наша Дхарма сохранится на американском континенте еще многие поколения. Важно, чтобы мы, сангха, осознавали эту взаимозависимость, ценили ее и поддерживали ее развитие. Я бы не хотел, чтобы наша сангха состояла из одних лишь монахов или, наоборот, из одних только практикующих мирян. Нам нужна и монашеская, и мирская практика, и каждая из них должна быть сильной, целостной и уникальной.

## Лотос в огне

В своем движении с Востока на Запад буддизм радикально трансформировался в нескольких отношениях. Во-первых, он оказался в культурах, гарантирующих свободу вероисповедания на уровне конституции. Это нечто принципиально новое и означает, что обет бодхисаттвы о сострадании можно выразить в социально значимом деле без всякого риска: никто не отрубит монахам головы, никто не сожжет монастыри. Буддистские общины в нашей стране очень активно участвуют в движениях, выступающих за мир, в защиту окружающей среды и за улучшение социального обеспечения; более того, некоторые сангхи целиком поглощены подобной деятельностью.

Второе существенное проявление революции в буддизме — это присутствие в Дхарме женщин. В большинстве центров обучения дзэн в Соединенных Штатах женщины составляют почти сорок процентов практикующих. В нашем монастыре соотношение даже изменилось в другую сторону: шестьдесят процентов женщин и сорок процентов мужчин. Начинают появляться женщины-наставники. В общем, в этом нет ничего необыкновенного: в истории буддизма всегда были учителя-женщины. Необычно само их количество. Многие из них имеют учеников-мужчин, а это уже действительно небывалое явление. Учительский стиль мужчин и женщин существенно различается. Все это непременно скажется на развитии буддизма в ближайшие двадцать-тридцать лет.

Третий аспект происходящей сегодня на Западе революции в буддизме связан с весом и ролью мирской практики. Практикующие миряне всегда были жизненно важной составляющей буддизма махаяны. Истоки мирской практики восходят ко временам самого Будды, к великому практикующему мирянину Вималакирти. Вималакирти считался не менее великим, чем Будда. Сам Будда признавал в нем просветленного учителя. Его поучения собраны в «Сутре Вималакирти», тексте, имеющем особое значение для практикующих мирян. Это одна из пяти основных сутр, которые мы, дзэн-буддисты, изучаем. Именно во времена Вималакирти вошел в употребление термин «одетый в белые одеяния». Белое одеяние носили практикующие миряне. Вималакирти создал прецедент, и традиция мирской практики продолжилась дальше, пройдя через всю историю индийского буддизма, в которой мы находим множество выдающихся учителей-мирян.

Эта традиция получила развитие в Китае, где ярким примером мирской практики служит семья Пан. Все трое — мирянин Пан, его жена и их дочь — достигли высот в практике. «Записи бесед мирянина Пана» состоят из их бесед, случайных разговоров и дхарма-поединков, происходивших за кухонным столом или в поле. Как гласит молва, самой просветленной в семье была дочь. Их жизнь отражает историю мирской практики.

Многие китайские императоры и придворные были практикующими буддистами. Должность «первого учителя государства» в Китае нередко занимал один из мастеров дзэн. Первый учитель играл очень серьезную роль в судьбе страны, так как, пользуясь благосклонностью императора, мог оказывать непосредственное влияние на общественную жизнь и государственную политику. Некоторые из вели-

чайших мастеров в истории буддизма служили «первыми учителями государства», и большинство их учеников были практикующими мирянами — придворными, военачальниками, императорами и простыми гражданами.

Несмотря на постоянное присутствие мирской практики, определяющую роль в истории буддизма все же играла монашеская практика и монастыри. Так было и в Китае, и в Корее, и во Вьетнаме, и в Японии. Практикующие миряне неизбежно появлялись в том или ином монастыре, занимались какое-то время с уважаемыми наставниками, достигали реализации и уходили. После того как мирянин получал Дхарму и сам становился мастером, он обычно возвращался к себе домой и учил там. Однако, как свидетельствует история, их линии передачи были недолговечными. Их учение сохранялось лишь в течение одного-двух поколений, а потом угасало. Передача в рамках исключительно мирской практики, вне монастырской традиции, оказалась слабой и нежизнеспособной.

В нашей собственной линии (в которую входит Община Гор и Рек) одна из ветвей образована практикующими мирянами. В лице моего учителя Маэдзуми-роси пересекаются три различные традиции дзэн. Одна линия восходит к мастеру Догэну и школе *Сото*. Вторую ветвь образует риндзайская линия Индзана Йена (1751—1814), переданная через Ясутани-роси. Третья же традиция представляет собой риндзайскую линию Такудзю Хосэна (1760—1833), которую Маэдзуми-роси получил от Корю-роси. Корю-роси был мирянином: его учитель просил его не принимать монашество, а продолжать практику в миру. Все его приемники были практикующими мирянами, за исключением Маэдзуми-роси, который получил эту мирскую Дхарму, уже будучи монахом.

Другим примером классической мирской линии, сохранившейся до наших дней, является ветвь традиции Харады — Ясутани, которую практикует и передает Айткен-роси. Харада-роси и Ясутани-роси оба были монахами. Преемником Ясутани-роси был Ямада-роси — мирянин, директор больницы. Получив Дхарму, он стал руководителем «дзадзэнкай» — группы практикующих дзадзэн, которую обучал Ясутани-роси. Позже Ямада-роси передал Дхарму Айткену-роси, положив начало линии мирской передачи. В настоящее время Айткен-роси уже передал Дхарму следующему поколению.

Что касается меня, то я до своего посвящения восемь лет практиковал в миру. Я начал практиковать в конце шестидесятых... с очень независимыми взглядами на практику. Я рассудил, что, если Будда смог достичь просветления без учителя, то смогу и я. И вот я начал читать книги и упражняться в сидячей медитации. Спустя какое-то время в моих медитациях стали происходить вещи, приводящие меня в растерянность. Я начал поиски учителя и в конце концов стал заниматься у риндзайского мастера, все еще оставаясь практикующим мирянином.

В тот период моя медитативная практика почти целиком происходила дома, хотя время от времени я наведывался в монастырь. Я стал обдумывать возможности для домашней практики: как сделать так, чтобы упражнения максимально наполняли каждый мой день? Мы с женой и ребенком жили в очень глухом месте, на деревенской ферме, в нескольких милях от ближайшего магазина. Наш быт был очень примитивным. Топили углем, горячей воды не было. Моя жена тоже увлекалась дзэн, а сын был совсем маленьким, поэтому оказалось совсем не трудно организовать нашу жизнь так, чтобы в центре ее стояла практика. У меня тогда был

свой бизнес — студия, а позднее я работал над книгой, так что я вполне мог планировать свой день по собственному усмотрению.

Каждый день у нас начинался с дзадзэн. Мы вставали одновременно с практикующими мирянами в монастыре. Я записал для домашней практики специальную кассету со звуками монастырской жизни. Когда звонил будильник и я просыпался, мне нужно было лишь протянуть руку и включить магнитофон — и тогда комнату заливали звуки, которые слышишь в монастыре по утрам: *дзикидо*\* ударяет в колокол, раздается стук *хана*\*\* . Я ополаскиваю водой лицо, надеваю одеяние и начинаю дзадзэн. У нас была крошечная комнатка с алтарем; мы шли туда и садились. *Дзикидо* трижды звонит в *инкин*\*\*\*, возвещая начало дзадзэн, и мы медитируем тридцать пять минут; затем колокол звонит дважды — время дзадзэн заканчивается. *Кинхин*, удар колотушки, и мы садимся медитировать во второй раз. У меня были также записи хоровой декламации сутр сангхой; мы присоединялись к ней и таким образом практиковали богослужение. В молчании мы съедали завтрак *орёки*.

Определенное время отводилось художественной практике; в моем случае это была фотография. По вечерам я читал. Моей телесной практикой была стрельба из лука, и я регулярно занимался ею. Основная часть дня посвящалась, конечно, трудовой практике. Поскольку я работал

\* Дзикидо — служитель в дзэндо, следящий за временем, подающий сигналы к началу и окончанию дзадзэн и т. п.

\*\* Хан — висящая колода, по которой ударяют колотушкой, подавая сигнал к началу сидячей медитации.

\*\*\* Инкин — маленький колокол, по которому ударяют металлическим молоточком.

не по найму, а в собственном деле, я мог сам определять для себя, как мне работать. Именно в то время я смог по-настоящему понять, что такое работа. У меня тогда была рекламная компания и фотогалерея, и когда я начал анализировать нравственную сторону своей работы, то обнаружил, что механизмом рекламы является создание у человека искусственной потребности. В этом вся ее суть. Я начал внимательно смотреть на товары, которые продавал, и, по мере того как я преуспевал и мой бизнес развивался, я стал более разборчивым в выборе клиентов. К примеру, я перестал работать с клиентами из индустрии моды, потому что слишком часто, на мой взгляд, платье за триста долларов отличалось от платья за пятьдесят долларов только биркой с именем какого-нибудь дорогого модельера. Материалы и качество исполнения в большинстве случаев были одинаковыми. Некоторые клиенты производили действительно потрясающие вещи. Был один мастер, который делал своими руками изысканнейшую мебель. Я продолжал сотрудничать с ним. Зато разорвал сотрудничество с производителем оружия. Я стал уделять внимание тому, какую пользу мои клиенты приносят миру. Постепенно я все яснее видел, что мне нужно делать, и моя жизнь продолжала меняться и совершенствоваться.

Моя домашняя практика приобрела очень глубокий, всеобъемлющий характер. Я чувствовал, что моя практика в миру ничуть не уступает монастырской практике. Я не мог жить в монастыре, потому что был женат и имел ребенка, а держать детей в монастыре запрещается. Тогда и я сказал себе: «Ладно, раз уж в монастырь меня не пускают, тогда я устрою монастырь прямо у себя». Одного только я не мог взять к себе домой — наставника. Поэтому несколько раз в неделю, вечером, я отправлялся

в монастырь на *докусан*. Раз в месяц я бывал на *сэссине*. Благодаря такой широте деятельности средоточием моей жизни смогла стать Дхарма.

Организуя свою домашнюю практику, первым делом необходимо тщательно проанализировать обстоятельства своей жизни и честно определить свои приоритеты. Давайте смотреть на вещи трезво. У каждого из нас есть свои обязанности — нужно платить за жилье, держаться за работу, заботиться о семье. В частности, если у вас есть дети, они должны быть для вас превыше всего. Все остальное отходит на второй план. Вы должны заботиться о них, а это значит не только удовлетворять их насущные потребности, но и создать для них полную любви обстановку, способствующую развитию. В шестидесятые и семидесятые я самолично сталкивался с «духовными сиротами», как я их называю. Они напомнили мне детей, которых я видел в Италии после Второй мировой войны. Ребятишки от шести до десяти лет ютились кучками в разрушенных бомбежками домах и рыскали по улицам, точно стаи голодных волков. На лицах у них было такое же выражение, как и у духовных сирот, чьи родители ушли на поиски «просветления». Предоставленные сами себе, эти дети росли без присмотра, без примера в лице взрослого. Если вы имеете ребенка и позволили такому произойти, то это не только не соответствует Дхарме, но и в прямом смысле безнравственно. Первейший наш долг — это забота о детях, которых мы произвели на свет. С другой стороны, родители, практикующие дзэн, по-настоящему работающие над собой, обычно становятся более нежными и чуткими по отношению к своим детям. Но непозволительно использовать практику как способ убежать и спрятаться от действительности, как предлог уклониться от своих обязанностей.



Определив для себя приоритеты, следует обдумать свои возможности для практики. В зависимости от того, где вы живете, вы что-то можете делать, а что-то — нет. Например, если вы живете в квартире с тонкими стенами, то ваши соседи вряд ли обрадуются, если вы будете вставать в четыре часа утра и распевать *Му* во весь голос. Таким образом, этот вариант для вас отпадает. Если вы считаете отличной телесной практикой плавание в море, а сами живете в пустыне, придется подобрать для себя что-то другое. Устраивать раз в день трапезу в церемониальном стиле *орёки* — это, может быть, и прекрасная практика, но если при этом присутствует ваш друг или подруга, далекие от дзэн, то попытки заинтересовать их будут самой скверной пропагандой на свете. Пусть ваша практика остается вашим личным делом. Выставлять ее напоказ, навязывать ее другим — только создавать себе проблемы. Присмотритесь к своему кругу общения, к своим соседям, к месту, в котором вы живете, к своим домочадцам — и на основе этого определите, какие способы практики для вас возможны, а какие нецелесообразны в данных условиях.

Следующим важным шагом является создание особого пространства для *дзадзэн*. Такое пространство имеет большое значение. Это может быть угол комнаты, чулан или целая комната, если есть такая возможность. При необходимости можно даже использовать место под открытым небом — например, поляну в лесу. Это пространство должно быть для нас священным. Это место, где вы медитируете, поэтому там вы должны чувствовать гармонию и силу. Устройте там алтарь с изображением Будды и подносите ему ладан каждый раз перед началом *дзадзэн*. Пускай это место будет для вас святыней. Когда вы начнете пользоваться им и по-особому к нему относиться,

это отношение начнет раскрываться вовне и распространяться на весь мир. Все в этом мире священно. Духовное и мирское неразделимы. Начните практиковать подобное восприятие с малого — с одного определенного места, и пусть оно охватит все стороны вашей жизни.

Перед тем как садиться медитировать, советую вам надевать традиционное буддийское одеяние, чтобы сделать вашу практику *дзадзэн* предельно осознанной. И помните, что продолжительность медитаций не так важна, как их регулярность. Гораздо полезнее медитировать по десять минут каждый день, чем по два часа раз в неделю. Если вы практикуете утренний *дзадзэн*, десять минут каждое утро раскроют для вас весь предстоящий день, дадут ему ясное, чистое начало. Продолжительность медитации варьируется для каждого практикующего. Какой бы график вы себе ни выбрали, главное — чтобы его соблюдение было вам по силам. Иначе вы невольно начнете сокращать время медитации, падете духом и в конце концов совсем забросите практику. Когда вы заметите, что такое происходит, верный способ помочь себе — подключиться к сангхе, зарядиться у нее энергией и снова приняться за работу.

Практиковать *дзадзэн* лучше всего утром и вечером: в это время меньше отвлекающих факторов. Если у вас есть дети, лучше всего медитировать утром перед тем, как они проснутся, и вечером после того, как они улягутся спать. Встаньте на десять минут или на полчаса раньше, чем обычно, и воспользуйтесь этим временем, чтобы начать день с медитации. Ополосните лицо водой, выпейте чашку чая, стряхните сон — и принимайтесь за утренний *дзадзэн*. Это также хороший способ завершить день.

Ничто не сделает вашу практику более стабильной, чем регулярный утренний и вечерний *дзадзэн*, но иногда

бывает просто невозможно найти для этого время в своем распорядке дня. В бытность мою директором музея изобразительных искусств, у нас было две галереи и штат из двенадцати человек, мы вели занятия в нескольких студиях и были открыты ежедневно с восьми утра до девяти вечера. Чтобы поддерживать непрерывность в занятиях *дзадзэн*, мне приходилось уединяться в одной из пустых студий и медитировать там посреди рабочего дня. Отличный выход из положения.

Однажды кто-то случайно зашел в студию, где я медитировал. Через несколько мгновений комната наводнилась людьми, меня засыпали вопросами. Я был тайным буддистом, и никто представления не имел, чем я занимаюсь. Несколько самых настойчивых коллег желали разобраться, в чем тут дело. Я принялся объяснять, и неожиданно все заинтересовались и захотели научиться технике *дзадзэн*. Одно... другое... и через каких-то два-три месяца все наши служащие практиковали днем *дзадзэн*. Мы закрывали дверь, вывешивали табличку «Обед» и все вместе садились медитировать. Потом мы ввели вечерний *дзадзэн*, затем — утренний, перед началом рабочего дня, и таким образом стали практиковать по три раза в день. Художники, которые вели курсы, тоже стали начинать свои занятия с десятиминутного *дзадзэн*. Поразительно видеть, как наша личная практика *дзадзэн* распространяется в мир и затрагивает все вокруг, вызывая перемены, о которых мы порой даже не подозреваем. Жизненно важно не терять связи с *дзадзэн*.

Хотя *дзадзэн* и является краеугольным камнем нашей практики, как домашней, так и монастырской, чтобы эта практика полностью раскрылась, необходимо активно совершенствоваться во всех восьми областях обучения.

*Дзадзэн* — это самый явный, непосредственно зримый и доступный аспект обучения. Отношения «ученик — учитель» порождают более серьезные проблемы. Я очень ограничен в общении с теми людьми, которые живут вдали от монастыря или не в состоянии путешествовать. Но не забывайте, что отношения ученика и учителя не ограничиваются непосредственным контактом с личностью одного только данного наставника — они распространяются на всех учителей в его линии. Учитель олицетворяет собой последовательный ряд поколений предков, начинающийся с Будды Шакьямуни и заканчивающийся здесь и сейчас. Осознание этого факта позволяет реализовать отношения «ученик — учитель» во всей их многосторонности. Мы можем подключиться к линии Дхармы посредством простого произнесения имен предков. Мы можем интимно общаться с учителями, всем сердцем погружаясь в их учения.

Отношения «ученик — учитель» в дзэн не имеют ничего общего с религиозным культом. Это не поклонение гуру. Но мы в то же время сознательно признаем нашу связь с учителями прошлого, нашу благодарность им, наше единство с ними. В зале Будды в нашем монастыре на алтаре стоят фотографии последних учителей нашей линии — моего учителя Маэдзуми-роси и его учителей Курода-роси, Ясутани-роси и Корю-роси. Каждое утро здесь совершается служба, соединяющая меня с этими четырьмя людьми и их учениями — несмотря на то, что троих из них я никогда не встречал. Встреча во плоти не состоялась, но это не исключает возможности подлинной близости с этими Мастерами.

Еще одним способом поддерживать энергию взаимоотношений является переписка с учителем, хотя что касается

меня лично, то корреспондент из меня неважный... Так или иначе, за многие годы я заметил, что при серьезном, глубоком подходе к вопросу человек сам порождает на него ответ. Я снова и снова вижу это, работая с учениками во время *докусана*. Обычно я мало говорю на *докусане*. Большую часть работы вы проделываете сами, пока сидите в очереди на *докусан* и мучаетесь своими вопросами. Войдя, вы должны так преподнести их, что мне было понятно, и в самом этом процессе, в то самое время, как вы проговариваете все это, я уже вижу на ваших лицах готовый ответ, так что мне уже и не нужно ничего делать; я лишь крикну или говорю: «Я не знаю» — и звоню в колокольчик, заканчивая *докусан*, а вопрос решается сам собой. Точно так же и в переписке с учениками — я чувствую, что мне не нужно писать длинные письма и отвечать на вопросы «умными» объяснениями и советами. Получая прочувствованное письмо от ученика, я в большинстве случаев вижу ответ в самой внутренней борьбе, выраженной между строк. Я отвечаю в двух словах, вырезаю и вклеиваю в свое письмо соответствующую часть полученного письма и, указывая на нее большой красной стрелкой, приписываю: «Ответ здесь».

В учебном офисе нашего монастыря можно получить список литературы для каждой из десяти ступеней обучения (см. Приложение). Многие неправильно подходят к освоению книжной премудрости, к изучению древних и современных текстов. Когда я рекомендую чтение «Алмазной сутры», это не значит, что ее нужно «проглотить» за вечер. Хотя это и тоненькая книжка, ее нельзя читать в один присест. «Алмазную сутру» нужно пропустить через себя, проштудировать абзац за абзацем. Она написана архаическим языком с многочисленными монотонными повторами. Она запросто может нагнать на вас скуку, и тогда вы перестанете

ее *слышать*. «Алмазную сутру» нужно читать медленно, взвешивая. Таковы почти все сутры и все коаны. Для эффективного освоения дзэнского книжного наследия идеален промежуток времени, следующий за сеансом *дзадзэн*, когда вы по-настоящему можете отдаться писаниям всем телом и умом. Их требуется переварить и усвоить каждой своей клеточкой. Ведь в данном случае вы учитесь не для того, чтобы сдать экзамен, а для того, чтобы жить.

Для нас на Западе естественно расширять свой круг знаний по буддийской истории, философии и психологии, прослушивая курсы в местных университетах, если таковые имеются, или знакомясь с научной литературой. Наше понимание процесса станет только глубже, если мы поймем контекст, в котором этот процесс происходит. Кроме того, если рядом есть другие учителя, то вполне допустимо воспользоваться такой возможностью и заниматься у них. Убедитесь только, что это законные наставники, утвержденные собственными учителями.

Рекомендую совершать дома утреннее и вечернее богослужение. Пусть оно будет самым простым. Независимо от того, прошли вы церемонию получения Заповедей или нет, заканчивайте утреннюю медитацию *Стихами о кэсе*. Улучите минутку утром и прочтите *Сутру сердца* — это замечательный способ ободриться. Вечером читайте *Четыре Обета*. Суть этих обетов, общих для всех буддистов — последователей махаяны, в том, чтобы спасти все живые существа. Чтение *Вечерней гатхи* перед отходом ко сну напоминает нам о бесценности нашей жизни и об ответственности, которую мы несем перед своей практикой.

Важнейший аспект практики Заповедей заключается в том, чтобы постоянно помнить, в чем их смысл, и видеть ситуации, в которых они проявляются в нашей жизни. Еще

один способ практиковать Заповеди — это шесть *парамит*: *дана*, *шила*, *кшанти*, *праджня*, *вирья* и *дхьяна*. Они связаны с морально-этической концепцией буддизма и, безусловно, стоят внимательного изучения. *Дана* — это даяние и щедрость. *Шила* — это нравственность, то есть Заповеди в своем практическом применении. *Кшанти* — терпение. *Праджня-парамита* — это «мудрость иного берега». Одной из существенных сторон этой мудрости является терпение. *Вирья* — это энергия, старание, *ки*, самореализация. *Дхьяна-парамита* — это наш *дзадзэн*.

Если вы уже занимаетесь определенным видом искусства, оно вполне может быть предметом вашей художественной практики, но не забывайте, что вашему творчеству может пойти на пользу глубокое, всестороннее изучение одного из традиционных дзэнских искусств: икебаны, каллиграфии, игры на японской бамбуковой флейте *сякухати*, живописи *суми-э* — в зависимости от того, в какой области вы работаете.

Если вы занимаетесь музыкой, полезным будет изучение *сякухати*. Если вы играете на сцене, то весьма кстати придется знакомство с классическим японским театром *Но*. Если вы поэт, то хайку может открыть для вас новые горизонты. Если вы увлекаетесь графикой, возможно, вам стоит присмотреться к восточной каллиграфии. Если ваше творчество задыхается под бременем шаблонов и мертвых традиций, практика дзэнских искусств поможет пробудить новый способ видения и восприятия, основанный на другом типе эстетики. И тогда эта эстетика начнет проявляться в формах западного искусства и в вашей жизни.

В телесной практике, как и в других областях обучения, ключом к успеху является постоянство. Целесообразно и вместе с тем легко осуществимо — чередовать дни худо-

жественной практики с днями телесной практики и один выходной день в неделю. Телесной практикой может быть все что угодно: бег трусцой, плавание, боевые искусства, стрельба из лука. Если у вас есть возможность заниматься одним из боевых искусств, то перед вами раскроются некоторые дзэнские принципы, которые оформились в древности в китайском монастыре Шаолинь и которые равно применимы к любым формам телесной практики. Занимаясь телесной практикой, всегда начинайте с *хары*, с покоя *дзадзэн*. Дайте этому покою раскрыться в каждом действии своего тела, а затем завершите занятие возвращением к этой точке покоя.

Некоторые мастера традиционных боевых искусств — поистине первоклассные наставники, особенно если они к тому же серьезно практикуют дзэн. Обучаясь у таких людей, вы приобретете удивительный, уникальный опыт. Несмотря на обилие разговоров о духовной основе боевых искусств, мало кто в действительности практикует эти духовные аспекты. Как правило, все сводится к звонким, но пустым словам, натренированным мускулам и воинственной позиции «мачо». Духовность истинного мастера проявится в том, как он пожимает вам руку, в его открытости и теплоте по отношению к людям, с которыми он работает. Воплощение кротости и сострадания, истинный учитель никогда не станет выставлять свое искусство напоказ.

Самые большие трудности представляет трудовая практика. Сравнительно легко понять, как в сосредоточении ума держать чашку чаю или класть мазок кистью от *хары*. Но когда выходишь в мир и сталкиваешься с людьми, которым наплевать, что ты буддист, практикующий сосредоточение ума, — тогда все может превратиться в безумие. Испытанию подвергается вся практика до самого основания.

Первое, что вам следует проанализировать в своей трудовой практике, это как вы зарабатываете себе на жизнь. Забудьте ваши сомнения и неизбывные противоречия. В нашей сангхе есть адвокат — специалист по вопросам охраны окружающей среды. Она начала практиковать и стала нашим учеником лет пять назад. Очень способная женщина, она работала в крупной юридической корпорации, зарабатывала кучу денег, но при этом была очень несчастна. Она чувствовала, что ее карьера расходится с ее практикой дзэн. Ей не нравились дела, которые она вела, душой она была далека от них. Она спросила у меня, что ей делать. Я ответил:

— Брось!

— Бросить? — удивилась она.

Она была человеком очень консервативного склада, и ей явно не доставало решительности.

— Ну да, брось. Уволься оттуда и организуй свою собственную маленькую фирму. Тебе не обязательно работать на кого-то.

— Ой, даже не знаю... Смогу ли я...

Разговор в таком роде повторялся на каждом *докусане*, и так продолжалось около года. Это стало ее коаном. Она входила и начинала жаловаться насчет того, чем ей придется заниматься, а я каждый раз говорил: «Брось!» И вот однажды она сделала это. Уволилась с работы и основала собственную адвокатскую контору. После этого целый год я только и слышал от нее: «О-о-о, ничего у меня не получится... Мне не заплатить за квартиру...» А теперь, четыре года спустя, эта женщина управляет одной из лучших в стране мелких юридических фирм, специализирующихся на делах об охране окружающей среды. В числе ее клиентов — мэры нескольких крупнейших городов Соединенных

Штатов. Она регулярно ездит в Вашингтон в качестве юрисконсульта конгресса по экологическим вопросам. На нее работают несколько юристов. Она совершает поездки в страны Восточной Европы, потому что там озабочены состоянием окружающей среды. Теперь она довольна, и на душе у нее покой. Она честно зарабатывает себе на жизнь; ее желания исполнились — она занимается охраной окружающей среды. Чтобы добиться этого, ей потребовалось только одно — долго и пристально всматриваться в причину собственной неудовлетворенности, — и, наконец, она осознала, что у нее хватит сил сделать то, что нужно сделать.

Каждый из нас на что-то способен; мы не обязаны делать все так же, как делают это другие. Мы можем меняться, приспособливаться, трансформироваться. Мы можем обратить свой труд на благо других — всех остальных живых существ, и в придачу заработать свой хлеб. Каждый из нас способен на это, независимо от того, чем он занимается и какими талантами обладает. Кто-то уже разобрался в своей жизни и изменил ее в нужном направлении. Другие все еще раздумывают. Имейте терпение — не нужно торопить события. Чтобы в жизни происходили изменения, от нас требуется лишь одно — быть бдительными. Простота и сила подобного внимания поразительны. Вам не нужно планировать свою жизнь на пять лет вперед — просто сохраняйте сосредоточенность на всем, что вы делаете. Вы будете удивлены, как начнет меняться ваша жизнь. В ней ключом забьет энергия. Именно так создавалась наша сангха, именно так она развивается, именно так она будет жить и в будущем. Она будет расти благодаря нашей практике и нашей бдительности. То, что нам нужно, придет в нужное время. Если мы будем практиковать, если у нас благие намерения, если

нами движет не эгоизм, а стремление к благу всех живых существ, — то это обязательно произойдет.

В обучении дзэн мы говорим о практике восхождения на гору и практике спуска с горы. Восхождение на гору — это отречение от мира и целеустремленное посвящение себя практике. Когда мы наконец доберемся до горной вершины и постигнем свою истинную сущность, нам нужно спуститься обратно и вернуться в мир, чтобы выразить то, что мы познали, во всех своих действиях. Мирская практика, домашняя практика всегда представляет собой спуск с горы. Она всегда происходит в миру, посреди сансары. Мы называем это «лотосом в огне». Лотос — символ просветления. Будда часто изображается сидящим на огромном цветке лотоса. В конце *орёки* мы читаем: «Да останемся мы в грязной воде чистыми, словно лотос; так мы кланяемся Будде». Лотос интересен тем, что если взять и пересадить его в чистую воду, он погибнет. Он не может жить в чистоте — только в грязи, посреди гниения и разложения. Такова и наша практика — сансара есть нирвана. Без сансары не может быть нирваны; это взаимообусловленные реальности. Прямо в огне сансары растет лотос. В пламени алчности, злобы и невежества, пожирающих этот мир, цветет лотос. Это и есть наша практика, наша домашняя практика. Она может показаться тяжким, безысходным бременем и испытанием, но на самом деле это бесценный дар. Огонь пылает — лотос цветет. Более того, лотос может цвести только благодаря тому, что пылает огонь.

## Расставание с домом

Последние несколько лет я работал над составлением сборника «Коаны о пути реальности», стараясь собрать вместе коаны, имеющие особую актуальность для западных последователей дзэн. Одной из основных проблем являются взаимоотношения монашеской и мирской практики. В конечном счете, только каждый конкретный человек может решить для себя, какую стезю практики ему избрать — путь монаха или путь мирянина. И даже после того, как он сделал свой выбор, осуществлению его цели может помешать индивидуальная карма. Ясно, что этот вопрос не из тех, которые можно разрешить абстрактно; какое бы направление мы ни избрали для собственной практики, наше решение должно исходить из индивидуальных наклонностей и обстоятельств.

Несколько случаев из «Коанов о пути реальности», заостряющих внимание на мирской практике, восходят к «Сутре Вималакирти». Другим источником коанов о такой практике для меня служила жизнь семьи Пан. Кроме того, существует ряд коанов, говорящих конкретно о монашеской практике. Попытку соединения монашеской и мирской практики представляет собой коан о просветлении Упагупты:

«Суть и основа учения Будды состоит в том, чтобы покинуть свой дом. Однако расставание с домом не является функцией тела или ума. Причина и следствие расставания с домом и просветления — это единая реальность.

Одно не предшествует другому. Высшее просветление достигается в то мгновение, когда мы покидаем дом. В минуту высшего просветления не только происходит расставание с домом, но и сам дом распадается и «Я» гибнет. Пробуждение ума бодхи, расставание с домом и просветление — не три различные вещи. Они не обусловлены временем или пространством, но существуют в бесконечности времен и беспредельности пространств. Это отсечение всех привязанностей и отпадение тела и ума. Вот что значит расставание с домом. Оно не похоже ни на что на свете».

Главная мысль процитированного пролога обозначается уже в первой фразе: «Суть и основа учения Будды состоит в том, чтобы покинуть свой дом». Расставание с домом — это сьюккэ-токудо, или отречение от мира. Обычно выражение «покинувший дом» (сьюккэ) употребляется применительно к ученику, который принимает монашество, то есть в буквальном смысле оставляет родной дом и семью. Но уход из дома можно понимать на разных уровнях, и именно этот вопрос я и хочу здесь рассмотреть.

«Расставание с домом, — говорит коан, — не является функцией тела или ума». Это не действие, которое мы совершаем с помощью ума, и не действие, которые мы совершаем с помощью тела. «Причина и следствие расставания с домом и просветления — это единая реальность». Другими словами, расставание с домом и есть просветление. Просветление и есть расставание с домом. «Одно не предшествует другому. Высшее просветление достигается в то мгновение, когда мы покидаем дом. В минуту высшего просветления не только происходит расставание с домом, но и сам дом распадается и «Я» гибнет». Здесь нам надо как следует разобраться в том, что понимается под расставанием с домом.

«Пробуждение ума бодхи, расставание с домом и просветление» — то есть стремление к просветлению, уход из дома и само просветление неотделимы друг от друга. «Они не обусловлены временем или пространством, но существуют в бесконечности времен и беспредельности пространств». Здесь говорится о том, что расставание с домом — нечто вездесущее и всегда сущее. Оно не связано с определенным моментом во времени. Это часть целостности, которую мы называем практикой. Наша реализация — это реализация Будды. Наша реализация подтверждает реализацию всех будд и предков с незапамятных времен, придает ей реальность. «Это отсечение всех привязанностей и отпадение тела и ума. Вот что значит расставание с домом». Уход из дома, о котором идет речь, предполагает отсечение всех привязанностей. «Это не похоже ни на что на свете». Расставание с домом не с чем сравнить — оно находится вне системы координат. Это абсолют. Сюжетная часть коана такова:

«Однажды почтенный Шанавааса спросил Упагупту:

— Как ты покинул свой дом — физически или в духе?

— По правде говоря, я покинул свой дом физически, — ответил Упагупта.

Тогда Шанавааса заметил:

— Что общего может дивная Дхарма будд иметь с телом или умом?

Услышав это, Упагупта испытал великое пробуждение».

Упагупта впервые посетил Шанаваасу в возрасте пятнадцати лет. В семнадцать он принял посвящение, тем самым покинув родной дом, и стал спутником и слугой Шанаваасы. В двадцать два года он достиг реализации. Когда Шанавааса спросил: «Как ты покинул свой дом — физически или в

духе?» — он имел в виду различие, которое иногда проводится в буддизме между двумя видами расставания с домом — физическим и внутренним. Оставить дом физически — значит отвергнуть все мирское: родственные узы, привязанности, свой дом. Монах бреет себе голову, облачается в монашеское одеяние, дает обеты бедности, служения другим, скромности и старается постичь Путь все двадцать четыре часа в сутки. «В любой час дня и ночи, — говорит Кэйдзан-дзэндзи\*, — монахи не теряют времени понапрасну. У них не осталось никаких желаний, поэтому они не наслаждаются жизнью и не боятся смерти. Их ум чист, словно осенняя луна, их глаза ясны, словно гладкое зеркало. Они не ищут ум, равно как и не стремятся узреть свою изначальную природу. Они не привержены ни святой истине, ни, тем более, мирским привязанностям. Таким образом, они не пребывают в состоянии обычных людей и в то же время не дорожат званием мудрых и святых, но все больше и больше становятся бездумными искателями Пути».

Таковы те, кто оставил свой дом физически.

Кэйдзан продолжает: «Далее, есть такие, кто покидает дом внутренне, или в духе. Они не бреют себе головы, не носят монашеских одежд. Но несмотря на то, что они остаются дома и живут среди земных забот, они подобны лотосам, которые остаются чисты, хотя и растут в грязи, или драгоценным камням, которые не теряют своего блеска от пыли. Подчиненные карме, они имеют жен, мужей, детей, но смотрят на них без привязанности. Подобно луне, висящей в небе, они не имеют никаких желаний. Точно шарик, катающийся на подносе, они живут в шумном городе и видят того,

\* Кэйдзан Дзэкин (Дзэсай Дайси) (1268–1325) — «великий мастер» (*тайсо*) школы Сото, внесший существенный вклад в ее развитие и распространение.

кто не ведает забот в трех временах прошлого, будущего и настоящего. Им ясно, что они находятся вне времени, и они осознают, что искоренение страстей — это болезнь, а стремление к абсолютной реальности — заблуждение. Сознавая, что и нирвана, и сансара являются иллюзией, они не привязаны ни к просветлению, ни к страстям».

Таковы практикующие миряне, которые покидают дом в духе.

Шанаваса поинтересовался, как именно покинул дом Упагупта. Было ли его расставание с домом физическим или в духе? Если не первое, то, значит, второе. Если же и не то, и не другое, тогда это и не расставание с домом. Когда Упагупта ответил, что он покинул дом физически, он имел в виду, что дал монашеские обеты, обрил голову и надел монашескую рясу. Но наставник смотрел на ситуацию с точки зрения дивной Дхармы Будды. Будда не покидал дом ни физически, ни внутренне, в духе. Расставание с домом не следует понимать исходя из «*четырех элементов\** и *пяти совокупностей\*\**», то есть тела и ума. Не следует даже видеть в нем глубокую тайну, в которой скрыта истина.

Кэйдзан-дзэндзи говорит о расставании с домом: «Оно подобно беспредельному пространству, которое ни внутри, ни снаружи. Когда постигаешь свое истинное «Я», то преодолеваешь рождение и смерть. Происходит освобождение от ума и от не-ума. Это как вода, принимающая форму своего вместилища. Как пространство, окружающее вещи. Сколько ни хватай его — руки останутся пустыми. Сколько ни ищи его — не найдешь и следа». Такова Дхарма

\* Четыре первоэлемента — *земля, вода, огонь и ветер (воздух)*.

\*\* Пять т. н. *скандх* — групп чувственно воспринимаемого, конструирующих «Я» непросветленного человека: тело, чувства, восприятия и ощущения, волевые импульсы, акты ума.



Будды. Когда мы достигаем ее, нет уже ни Шанавасы, ни Упагупты. Она не имеет ничего общего с приходом или уходом. И хотя есть «есть» и есть «нет», это, как говорит Кэйдзан, «подобно звуку на дне реки или бесконечному пространству».

К основному случаю я добавил следующие примечания. «Однажды почтенный Шанаваса спросил Упагупту...» Примечание гласит: «Задать вопрос необходимо. Учитель должен испытать ученика». Это очень интересный аспект в нашем обучении, отличающий его от других религиозных практик. В католическом монашестве, как и в большинстве форм буддизма, настоящие испытания не играют практически никакой роли. Но в дзэн, где главной задачей практики является постижение собственного «Я», мы постоянно сталкиваемся с различными испытаниями и проверками. Сикантадза и углубление в себя при помощи коана ведут к одному — к реализации своей истинной природы, какой бы она ни была — постепенной или же внезапной\*.

В докусане (личной беседе) учитель и ученик взаимно «экзаменуют» друг друга. Те же тестовые функции проявляются в публичном «дхарма-поединке» и *сюсо-хоссэн*. *Сюсо* (старший ученик) выбирается из числа младших учеников и на девяносто дней становится образцом для конкретного вида их мирской или монашеской практики. В конце девяностодневной практики *сюсо* утверждает

\* В VII в. школа чань раскололась на Южную и Северную ветви. Глава Северной ветви Шэньсю придерживался концепции «постепенного» просветления (реализация происходит постепенно в ходе систематической последовательной практики). Глава Южной ветви Хуэйинэн отстаивал идею «внезапного» просветления (реализация не требует никакой специальной практики и происходит как мгновенное озарение, спонтанное самопроявление истинной природы человека).

учителем, что выражается в передаче *сиппэй*. *Сиппэй* — это сломанный лук, полученный учителем от своего наставника во время церемонии передачи Дхармы. Получив *сиппэй*, *сюсо* произносит дхарма-речь и затем бросает сангхе вызов: «А теперь, драконы и слоны, собравшиеся в этом зале Дхармы, померяемся силами в дхарма-поединке! Испытайте меня!» После этого ученики предлагают *сюсо* вопросы, экзаменуя его. *Сюсо* отвечает, завязываются дискуссии. Таким образом, нового *сюсо* утверждает сангха. Важно, чтобы не только учитель уполномочил *сюсо* или тот уполномочил сам себя, но и чтобы его уполномочила сангха. Все, что мы делаем, сводится к Трем Драгоценностям: Будде, Дхарме и сангхе. Из поколения в поколение именно эти испытания поддерживают жизнь и энергию в нашей практике. Без них она превратилась бы в нечто формальное и невыносимо скучное.

К следующей строке — «Как ты покинул свой дом — физически или в духе?» — я добавил примечание: «Цепкие кусты ежевики... многие спрашивают об этом». Заросли ежевики состоят из переплетающихся жестких стеблей, через которые очень трудно пробраться. Тропу сквозь них нужно прорубать шаг за шагом. Кусты ежевики — это все то, за что мы цепляемся, все препятствия, с которыми мы сталкиваемся в жизни: трудности, боль, борьба. Чтобы постичь свое истинное «Я», нужно пробраться через ежевичные заросли. И вот этот почтенный старый мастер создает непроходимые заросли из кустов ежевики. Было ли твое расставание с домом физическим или в духе? Этот самый вопрос поднимался в нашей сангхе сотни раз. Что значит покинуть дом? Что значит быть монахом?

Упагупта отвечает: «По правде говоря, я покинул свой дом физически». Примечание гласит: «О чем он говорит? Этот

монах точно утратил бдительность. Его тело рассечено пополам». Здесь речь идет о двойственности, в которой увяз Упагупта. Многие коаны рассматривают проблему двойственности. Двойственность проявляется в бесчисленных формах. Не успеешь вроде бы разрешить одну — как тут же запутываешься в другой. Причина и следствие, просветление и заблуждение, добро и зло, мужское и женское, небесное и земное, физическое и духовное — возьмите любую. «Физически», — говорит Упагупта. И когда он произносит это, он рассекает себя надвое. Физическое он кладет в один карман, духовное — в другой. Небесное — в одну сторону, земное — в другую. «В миру» — налево, «на горе» — направо. В Дхарме такого не бывает. Как соединить противоположности? Какая истина не попадает ни на ту, ни на другую сторону, не оказывается ни абсолютной, ни относительной?

Мастер говорит: «Что общего может дивная Дхарма будд иметь с телом или умом?» Примечание гласит: «Вселенная безгранична — знающие малочисленны. Десять направлений не могут вместить это. Когда Вселенная разрушается, она не гибнет». Эта дивная Дхарма будд безгранична, не имеет пределов. Когда мы создаем тело и ум, мы расчлениаем ее. Потому-то и сказано: «Когда мир разрушается, он не разрушается».

«Услышав это, Упагупта испытал великое пробуждение». Примечание гласит: «Один из мертвецов оживает. И вот он ступает по земле реальности. Но скажите — пробуждение к чему?» Что именно он узрел? Не нужно описаний этой реальности — покажите мне саму эту реальность. Почтенный старый мастер указывает здесь на реализацию как таковую. И пролог указывает на реализацию как таковую, то есть на осознание своей изначальной природы. Оно

не приобретается и не передается. Буддами и предками передается вовсе не изначальная природа.

Даже если бы буддадхарма на тысячу лет исчезла с лица земли, как предсказывал Будда, и не уцелело бы ни одной сутры, ни одного слова учения, ни одного изображения Будды, ни одного учителя — достаточно было бы одного-единственного человека, постигшего свое истинное «Я», чтобы немедленно восстановить связь с непрерывной целостностью передачи от ума к уму. Но как может быть, что передача не прервана, если образовался перерыв в тысячу лет? Дело в том, что изначальная природа не была утрачена за это тысячелетие. Она никуда не делась за это время. Природа Будды оставалась неизменной. Она лишь не была постигнута. Кто-то может постичь ее, а кто-то может и не постичь. Но это не значит, что ее нет.

Под всеми напластованиями обусловленности скрыта первооснова бытия, природа будды. Почти вся наша практика от первой ступени до десятой сводится к преодолению обусловленности. *Кэнсё*, прозрение в природу «Я», происходит, по нашему делению, на третьей или четвертой ступени практики, но это всего лишь один шаг пути. Одно дело — узреть это, другое — воплотить в себе. Момент, когда герой впервые видит быка, изображенного на третьей картине цикла, еще очень далеко отстоит от конца путешествия. Быка еще нужно поймать, затем укротить. На все это требуется время. Мы можем исповедовать всяческие прекрасные идеи о мудрости и сострадании, но тело и ум как будто насмеются над нами, как ни в чем не бывало продолжая следовать за нами в нашей практике. Каждый из нас дает обет сострадания, ибо все вещи суть одно. Но несмотря на это, все еще случаются минуты неукротимого гнева, когда мы проклинаяем какого-нибудь «ублюдка».

Все средства Восьми Врат, которые используются в обучении: *дзадзэн*, коаны, богослужение, *сюсо-хоссэн*, *мондо*, *докусан*, художественная практика, телесная практика, *орёки*, — напрямую обращаются к нашей изначальной природе, которую не могут заглушить напластования обусловленности. Вот почему преемственность никогда не прерывается. Реализация соединяет нас с истиной, которую до нас постигли все будды и предки, жившие с незапамятных времен. Еще до того, как появился первый будда, существовала природа будды. После того как все будды исчезнут с лица земли, будет существовать природа будды. Когда Вселенная полностью разрушится, останется природа будды. Многих людей смущают фразы вроде: «Происходит не только расставание с домом, но и сам дом распадается и «Я» гибнет». Однако «сам дом» — это всего лишь сооружение из ментальных конструкций, выстроенное нашим различающим умом.

Одна из задач изучения и практики коанов — выдернуть гвозди, выбить клинья и обрушить все это здание. «Я» погибает. «Я» предается забвению. Что такое это «Я», за которое мы так крепко держимся? Нас смущает идея об «отсутствии привязанностей», мы трактуем ее так и эдак. Между тем отсутствие привязанностей не значит существование без любви, равнодушие и пассивность. Это в буквальном смысле есть *не-привязанность*. Это значит, что мы больше ни за что не держимся, не цепляемся, не пытаемся контролировать и манипулировать. Отпадение тела и ума — это не превращение в зомби. Забвение «Я» не порождает ходячих мертвецов. Это — источник жизни, творческой энергии и свободы. Что такое наше «Я»? Тело? Ум? Ни то, ни другое? И то, и другое? «Я» — это понятие. Его не существует в действительности. Мы сами создаем

его, этот процесс происходит каждое мгновение. Все, за что мы держимся, и создает «Я». Поэтому процесс преодоления обусловленности и занимает так много времени. Только когда мы действительно освободимся от всех привязанностей, мы познаем совершенное отпадение тела и ума. Истинное «Я». Первооснову реальности.

Коан о пробуждении Упагупты завершается стихотворением:

*Единственная великая жемчужина всегда здесь.  
Драконы-сыновья и драконы-дочери  
Всегда рождаются от драконов-родителей.  
Но как сказать об этом?  
Прошли осенние дожди,  
И река полноводна и быстра.*

Единственная великая жемчужина — еще один образ для обозначения ока истинной Дхармы, ока реальности, Пути, природы будды, изначальной природы. Она всегда здесь. Ее нельзя дать или получить. Ее невозможно приобрести. «Драконы-сыновья и драконы-дочери всегда рождаются от драконов-родителей». Драконы — это просветленные существа. Передача осуществляется только от будд к буддам. Буддовость могут постичь только будды. Но вопрос в том, какие слова для этого подыскать. Что сказать об этом? «Прошли осенние дожди, и река полноводна и быстра». Ветер дует с запада — листья собираются на востоке. Когда идет дождь, вы раскрываете зонт. Если при вас нет зонта, то у вас намокнет голова. Так просто и в то же время так сложно. Чтобы разлучить нас с нашей истинной природой, требуется длительный процесс выработки обусловленности. Этим мы и занимаемся всю свою жизнь. Чтобы воссоединиться со своей истинной природой, нужно долго учиться и практиковать.

Наступает момент, когда мы осознаем, что что-то не так, как будто от нас утаили нечто очень важное, что жизнь не сводится к тому, что думают о ней люди и что нам о ней сообщили. В минуту, когда у нас возникает эта мысль, внутри нас уже совершилось то, что называется «пробуждением ума бодхи». В эту самую минуту весь процесс завершен. Этот процесс находится вне времени и пространства. Многие не испытают этого, а многие — испытают. Но тем из нас, кто вступил на Путь, — а для этого достаточно всего лишь принять медитативную позу, — трудно повернуть назад. Если забыть о «когда» и о «сколько», о том, как быстро мы продвигаемся, на какой ступени находимся, кого мы обогнали, кто обогнал нас... если отбросить все это, то останется просто практика, переходящая из одного мгновения в следующее мгновение. Не только та практика, что происходит, когда мы сидим на *дзафу*, но и та, что продолжается двадцать четыре часа в сутки, проявляясь в каждом аспекте нашей жизни. Вот когда практика действительно достигает своей цели. Это и есть *нирманакайя*, тело Будды, наше тело.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

## Сутра гор и рек

Эти горы и реки настоящего суть осуществление слова древних будд. Каждая, пребывая в своем собственном дхарма-состоянии, полностью раскрывают свои добродетели. Поскольку они суть состояние, предшествующее *кальпе*\* пустоты, они живут в настоящем. Поскольку они суть «Я» до появления какого-либо различимого знака, они свободны в своем проявлении.

Поскольку добродетели гор высоки и широки, способность ездить верхом на облаках всегда обретается от гор, и умение следовать за ветром неизбежно высвобождается от гор.

Мастер Таян Шань-кай\*\* обратился к собранию с такими словами: «Голубые горы постоянно ходят. Каменная женщина рождает ребенка в ночи». Горы не обделены ни одной из своих собственных добродетелей, поэтому они постоянно пребывают в покое и постоянно ходят. Мы должны посвятить себя подробному изучению этой добродетели хождения. Ходьба гор подобна ходьбе людей; не сомневайтесь в том, что горы ходят, только потому, что может показаться, будто они не ходят, как люди. Эти слова предка Таяна указывают на основное значение хождения, и нам

\* Кальпа — повторяющийся цикл существования Вселенной от ее возникновения до уничтожения.

\*\* Более известен под именем Фужун Даокай (1043–1119) — седьмой патриарх чаньской школы Цаодун, к которой принадлежал Догэн.

следует тщательно разобрать его учение о «постоянном хождении».

Поскольку голубые горы ходят, они постоянны. Их шаг быстрее ветра, однако живущие в горах не ощущают этого, не знают этого. Быть «в горах» — это цветок, раскрывающийся «внутри мира». Живущие вне гор не ощущают этого, не знают этого. Те, у кого нет глаз, чтобы увидеть горы, не ощущают, не знают, не видят, не слышат этой истины.

Те, кто сомневается в том, что горы ходят, еще не понимают своей собственной ходьбы. Дело не в том, что они не ходят, а в том, что они еще не понимают, еще не прояснили для себя, что такое сама ходьба. Тот, кто понял свою собственную ходьбу, должен понять и ходьбу голубых гор. Голубые горы не являются одушевленными и не являются неодушевленными; «Я» не является одушевленным и не является неодушевленным. Поэтому мы можем не сомневаться в том, что эти голубые горы ходят.

Мы не осознаем, что изучение голубых гор должно исходить из бесчисленности миров Дхармы. Мы должны тщательно исследовать ходьбу голубых гор, ходьбу «Я». И это исследование должно включать в себя движение и вперед, и назад. Следует тщательно исследовать тот факт, что со времен Царя Пустоты, когда еще не было ни одного различимого знака, движение как вперед, так и назад никогда не прекращалось ни на миг. Если бы оно когда-нибудь остановилось, будды и предки никогда бы не появились; если бы оно было ограничено, буддадхарма никогда бы не достигла настоящего. Движение вперед никогда не прекращалось; движение назад никогда не прекращалось. Движение вперед не противостоит движению назад, равно как и движение назад не препятствует движению вперед. Эта добродетель называется «течение гор, текущая гора».

Голубые горы предаются изучению ходьбы; Восточная Гора предается исследованию «движения по воде». Таким образом, это — исследование, которое совершают сами горы. Горы, не меняясь ни телом, ни умом, сохраняя свой собственный горный лик, всегда путешествуют повсюду, изучая себя. Не принижайте горы, говоря, что голубые горы не могут ходить или Восточная Гора — двигаться по воде. Только скудость общепринятого суждения заставляет нас сомневаться в истинности утверждения, что «голубые горы ходят»; только поверхностность нашего ограниченного опыта заставляет нас дивиться выражению «текущая гора». Без полного понимания самих слов «текущая вода» мы по-прежнему погружены в обыденное восприятие.

Таким образом, накопленные горой добродетели представляют ее имя и форму, саму ее жизненную силу. Существует ходьба гор и течение гор, и бывает время, когда гора производит на свет младенца-гору. Горы становятся буддами и предками; именно так и появились будды и предки.

Даже когда мы способны узреть в обличье гор траву и деревья, землю и камень, заборы и стены, в этом нет еще повода для сомнения и волнения, ибо это не полное раскрытие сущности гор. Даже когда иной раз горы воспринимаются как блеск и великолепие семи драгоценностей, это еще не настоящее прибежище. Даже когда горы являются в виде мира практики будд, это не обязательно нечто такое, чего стоит желать. Даже когда мы обретаем высшее видение, в котором горы предстают как осуществление непостижимой добродетели будд, это еще не полнота реальности. Каждое из этих обличий является определенным объективным и субъективным следствием прошлой кармы. Это не карма пути будд и предков, а узкие, односторонние представления.

Поворачивание предмета и поворачивание ума порицается Великим Мудрецом; объяснение ума и объяснение природы не подтверждается буддами и предками; созерцание ума и созерцание природы — это то, чем занимаются не-буддисты; привязанность к словам и привязанность к фразам — это не речь освобождения. Существует речь, свободная от этих сфер; она звучит так: «голубые горы постоянно ходят», «Восточная Гора движется по воде». Эту речь следует тщательно исследовать.

«Каменная женщина рождает ребенка в ночи». Это значит, что время, когда «каменная женщина рождает ребенка», — это «ночь». Среди камней бывают камни мужского пола, камни женского пола и камни ни того и ни другого пола. Эти камни поддерживают небо и землю. Бывают камни небесные и камни земные. Несмотря на то что так говорят среди мирян, мало кто понимает это. Следует понять истинную природу «рождения». Преображаются ли во время родов оба — и родитель, и ребенок? Мы должны изучить это и полностью понять не только то, что рождение осуществляется в том, что ребенок становится родителем, но и то, что практика и удостоверение феномена рождения происходит тогда, когда родитель становится ребенком.

Великий мастер Юньмэнь Куанчэнь\* сказал: «Восточная Гора движется по воде». Смысл этого выражения состоит в том, что все горы суть Восточная Гора и все эти Восточные Горы движутся по воде. Следовательно, гора Сумеру\*\* и все остальные девять гор самореализуются, практикуют и подтверждают истинность буддадхармы. Это и называется

\* Юньмэнь Куанчэнь (864–949) — основатель чаньской школы Юньмэнь.

\*\* Сумеру (Меру) — мифическая гора, центр буддийской Вселенной, место обитания высших богов и мифологических существ.

Восточной Горой. Но обрел ли сам Юньмэнь освобождение с помощью кожи, мяса, костей и костного мозга\* Восточной Горы и ее жизни, исполненной практики и подтверждения?

В наше время в стране Сун\*\* завелась компания невежд, и они уже настолько расплодились, что с ними не справиться малочисленным истинным последователям Пути. Эти мужчины утверждают, что такие высказывания, как «Восточная Гора движется по воде» или «серп» Наньцзюаня\*\*\*, непостижимы. По их мнению, любые высказывания, которые можно понять умом, — это не дзэнские слова будд и предков; только в невразумительных речах заключаются истины будд и предков. Поэтому они считают, что в посохе Хуанбо и реве Линьцзи\*\*\*\*, поскольку их нельзя уразуметь и понять умом, выражается великое пробуждение, предшествующее времени прежде появления какого-либо различимого знака.

\* Кожа, мясо, кости и костный мозг — излюбленный Догэном образ сущности и полноты.

\*\* Т. е. в Южном Китае; Сун — китайская императорская династия (960–1279).

\*\*\* Серп Наньцзюаня — коан из «Трехсот коанов Сёбо гэндзо» Догэна. Однажды Наньцзюань работал в горах. К нему подошел монах и спросил:

— Как мне пройти к Наньцзюаню?

Наньцзюань поднял свой серп и ответил:

— Я купил этот серп за тридцать грошей.

— Меня не интересует ваш серп за тридцать грошей. Как пройти к Наньцзюаню?

— Мне приятно работать этим серпом.

\*\*\*\* Имеются в виду знаменитые чаньские «методы обучения» — удары и резкие, оглушительные окрики-восклицания, используемые в качестве своеобразной «шокотерапии» с целью вызвать у учеников внезапное просветление. Хуанбо Сиюнь (ум. 866) — патриарх чань, учитель Линьцзи.

«Разрубающие клубок слова», которые часто использовались великими мастерами прошлого как средства обучения, будто бы недоступны пониманию.

Те, кто так говорят, никогда не встречали настоящего учителя, и им недостает опыта учения. Слова, которые они называют «непостижимыми», непостижимы только для них, но не для будд и предков. То, что они не понимают их, еще не дает им повода пренебрегать изучением того, что понимают будды и предки. Даже если бы эти слова действительно были непостижимыми, отсюда следовало бы, что то понимание, которое они ныне стараются отстоять, тоже должно быть неистинным.

Такие люди встречаются повсюду в сунском Китае, я видел их своими собственными глазами. Они не знают, что мысль — это слова; они не знают, что мысль освобождает слова.

Следует понимать, что учение о «Восточной Горе, движущейся по воде» есть самые кости и костный мозг будд и предков. Все воды появляются у подножия Восточной Горы, и поэтому горы садятся верхом на облака и ездят по небесам. Горы суть вершины вод, так что и в восхождении, и в нисхождении они ходят «по воде». Пальцы их ног ступают по водам — и воды от этого пускаются в пляс; таким образом, шаги свободно распространяются во всех направлениях, и «практика и подтверждение не есть нечто несуществующее».

Вода не есть нечто сильное или слабое, влажное или сухое, подвижное или неподвижное, холодное или горячее, существующее или несуществующее, вода не есть заблуждение или просветление. Затвердев, она становится тверже алмаза — кто сможет разбить ее? Растаяв, она становится мягче молока — кто сможет уничтожить ее? А раз так, мы не

можем сомневаться во многих добродетелях, воплощенных водой. Тогда нам необходимо исследовать такой случай, когда вода десяти направлений видна в десяти направлениях. Это исследование не только того времени, когда люди или боги видят воду, — существует также исследование того, как вода видит воду. Вода практикует и подтверждает истинность воды; таким образом, существует исследование того, как вода говорит воду. Мы должны реализовать путь, на котором «Я» встречается с «Я». Мы должны двигаться взад и вперед по жизненно важному пути, на котором другое изучает и полностью постигает другое, и соскочить с этого пути.

Вообще облик гор и рек зависит от того, какое существо их видит. Некоторые существа видят в том, что мы называем водой, ожерелье из драгоценных камней. Это, однако, не означает, что они видят в ожерелье из драгоценных камней воду. Что же мы видим в том, что они считают водой? Их драгоценное ожерелье становится в нашем восприятии водой. Или же они видят в воде чудесные цветы, хотя отсюда не следует, что они пьют цветы вместо воды. Голодные духи видят в воде бушующее пламя или гной с кровью. Драконы и рыбы видят в ней дворец или башню, семь сокровищ или драгоценный камень. Другие видят в воде лес и стены, или же природу Дхармы совершенного освобождения, или же истинное человеческое тело, или же физическую форму и умственную природу. Люди видят во всем этом воду. И эти разные способы видения суть условия, при которых вода убивается или оживляется.

Таким образом, различные виды существ видят разное, и над этим стоит задуматься. В том ли дело, что один предмет может восприниматься по-разному? Или же мы ошиблись, приняв различные образы за один предмет? Необходимо



сосредоточить все усилия на том, чтобы понять этот вопрос, а потом сосредоточиться еще сильнее. Из этого множества способов видения следует, что обучение на пути практики и подтверждения также не должно быть лишь одного-двух видов и что сфера абсолюта также должна иметь тысячу родов и десять тысяч видов.

Хотя мы и говорим о существовании многих видов воды, по зрелом размышлении возникает впечатление, что не существует никакой исконной воды или воды разных видов. Тем не менее воды, различающиеся в соответствии с разными видами существ, не обусловлены телом или умом; они не возникают из кармы; они не зависят от «Я» и «другого». Свобода воды зависит только от воды. Таким образом, *вода не есть земля, вода, огонь, ветер, пространство или ум*; она не синяя, не желтая, не красная, не белая и не черная; она не есть форма, звук, запах, вкус, прикосновение или представление; и тем не менее *вода земли, воды, огня, ветра, пространства* и остального самопроизвольно появляется. По этой причине становится трудно объяснить, чем и из чего созданы эти самые земля и дворец. Сказать, что они покоятся на колесе пространства и колесе ветра, неверно ни для себя, ни для других; это не более чем домыслы и предположения, порожденные недостатком понимания; так говорят лишь из страха, что без подобных опор вещи не могли бы существовать.

Будда сказал: «Все Дхармы в сущности своей свободны; они нигде не пребывают». Мы должны осознать, что, хотя все Дхармы и свободны и ни к чему не привязаны, они пребывают в своем собственном состоянии. Тем не менее, когда люди смотрят на воду, они видят в ней одно лишь непрерывное течение. Это «течение» принимает множество форм, и в этом многообразии то, что видим мы, есть всего

лишь ограниченное человеческое видение. Вода течет по земле, вода течет по небу; она течет вверх, и она течет вниз. Вода вьется в излучинах и ниспадает в бездонные пропасти. Она воспаряет ввысь и образует облака; она спускается на землю и образует заводи. В «Вэнь-цзы»\* сказано: «Дао воды, поднимаясь к небесам, превращается в дождь и росу, а спускаясь на землю, превращается в реки и ручьи». Так говорят даже среди мирян. Поистине позором будет, если окажется, что те, кто называют себя потомками будд и предков, понимают еще меньше, чем простые люди.

В этой фразе говорится о том, что, хотя путь воды неизвестен воде, вода в действительности функционирует как таковая; и хотя путь воды не неизвестен воде, вода в действительности функционирует как таковая.

«Поднимаясь к небесам, она превращается в дождь и росу». Следует осознать, что вода взбирается на высочайшие небеса и превращается в дождь и росу. И эти дождь и роса бывают разных видов, соответствующих разным мирам. Утверждение, что есть места, куда вода не достигает, есть ложное учение не-буддистов. Вода существует внутри пламени, внутри мышления, рассудка и различения, внутри просветления и природы будды.

«Спускаясь на землю, она превращается в реки и ручьи». Следует осознать, что когда вода спускается на землю, то она превращается в реки и ручьи. И сущность рек и ручьев становится мудрецами. Обыкновенные люди думают, что вода бывает только в реках, ручьях и морях, но это не так — вода образует реки и моря внутри воды. Таким образом, вода находится не в реках и морях, а в других местах; просто

\* «Вэнь-цзы» («Познание тайн») — один из основополагающих трактатов даосизма, представляет собой компиляцию из высказываний Лао-цзы, составленную одним из его учеников.

когда вода спускается на землю, она принимает форму рек и морей.

Более того, не следует думать, что раз вода превратилась в реки и моря, то внутри нее уже не существует мира и страны будд; даже в одной-единственной капле воды заключены неисчислимые миры будд. Следовательно, одинаково неверно будет сказать, что вода существует внутри страны будд и что страна будд существует внутри воды: существование воды вообще не имеет никакого отношения к трем временам и миру Дхармы. И тем не менее вода — это коан самореализации воды.

Где бы ни находились будды и предки, там всегда есть вода; где бы ни была вода, там всегда появляются будды и предки. Таким образом, будды и предки всегда делали воду своим собственным телом и умом, своим собственным мышлением.

Кроме того, идею, что вода не взбирается ввысь, невозможно найти ни в буддийских, ни в небуддийских писаниях. Вода проникает всюду, вверх и вниз, по вертикали и по горизонтали. И все же в сутрах сказано, что *огонь* и *ветер* поднимаются вверх, тогда как *земля* и *вода* опускаются вниз. Но это «вверх и вниз» требует определенного исследования — исследования верха и низа в пути Будды. В буддизме считается, что движение *земли* и *воды* направлено «вниз», но «вниз» не означает какого-то места, куда идут *земля* и *вода*. Движение *огня* и *ветра* направлено «вверх». Мир Дхармы не имеет никакой необходимой связи с верхом и низом и с четырьмя сторонами света; просто мы, исходя из действия четырех, пяти или шести первоэлементов, условно наделяем мир Дхармы направлениями. Неверно будет сказать, что небеса —верху, а ад —внизу; ад — это весь дхармовый мир, небеса — это весь дхармовый мир.

Тем не менее, когда драконы и рыбы видят в воде дворец, точно так же, как люди видят дворцы, они не воспринимают ее течение. И если бы какой-нибудь сторонний наблюдатель объяснил им, что их дворец — это текущая вода, они, без сомнения, изумились бы не меньше, чем изумляемся сейчас мы, слыша, что горы текут. Но все же среди драконов и рыб непременно нашлись бы такие, кто принял бы это истолкование природы перил, лестниц и колонн дворцов и павильонов. Следует много раз спокойно поразмышлять о причинах этого явления. Если наше исследование не преодолело эти границы, то мы еще не освободились от тела и ума обыкновенного человека, не полностью постигли страну будд и предков, не полностью постигли страну обыкновенного человека, не полностью постигли дворец обыкновенного человека. Хотя люди и поняли то, что находится в морях и реках, как воду, но что именно понимают под водой и используют в качестве воды драконы, рыбы и прочие существа — этого мы не знаем. Не будьте настолько глупы, чтобы предполагать, будто все виды существ используют в качестве воды то, что мы понимаем под водой. Когда те, кто изучает буддизм, стремятся узнать о воде, им не следует цепляться за человеческую воду — им следует идти дальше и изучать воду буддизма. Нам следует изучать, как мы видим воду, которую используют будды и предки; нам следует изучать, есть ли вода в обителях будд и предков или нет.

С незапамятных времен горы были прибежищем великих мудрецов. Знающие и мудрые сделали горы своей собственной обителью, своим собственным телом и умом, и через этих знающих и мудрых горы стали самими собой. Но сколько бы великих мудрецов, по нашим предположениям, ни собралось в горах, с тех пор как они вошли в

горы, никто не видел ни одного из них. Остается только реальность жизни гор — и ни единого следа тех, кто в них вошел.

У гор одно лицо, когда смотрим на них из мира, и совершенно другое — когда мы поднимаемся в горы. Наше рассмотрение и понимание течения и нетечения горы не должно быть таким же, как драконово понимание. Люди и боги обитают в своих собственных мирах; другие существа, возможно, сомневаются в этом, а возможно, и нет. Поэтому, не поддаваясь удивлению и сомнению, надлежит изучать слова «горы текут» с буддами и предками. С первого взгляда есть течение; со второго взгляда есть нетечение. В одно время есть течение, в другое — нетечение. Если наше исследование не таково, то оно не есть колесо истинной Дхармы Татхагаты.

Один древний будда сказал: «Если вы желаете избежать кармы ада, не клевещите на колесо истинной Дхармы Татхагаты». Эти слова должны быть запечатлены на коже, мясе, костях и костном мозге, запечатлены снаружи и внутри тела и сознания, запечатлены на пустоте и на форме. Они запечатлены на деревьях и скалах, на полях и селениях.

Хотя мы и говорим, что горы принадлежат стране, в действительности они принадлежат тем, кто их любит. Когда горы любят своего хозяина, мудрецы и праведники неизбежно входят в горы. И когда мудрые и знающие живут в горах, ибо горы принадлежат им, то деревья и скалы разрастаются и распространяются, а птицы и звери приобретают сверхъестественное величие. Это потому, что мудрые и знающие осенили их своей добродетелью. Следует осознать, что горы даже находят удовольствие в мудрых и знающих.

Следует понимать, что горы не находятся ни в мире людей, ни в мире небожителей. Их нельзя мерить мерками человеческого ума. Если бы мы не сравнивали их с течением в мире людей, кто бы стал сомневаться насчет того, текут ли горы или не текут?

С древних времен знающие и мудрые живут рядом с водой. Живя у воды, они ловят рыбу, или же ловят людей, или же ловят Путь. Все это — обычные занятия тех, кто живет у воды. Если же пойти дальше, то тут уже придется ловить «Я», ловить крючок, попадаться на крючок и попадаться на Путь.

В древние времена, когда Тэчэн внезапно оставил Юэшаня и ушел жить на реку, он поймал мудреца реки Хуатин. Что это — ловля рыбы? Ловля людей? Или ловля воды? Разве это не ловля себя? Чтобы кто-то встелит Тэчэна, он должен быть Тэчэном. Когда Тэчэн учит кого-нибудь, он встречает самого себя.

Дело не просто в том, что в мире существует вода, — внутри мира воды существует мир. И это верно не только в отношении внутреннего мира воды — внутри облаков тоже имеется мир живых существ; внутри ветра, внутри огня, внутри земли имеется мир живых существ. Внутри мира Дхармы имеется мир живых существ; внутри одной-единственной травинки, внутри любого посоха имеется мир живых существ. И где бы ни имелся мир живых существ, там непременно существует мир будд и предков. Эту истину надлежит очень тщательно исследовать.

Итак, вода — это дворец истинного дракона; она не утекает. Если мы считаем воду только текущей, то слово «течение» является оскорблением для воды — это все равно что навязывать ей нетечение. Вода — это лишь форма воды как она есть. Вода — это добродетель воды; это не есть

течение. В глубоком исследовании течения или не-течения одной-единственной капли воды тотчас же постигается вся полнота десяти тысяч дхарм.

Что же касается гор, то есть горы, скрытые в драгоценных камнях; есть горы, скрытые в болотах, и горы, скрытые в небе; есть горы, скрытые в горах. Можно исследовать горы, скрытые в сокрытости. Один древний будда сказал: «Горы — это горы, а реки — это реки»\*. Смысл этих слов не в том, что горы — это горы, а в том, что горы — это горы. Таким образом, следует тщательно исследовать эти горы. Когда мы тщательно исследуем горы, то это обучение горами. Такие горы и реки сами непроизвольно превращаются в знающих и мудрецов.

\* Возможно, имеется в виду знаменитое изречение, приписываемое Цинъюаню (VIII в.): «Когда я еще не начал изучать чань, горы были горами, а реки — реками; когда я начал изучать чань, горы перестали быть горами, а реки — реками; когда я постиг чань, горы снова стали горами, а реки — реками».

## Памятка

### для практикующего дзадзэн

Данная памятка поможет вам научиться принимать правильную позу для занятий дзадзэн. Удобное и устойчивое положение тела, которое вы сможете сохранять в течение всего сеанса медитации, образует прочную основу для вашей практики.

1. Сядьте на переднюю треть *дзафу* — так, чтобы подушка играла роль клина. Это поможет снять часть нагрузки со спины и позволит вам придать туловищу строго вертикальное положение. Кроме того, это создаст некоторое давление в *харе* — нижней части живота.
2. Если только вы не сидите на стуле, расположите ноги так, чтобы и колени, и ягодицы касались пола, а ваше тело образовывало пирамиду. Одинаково допустимы полный лотос, полулотос, бирманская поза и *сэйдза* (сидение на подогнутых под себя ногах). Если вы занимаетесь сидя на стуле, следите за тем, чтобы ваше туловище держалось прямо за счет мышц спины, а не опиралось на спинку стула. Не старайтесь усесться поглубже — ступни должны полностью стоять на полу.
3. Найдите вертикальное положение туловища, покачиваясь взад и вперед, постепенно уменьшая амплитуду.
4. Чтобы распрямить спину, несколько раз потянитесь, как бы стараясь достать макушкой до потолка и одновременно слегка втягивая подбородок, и затем расслабь-

тес. Тянуться начинаем с затылка, при этом ягодицы чуть подаются назад, а нижняя часть живота — вперед. Спина должна быть прямой, но в то же время оставаться гибкой, в ней не должно скапливаться напряжение.

5. Голова должна сидеть на шее прямо, не отклоняясь ни назад, ни вперед, ни вбок. Уши образуют линию, параллельную к линии плеч. Кончик носа находится на одной вертикали с пупком. Голова должна держаться исключительно за счет спины, а не за счет мышц шеи.
6. Глаза не должны быть ни полностью раскрыты, ни полностью закрыты; взгляд опущен под углом в 45° и расфокусирован, «установлен» в пол примерно в метре перед собой. Если вы сидите прямо перед стеной, смотрите «сквозь» нее туда, где должен быть пол.
7. Рот все время закрыт, челюсти сомкнуты, и зубы слегка сжаты. Уприте язык в нёбо сразу за передними зубами. Сглотните слюну и выдохните через рот, чтобы в полости рта образовался «вакуум», препятствующий слюноотделению. После этого дышите через нос.
8. Кисти сложены в «космической» мудре: обе лежат ладонями вверх; правая расположена напротив нижней части живота, левая покрывает правую таким образом, чтобы средние суставы пальцев на обеих руках совпадали, а кончики больших пальцев слегка соприкасались. Если вы левша, положите правую руку на левую. Мудра должна иметь вид овала, приставленного к низу живота.
9. Сохраняйте абсолютную неподвижность в течение всего сеанса *дзадзэн*.

## Краткое руководство для занятий в дзэндо (зале для медитации)

1. **Как одеваться и вести себя.** Одевайтесь опрятно и внимательно следите за своими движениями. Используйте специальный костюм для *дзадзэн*, если он у вас есть; в противном случае требуется чистая одежда свободного покроя и спокойных цветов. Перед тем как войти в зал, снимите обувь и положите ее на подставку. Не следует носить украшения, шляпы, безрукавки, футболки с надписями, пользоваться духами или одеколоном. Если у вас наручные часы с будильником, убедитесь, что он выключен, отключите мобильный телефон. Ваша одежда никоим образом не должна привлекать к себе внимания или нарушать атмосферу гармонии в дзэндо.
2. **Как входить и выходить.** Следует очень сознательно подходить к своему решению практиковать. Входя в дзэндо, сложите ладони вместе, расставив локти и держа предплечья почти горизонтально, и поклонитесь. Это — *гассё*, выражение и практика отождествления и единения. После того как вы нашли свое место — прямоугольный черный коврик (*дзабутон*) и круглую черную подушку (*дзафу*), сделайте перед ними *гассё*. Затем повернитесь и сделайте *гассё* своим соученикам, сидящим рядом. Если вы пользуетесь скамеечкой или стулом, то теперь самое время принести их из глубины дзэндо. После того

как вы уселись, не забывайте отвечать на поклоны тех, кто занимает места впереди и по сторонам от вас. Когда время медитации закончится, поправьте после себя подушки, поклонитесь им, отнесите обратно скамеечку или стул. Подойдя к выходу, повернитесь лицом к алтарю и, прежде чем выйти из зала, поклонитесь.

3. **Как принимать позу для дзадзэн.** Правильная поза и правильное дыхание играют очень важную роль в процессе медитации. В позе должны выражаться энергия и бдительность вашей практики: сидите прямо, не сутультесь, не позволяйте себе покачиваться в полудреме. Дыхание должно быть медленным, ровным, спокойным и глубоким. Расслабьте мышцы и сосредоточьтесь на уме, целиком отдаваясь практике. Крайне важно сохранять полную неподвижность в течение всего сеанса медитации. Когда движется тело, движется и ум. Вся суть дзадзэн заключается в переживании неподвижности ума.
4. **Дзадзэн.** Каждый сеанс дзадзэн начинается с трех ударов колокола и обычно продолжается тридцать пять минут, заканчиваясь двумя колокольными ударами. После того как сеанс начался, сидите неподвижно до тех пор, пока дежурный, следящий за временем, не прозвонит, возвещая окончание сеанса. В течение этих сеансов не отвлекайтесь от практики, сосредоточьтесь на дзадзэн; не смотрите по сторонам, не беспокойтесь о времени, не ерзайте, стараясь принять более правильную позу, не думайте. Не теряйте это время попусту — вы посвятили его медитации.
5. **Кинхин (ходячая медитация).** В кинхине у нас впервые появляется возможность перенести сосредоточенность и бдительность дзадзэн в движение. Кинхин — это не «перерыв», а жизненно важная составляющая обучения в дзэндо. После окончания медитации сделайте

гассё, затем медленно встаньте — пусть нормализуется кровообращение в ногах. Поклонитесь своему месту и повернитесь лицом к центру дзэндо. Стойте перед своим местом с соединенными в гассё руками. Внимательно следите за всеми своими движениями. По удару деревянной колотушки поклонитесь; те, кто находится в передних рядах дзэндо, — повернитесь направо, а те, кто находится в задних рядах, — налево. По второму удару колотушки сделайте сяссю: сожмите левую руку в кулак, подвернув большой палец внутрь, и уприте ее в бок, а правой рукой обхватите левую. Теперь идите, только очень медленно — по полшага на каждый вдох-выдох. Глаза по-прежнему опущены, сосредоточенность сохраняется. По третьему сигналу колотушки поклонитесь в пояс и затем идите быстрым шагом, не отставая от того, кто идет перед вами. Проходя во время этой быстрой ходьбы мимо одного из выходов, вы можете отлучиться в уборную. Но поскорее возвращайтесь на свое место в веренице — кинхин длится около пяти минут. После очередного сигнала колотушки снова соедините руки в гассё и продолжайте идти, пока не доберетесь до своего места. Сделайте ему гассё и повернитесь лицом к центру дзэндо. Когда прозвонит колокол, поклонитесь и опять садитесь медитировать.

6. **Кёсаку.** Это длинная плоская палка, с которой ходит смотритель дзэндо во время занятий дзадзэн. Она используется, чтобы снять напряжение в плечах, спине и шее, только когда медитирующий в явной форме просит об этом. В использовании кёсаку выражается сострадание. Чтобы попросить об использовании кёсаку, сделайте гассё, когда смотритель приблизится к вашему месту. Когда он остановится впереди или позади вас, вы оба должны одновременно поклониться. Подставьте левое

плечо, склонив голову вправо; затем — правое плечо, склонив голову влево. После того как смотритель ударит *кёсаку* по биологически активным точкам на обоих плечах, поклонитесь опять, и смотритель пойдет дальше. Резкие звуки *кёсаку* помогают поддерживать в дзэндо атмосферу бодрости и собранности.

7. **Докусан/дайсан (личное наставление).** Во время некоторых занятий медитацией ученики монастыря Дзэн-Маунтин вызываются на индивидуальное собеседование с учителем. Во время некоторых ретритов возможность получить *докусан* распространяется и на тех участников, которые не являются монастырскими учениками. Помощник наставника (*дзися*) сообщит вам, если учитель готов вас принять, и организует все необходимые формальности собеседования.
8. **Буддийские службы.** Дзэнское богослужение является частью обучения в монастыре Дзэн-Маунтин. Вас приглашают последовать примеру монахов и старших учеников в дзэндо, вместе со всеми декламируя тексты и совершая поклоны. Декламировать следует с сердцем, но не срываясь на крик. Земной поклон, совершаемый чаще всего в серии трех поклонов в направлении алтаря, является выражением нашего единства с Буддой, «Пробужденным». Чтобы совершить земной поклон, начните с обычного поклона стоя, потом осторожно опуститесь на колени, коснитесь лбом и локтями пола и приподнимите руки ладонями вверх — жест, означающий «пробуждение сознания будды». Аккуратно встаньте и в завершение сделайте обычный поклон. Во время богослужения наше сознание настроено на слияние с абсолютным и преисполнено чувства благодарности за чудесный дар Дхармы.

## Дзюкай: получение Заповедей

### Обращение к Трем Драгоценностям

- Будь одним целым с Буддой в десяти направлениях.  
Будь одним целым с Дхармой в десяти направлениях.  
Будь одним целым с Сангхой в десяти направлениях.  
Будь одним целым с нашим изначальным учителем Буддой Шакьямуни.  
Будь одним целым с преисполненным сострадания великим бодхисаттвой Авалокитешварой\*.  
Будь одним целым с преисполненным святости великим бодхисаттвой Самантабхадрой\*\*.  
Будь одним целым с преисполненным мудрости великим бодхисаттвой Манджушри\*\*\*.  
Будь одним целым с Косо Дзёё Дайси (Догэном-дзэндзи).  
Будь одним целым с Тайсо Дзёсай Дайси (Кэйдзаном-дзэндзи).  
Будь одним целым с Последующими Великими Предками.

\* Авалокитешвара — бодхисаттва, олицетворяющий мудрость, один из трех основных бодхисаттв (наряду с Манджушри и Ваджрапани).

\*\* Самантабхадра — бодхисаттва — защитник учения, эманация будды Вайрочаны.

\*\*\* Манджушри — бодхисаттва, олицетворяющий мудрость, один из трех основных бодхисаттв (наряду с Авалокитешварой и Ваджрапани).

### Гатха искупления

Всю дурную карму, созданную мною  
с незапамятных времен  
Из-за моей безначальной алчности,  
злости и невежества,  
Порожденную моим телом, языком и мыслью —  
Ныне я искупаю.

### Три Драгоценности

Я принимаю прибежище в Будде.  
Я принимаю прибежище в Дхарме.  
Я принимаю прибежище в Сангхе.  
Я принимаю прибежище в Будде,  
Превыше всех достохвальном.  
Я принимаю прибежище в Дхарме,  
превознесенной в своей чистоте.  
Я принимаю прибежище в Сангхе,  
превознесенной в своей гармонии.  
Я принял прибежище в Будде.  
Я принял прибежище в Дхарме.  
Я принял прибежище в Сангхе.

### Три Чистые Заповеди

1. Не творить зла.
2. Практиковать добро.
3. Направлять к добру других.

### Десять Серьезных Заповедей

1. Утверждай жизнь. *Не убивай.*
2. Делись тем, что имеешь. *Не кради.*
3. Чти тело. *Не злоупотребляй чувственностью.*

4. Будь выразителем истины. *Не лги.*
5. Действуй с ясными мыслями. *Не затуманивай разум.*
6. Зри совершенство. *Не говори об ошибках и недостатках других.*
7. Осознай «Я» и «другой» как одно целое. *Не превозноси себя и не обвиняй других.*
8. Будь щедр. *Не отказывай нуждающемуся.*
9. Осуществляй гармонию. *Не давай места гневу.*
10. Познавай вещи в их сокровенности. *Не оскверняй Три Драгоценности.*

### Гатха получивших Заповеди

Когда живые существа получают шилу\*,  
Они вступают в царство будд,  
Которое есть не что иное,  
Как Великое Просветление.  
Поистине они — дети Будды.

### Четыре Великих Обета

Живые существа бесчисленны; я клянусь спасти их.  
Желания неистощимы; я клянусь покончить с ними.  
Дхармы безграничны; я клянусь овладеть ими.  
Путь будды недостижим; я клянусь достичь его.

\* Шила (санскр.) — моральные предписания, моральный кодекс буддизма.



## Ежедневное богослужение

### Сутра сердца Махапраджняпарамиты\*

*Бодхисаттва Авалокитешвара,  
глубоко погрузившись в Праджняпарамиту,  
Ясно увидел пустоту всех пяти состояний\*\**

И таким образом полностью освободился  
от невзгод и страданий.

О Шарипутра!\*\*\* Форма есть не что иное, как пустота,

А пустота — не что иное, как форма.

Форма тождественна пустоте,

пустота тождественна форме.

То же самое относится и к чувству,  
восприятию, различению и сознанию.

О Шарипутра! Все дхармы суть формы пустоты,

Не знающие ни рождения, ни гибели,

ни загрязненности, ни чистоты,

Не прибывающие и не убывающие.

Итак, в пустоте не существует ни формы,

Ни чувства, ни восприятия, ни различения, ни ума;

Ни глаза, ни уха, ни носа, ни языка, ни тела, ни ума;

\* Махапраджняпарамита — «великая запредельная мудрость», в основе которой лежит концепция пустоты (*шуньята*).

\*\* Пять состояний — т. е. пять скандх, которые перечисляются ниже: форма (материальное), чувство (ощущения), восприятие (представления), различение (интерпретация, умственные конструкции, волевые импульсы), сознание (разум).

\*\*\* Шарипутра — один из ближайших учеников Будды. Эта часть сутры (со слов «О Шарипутра...» и до конца) представляет собой обращение Авалокитешвары к Шарипутре.

Ни цвета, ни звука, ни запаха, ни вкуса,  
ни осязания, ни явлений;  
Ни мира видимого, ни мира сознаваемого;  
Ни неведения, ни прекращения неведения,  
Ни старости и смерти,  
ни прекращения старости и смерти,  
Ни страданий, ни причины страданий;  
Ни уничтожения страданий, ни пути к нему,  
Ни мудрости, ни обретения.

Так, ничего не обретая,

и живет в Праджняпарамите бодхисаттва,

Не имея никаких препятствий в уме,

Без препятствий — значит без страха,

Вдали от ложных мыслей. Это и есть нирвана.

Все будды прошлого, настоящего и будущего

живут в Праджняпарамите

И, таким образом,

достигают *ануттара-самьяksamбодхи*.

Итак, знай, что Праджняпарамита есть великая мантра,

Живая мантра, лучшая мантра,

Непревзойденная мантра.

Она полностью избавляет от любой боли,

и это не ложь, но истина.

Посему провозглашай мантру Праджняпарамиты,

которая звучит так:

*Гате! Гате! Парагате!*

*Парасамгате! Бодхи сваха!»\**

\* Условный перевод мантры — «О уводящее за пределы, переводящее за пределы пределов, ведущее за пределы пределов запредельного пробуждение, славься!»

### Тождественность относительного и абсолютного

Сознание великого мудреца Индии  
 Было сокровенно перенесено с Запада на Восток.  
 Среди людей бывают мудрецы и глупцы,  
 Но в Пути не существует северного  
 или южного патриарха.  
 Неуловимый источник чист и светел,  
 Притоки реки текут сквозь тьму.  
 Привязанность к вещам — это иллюзия,  
 Встреча с абсолютном — это еще не просветление.  
 Все и вся, сфера субъекта и сфера объекта  
 Взаимозависимы и в то же время независимы  
 друг от друга.  
 Взаимозависимые, они все же действуют по-разному,  
 Хотя и остаются в своих собственных пределах.  
 Форма создает различие между природой  
 и видимостью;  
 Звуки разграничивают удобство и неудобство.  
 Тьма сливает все слова воедино,  
 Свет разграничивает хорошие и плохие фразы.  
 Четыре элемента возвращаются к своей природе,  
 Как ребенок — к матери.  
 Огонь — горяч, ветер — подвижен,  
 вода — влажна, земля — тверда.  
 Глаза видят, уши слышат, нос обоняет,  
 Язык различает соленое и кислое.  
 Все эти органы чувств независимы друг от друга.  
 Причина и следствие должны вернуться  
 к великой реальности.  
 «Высоко» и «низко» — условные понятия.  
 Внутри света скрывается тьма,  
 Но не пытайтесь понять эту тьму.

Внутри тьмы скрывается свет,  
 Но не ищите этот свет.  
 Свет и тьма — нераздельная пара,  
 Как две ноги идущего человека.  
 Всякая вещь ценна сама по себе  
 И связана со всеми остальными  
 по своему назначению и положению.  
 Обыденность соотносится с абсолютном так же,  
 как коробка с собственной крышкой.  
 Абсолютное действует заодно с относительным,  
 Словно две стрелы, встречающиеся в воздухе.  
 Читая слова, вы должны постичь великую реальность.  
 Отбросьте любые критерии в своем суждении.  
 Если вы не видите Путь,  
 То вы не видите его, даже если идете по нему.  
 Когда вы идете по Пути, он не близок и он не далек.  
 Если вы пребываете в заблуждении,  
 То вас отделяют от него горы и реки.  
 Я с почтением обращаюсь к тем,  
 кто желает обрести просветление:  
 Не теряйте времени понапрасну ни днем, ни ночью.

### Эммэйдзюкку Каннон Гё

*Кан дзэ он на му буцу ё буцу у ин ё буцу у эн буп по со эн  
 дзё раку га дзё тё нэн кан дзэ он бо нэн кан дзэ он нэн нэн  
 дзю син ки нэн нэн фу ри син.*

*Кан дзэ он на му буцу ё буцу у ин ё буцу у эн буп по со эн  
 дзё раку га дзё тё нэн кан дзэ он бо нэн кан дзэ он нэн нэн  
 дзю син ки нэн нэн фу ри син.*

*Кан дзэ он на му буцу ё буцу у ин ё буцу у эн буп по со эн  
 дзё раку га дзё тё нэн кан дзэ он бо нэн кан дзэ он нэн нэн  
 дзю син ки нэн нэн фу ри син.*

## Сё Саймё Китидзё Дхарани

Но мо сан ман да мото нан оха ра ти кото ся соно нан  
то дзи то эн гя гя гя ки гя ки ун нун сиу ра сиу ра хара сиу  
ра хара сиу ра тисю са тисю са тисю ри тисю ри сова дзя  
сова дзя сэн ти гя сири эй сомо ко.

Но мо сан ман да мото нан оха ра ти кото ся соно нан  
то дзи то эн гя гя гя ки гя ки ун нун сиу ра сиу ра хара сиу  
ра хара сиу ра тисю са тисю са тисю ри тисю ри сова дзя  
сова дзя сэн ти гя сири эй сомо ко.

Но мо сан ман да мото нан оха ра ти кото ся соно нан  
то дзи то эн гя гя гя ки гя ки ун нун сиу ра сиу ра хара сиу  
ра хара сиу ра тисю са тисю са тисю ри тисю ри сова дзя  
сова дзя сэн ти гя сири эй сомо ко.

### Стихи о кэсе

#### (произносится трижды)

Необъятно одеяние освобождения,  
Не имеет формы сфера благодаяния.  
Я облачаюсь в учение Татхагаты,  
Спасающее всех живых существ.

### Четыре Великих Обета

Живые существа бесчисленны; я клянусь спасти их.  
Желания неистоимы; я клянусь покончить с ними.  
Дхармы безграничны; я клянусь овладеть ими.  
Путь будды недостижим; я клянусь достичь его.

### Гатха открывающих сутру

Дхарма несравненно глубока и бесконечно тонка,  
Встреча с ней случается раз в тысячи лет.

И вот сейчас мы видим ее, слышим ее, принимаем и  
сохраняем ее.

Да постигнем мы всю полноту истинного смысла  
Татхагаты!

### Гатха вкушающих пищу

Во-первых, в этой пище, стоящей перед нами, заключен  
труд 72 работников\*,

Мы должны знать, как она достается нам.

Во-вторых, получая этот дар,

Мы должны подумать,

Достойны ли его наши добродетели и наша практика.

В-третьих, если мы стремимся обрести естественное  
состояние ума

И свободу от привязанностей,

Мы должны быть свободными от жадности.

В-четвертых, ради поддержания своей жизни мы при-  
нимаем эту пищу.

Во-первых, эта пища посвящается Трем Драгоцен-  
ностям.

Во-вторых, она посвящается нашим учителям, родите-  
лям, народу

И всем живым существам.

В-третьих, она посвящается всем существам, живущим  
в Трех Мирах.

Таким образом, мы вкушаем эту пищу со всеми,

Вкушаем ради того, чтобы покончить со всяким злом,  
чтобы практиковать добро,

Чтобы спасти все живые существа,

И чтобы завершить свой Путь будды.

\* Имеются в виду 72 традиционные должности в дзэн-буддийском монастыре.

## Посвящение

Всем буддам всех времен и пространств,  
Всем бодхисаттвам-махасаттвам\*,  
Махапраджняпарамита.

\* Махасаттва (санскр. — «великое существо») — бодхисаттва в узком смысле, т. е. не человек, сознательно отказывающийся от нирваны ради спасения всех живых существ, а мифологизированный или чисто мифологический персонаж махаянского пантеона (напр., бодхисаттва Авалокитешвара — воплощение сострадания, или Манджушри — воплощение мудрости).

## Рекомендуемая литература

### Ступень первая

#### Сочинения древних мастеров

Yampolsky, Philip B., trans., *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch: The Text of the Tun-Huang Manuscript*. New York: Columbia University Press, 1998.

#### Сочинения современных мастеров

Aitken, Robert. *Taking the Path of Zen*. San Francisco: North Point Press, 1982.

Beck, Charlotte Joko. *Everyday Zen: Love & Work*. San Francisco: Harper San Francisco, 1989.

Chödrön, Pema. *Start Where You Are*. Boston: Shambhala Publications, 1994.

Kapleau, Roshi Philip, ed. *The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment*. New York: Anchor Books, 2000.

Loori, John Daido. *Mountain Record of Zen Talks*. Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 1988.

*Path of Enlightenment: Stages in a Spiritual Journey*. Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 1999.

*The Still Point: A Beginner's Guide to Zen Meditation*. Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 1996.

Master Sheng-yen. *Getting the Buddha Mind*. Edited by Ernest Heau. Elmhurst, N.Y.: Dharma Drum Publications, 1982.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Trumbull, Conn.: Weatherhill, 2001.

### История

Armstrong, Karen. *Buddha*. New York: Penguin, 2001.

Fields, Rick. *How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America*. Boston: Shambhala Publications, 1992.

### Философия и богословие

Maguire, Jack. *Essential Buddhism: A Complete Guide to Beliefs and Practices*. New York: Pocket Books, 2001.

Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*. New York: Grove Press, 1989.

## Ступень вторая

### Сутры

Price, A. F. and Wong Mou-lam, trans. «The Diamond Sutra». In *The Diamond Sutra and the Sutra of Hui-neng*. Boston: Shambhala Publications, 1990.

### Сочинения древних мастеров

Okumura, Shokahu, trans. *Shobogenzo Zuimonki: Sayings of Eihei Dogen Zengi*. Recorded by Koun Ejo. Tokyo: Soto-shu Shumucho, 1998.

Red Pine, trans. *The Zen Teachings of Bodhidharma*. San Francisco: North Point Press, 1987.

### Сочинения современных мастеров

Aitken, Robert. *The Mind of Clover: Essays in Zen Buddhist Ethics*. San Francisco: North Point Press, 2000.

Katagiri, Dainin. *Returning to Silence: Zen Practice in Daily Life*. Boston: Shambhala Publications, 1988.

Loori, John Daido. *Cave of Tigers: Modern Zen Encounters*. Trumbull, Conn.: Weatherhill, 2000.

\_\_\_\_\_. *Celebrating Everyday Life: Zen Home Liturgy*. Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 1999.

\_\_\_\_\_. *Invoking Reality: Moral and Ethical Teachings of Zen*. Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 1998.

Maezumi, Hakuyu Taizan. *The Echoless Valley*. Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 1998.

Master Sheng-yen. *Faith in Mind: A Guide to Chan Practice*. Elmhurst, N.Y.: Dharma Drum Publications, 1993.

Trungpa, Chögyam. *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boston: Shambhala Publication, 1973\*.

U Pandita, Sayadaw. *In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 1993.

### История

Ch'en, Kenneth. *Buddhism in China: A Historical Survey*. Princeton: Princeton University Press, 1974.

Dumoulin, Heinrich. *Zen Buddhism: A History — India and China*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall, 1994.

Matthiessen, Peter. *Nine-Headed Dragon River: Zen Journals*. Boston: Shambhala Publications, 1998.

Prebish, Charles S., ed. *Buddhism: A Modern Perspective*. University Park, Pa.: The Pennsylvania State University Press, 1994.

## Ступень третья

### Сутры

Thurman, Robert A. F., trans. *The Holy Teaching of Vimalakīrti: A Mahāyāna Scripture*. University Park, Pa.: Pennsylvania State University Press, 1976.

\* Трунпа, Чогьям. *Преодоление духовного материализма*. — К.: София, 2000.

**Сочинения древних мастеров**

Cook, Francis Dojun. *How to Raise an Ox: Zen Practice as Taught in Zen Master Dogen's "Shobogenzo."* Los Angeles: Center Publications, 1993.

Leighton, Taigen Dan with Yi Wu, trans. *Cultivating the Empty Field: The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi.* Boston: Tuttle, 2000.

Okumura, Shohaku and Taigen Daniel Leighton. *The Wholehearted Way: A Translation of Eihei Dāgen's "Bendāwa."* Boston: Tuttle, 1997.

Yampolsky, Philip B., trans. *The Zen Master Hakuin: Selected Writings.* New York: Columbia University Press, 1985.

**Сочинения современных мастеров**

Kornfield, Jack. *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life.* Tuttle Library of Enlightenment. New York: Bantam Doubleday Dell, 1993\*.

Loori, John Daido. *Heart of Being: Moral and Ethical Teachings of Zen Buddhism.* Boston: Tuttle, 1996.

\_\_\_\_\_. *Teachings of the Insentient: Zen and the Environment.* Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 1999.

\_\_\_\_\_. *Two Arrows Meeting in Mid-Air: The Zen Koan.* Boston: Tuttle, 1994.

Miura, Isshā and Ruth Fuller Sasaki. *The Zen Koan.* New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1966.

Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.

Trungpa, Chōgyam. *The Myth of Freedom and the Way of Meditation.* Boston: Shambhala Publications, 1988\*\*.

\* Корнфилд, Джек. *Путь с сердцем.* К.: София, 1997.

\*\*Трунгпа, Чогьям. *Миф свободы и путь медитации.* К.: София, 2000.

Dogen and Kosho Uchiyama. *From the Zen Kitchen to Enlightenment: Refining Your Life.* Translated by Thomas Wright. Trumbull, Conn.: Weatherhill, 1998.

Yasutani, Hakuun. *Flowers Fall: A Commentary on Zen Master Dogen's "Genjokoan."* Boston: Shambhala Publications, 1996.

**История**

Prebish, Charles S. *Luminous Passage: The Practice and Study of Buddhism in America.* Berkeley, Calif.: University of California Press, 1999.

Suzuki, Daisetz T. *Zen and Japanese Culture.* Princeton: Princeton University Press, 1993.

**Философия и богословие**

Chittister, Joan. *The Rule of the Benedict: Insights for the Ages.* New York: Crossroad, 1999.

Maguire, Jack. *Waking Up: A Week Inside a Zen Monastery.* Woodstock, Vt.: Skylight Paths, 2000.

**Ступень четвертая**

**Сутры**

Watson, Burton, trans. *The Lotus Sutra.* New York: Columbia University Press, 1993.

**Сочинения древних мастеров**

Leighton, Taigen Daniel and Shohaku Okumura, trans. *Dogen's Pure Standards for the Zen Community: A Translation of "Eihei Shingi."* Albany: State University of New York Press, 1995.

Powell, William F., trans. *The Record of Tung-shan.* Honolulu: University of Hawaii Press, 1986.

Sasaki, Ruth Fuller, Yoshitaka Iriya, and Dana R. Fraser, trans. *A Man of Zen: The Recorded Sayings of Layman P'ang*. Trumbull, Conn.: Weatherhill, 1992.

Tanahashi, Kazuaki, ed. *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dāgen*. San Francisco: NorthPoint, Press 1995.

Watson, Burton. *The Zen Teachings of Master Lin-Chi*. Boston: Shambhala Publications, 1993.

### Сборники коанов

Shibayama, Zenkei. *The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan*. Boston: Shambhala Publications, 2000.

### Сочинения современных мастеров

Aitken, Robert. *Practice of Perfection: The Pāramātās from a Zen Buddhist Perspective*. Washington, D.C.: Counterpoint, 1997.

Chödron, Pema. *The Places that Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times*. Boston: Shambhala Publications, 2001.

Loori, John Daido. *Making Love with Light: Contemplating Nature with Words and Photographs*. Mt. Tremper, N.Y.: Dharma Communications, 2000.

Maezumi Roshi, Taizan. *Appreciate Your Life: The Essence of Zen Practice*. Boston: Shambhala, 2001.

Seung Sahn. *Only Don't Know: Selected Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn*. Boston: Shambhala Publications, 1999.

### История

Ferguson, Andy. *Zen's Chinese Heritage: The Masters and their Teachings*. Boston: Wisdom Publications, 2000.

Foster, Nelson and Jack Shoemaker, eds. *The Roaring Stream: A New Zen Reader*. New York: Ecco Press, 1996.

Queen, Christopher S., ed. *Engaged Buddhism in the West*. Boston: Wisdom Publications, 2000.

### Философия и богословие

Epstein, Mark. *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: HarperCollins, 1996.

Suzuki, Daisetz T. *Essays in Zen Buddhism*. New York: Grove/Atlantic Press, 1989.

\_\_\_\_\_. *Essays in Zen Buddhism*. 2d series. York Beach, Maine: Samuel Weiser, 1970.

\_\_\_\_\_. *Essays in Zen Buddhism*. 3d series. York Beach, Maine: Samuel Weiser, 1976.

### Ступень пятая

#### Сутры

Conze, Edward. *Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and Its Verse Summary*. Columbia, Mo.: S. Asia, 1994.

Suzuki, D. T. and Dwight Goddard, trans. "The Lanka-vatara Sutra." In *A Buddhist Bible*, edited by Dwight Goddard, 277-356. Boston: Beacon Press, 1994.

### Сочинения древних мастеров

Blofeld, John, trans. *The Zen Teachings of Huang Po (Obaku): On the Transmission of Mind*. New York: Grove Press, 1958.

Cleary, Thomas, trans. *Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Comments by Hakuin and Tenkei*. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Cook, Francis H. *Sounds of Valley Streams: Enlightenment in Dogen's Zen: Translation of Nine Essays from Shobogenzo*. Albany: State University of New York Press, 1988.

Shantideva. *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyavatara*. Boston: Shambhala Publications, 1997.

Tanahashi, Kazuaki, ed. *Enlightenment Unfolds: The Essential Teachings of Zen Master Dāgen*. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Waddell, Norman, trans. *The Unborn: The Life and Teaching of Zen Master Bankei*. San Francisco: North Point Press, 1982.

\_\_\_\_\_, trans. *Wild Ivy: The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin*. Boston: Shambhala Publications, 1999.

### Сборники коанов

Cleary, Thomas and J. C. Cleary, trans. *The Blue Cliff Record*. Boston: Shambhala Publications, 1977.

### Сочинения современных мастеров

Jiyu-Kennett Rōshi, P. *Zen is Eternal Life*. Mt. Shasta, Calif.: Shasta Abbey, 1987.

Trungpa, Chōgyam. *Dharma Art*. Boston: Shambhala Publications, 1996.

### История

Bielfeldt, Carl. *Dogen's Manual of Zen Meditation*. Berkeley: University of California Press, 1988.

Conze, Edward. *Buddhism: Its Essence and Development*. Eagle Point: Coronet Books, 1994.

Kaza, Stephanie and Kraft, Kenneth, eds. *Dharma Rain: Sources of Buddhist Environmentalism*. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Lopez, Donald S. *The Heart Sutra Explained: Indian and Tibetan Commentaries*. Albany: State University of New York Press, 1988.

## Ступень шестая

### Сутры

Wai-tao. "Surangama Sutra." In *A Buddhist Bible*, edited by Dwight Goddard, 108-276. Boston: Beacon Press, 1994.

### Сочинения древних мастеров

App, Urs, trans. *Master Yunmen: From the record of the Chan Teacher "Gate of the Clouds."* Tokyo: Kodansha International, 1994.

Cleary, Thomas, trans. *Stopping and Seeing: A Comprehensive Course in Buddhist Meditation by Chih-i*. Boston: Shambhala Publications, 1997.

Nishijima, Gudo and Chodo Cross, trans. *Master Dogen's Shobogenzo — Book 1*. Woods Hill, Mass.: Windbell, 1998.

### Сборники коанов

Cleary, Thomas, trans. *Book of Serenity: One Hundred Zen Dialogues*. Boston: Shambhala Publications, 1998.

### Сочинения современных мастеров

Trungpa, Chōgyam. *Transcending Madness: The Experience of the Six Bardos*. Boston: Shambhala Publications, 1992.

### Философия и богословие

Heine, Steven. *Dogen and the Koan Tradition: A Tale of Two Shobogenzo Texts*. Albany: State University of New York Press, 1994.

Thurman, Robert A. F. *Essential Tibetan Buddhism*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995.

Wolters, Clifton, trans. *The Cloud of Unknowing and Other Works*. New York: Penguin Books, 1978.



## Ступень седьмая

### Сутры

Nanamoli, Bhikkhu and Bhikkhu Bodhi, trans. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

### Сочинения древних мастеров

Buswell, Jr., Robert E., ed. *Tracing Back the Radiance: Chinul's Korean Way of Zen*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1991.

Chung-Yuan, Chang, trans. *Original Teachings of Ch'an Buddhism: Selected from the Transmission of the Lamp*. New York: Pantheon Books, 1969.

Nishijima, Gudo and Chodo Cross, trans. *Master Dogen's Shobogenzo — Book 2*. Woods Hill, Mass.: Windbell, 1996.

### Сборники коанов

Cleary, Thomas, trans. *Transmission of Light: Zen in the Art of Enlightenment by Zen Master Kaizan*. Boston: Shambhala Publications, 2002.

Cook, Francis H., trans. *The Record of Transmitting the Light: Zen Master Keizan's "Denkoroku."* Los Angeles: Center Publications, 1991.

### История

Downing, Michael. *Shoes Outside the Door: Desire, Devotion, and Excess at San Francisco Zen Center*. Washington, D.C.: Counterpoint, 2001.

### Философия и богословие

Abe, Masao. *Zen and Western Thought*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1984.

Thurman, Robert A. F., trans. *The Tibetan Book of the Dead: Liberation through Understanding in the Between*. New York: Bantam Books, 1994.

Underhill, Evelyn. *Practical Mysticism*. Mineola, N. Y.: Dover, 2000\*.

\_\_\_\_\_, *The Spiritual Life: Great Spiritual Truths for Everyday Life*. Oxford: One World, 1999.

## Ступень восьмая

### Сутры

Walshe, Maurice, trans. *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dāgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

### Сочинения древних мастеров

Green, James, trans. *The Recorded Sayings of Master Joshu*. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Nishijima, Gudo and Chodo Cross, trans. *Master Dogen's Shobogenzo — Book 3*. Woods Hills, Mass.: Windbell, 1997.

### Философия и богословие

Gregory, Peter N., ed. *Traditions of Meditation in Chinese Buddhism*. Kuroda Institute, Studies in East Asian Buddhism, no. 4. Honolulu: University of Hawaii Press, 1986.

Kim, Hee-Jin, ed. *Dogen Kigen: Mystical Realist*. Tucson: The University of Arizona Press, 1987.

LaFleur, William R., ed. *Dogen Studies*. Kuroda Institute, Studies in East Asian Buddhism, no. 2. Honolulu: University of Hawaii Press, 1985.

\* Эвелин Андерхилл. Мистицизм. К.: София, 2000.

Lopez, Jr., Donald S., ed. *Buddhist Hermeneutics*. Kuroda Institute, Studies in East Asian Buddhism, no. 6. Honolulu: University of Hawaii Press, 1988.

McRea, John R. *The Northern School and the Formation of Early Ch'an Buddhism*. Kuroda Institute, Studies in East Asian Buddhism, no. 3. Honolulu: University of Hawaii Press, 1987.

Underbill, Evelyn. *Mysticism: The Nature and Development of Spiritual Consciousness*. Oxford: One World, 2000.

## Ступень девятая

### Сутры

Cleary, Thomas, trans. *The Flower Ornament Scripture: A Translation of "The Avatamsaka Sutra."* Boston: Shambhala Publications, 1993.

### Сочинения древних мастеров

Nishijima, Gudo and Chodo Cross, trans. *Master Dogen's Shobogenzo — Book 4*. Woods Hill, Mass.: Windbell, 1999.

Yokoi, Yuho, trans. *Eihei-Koroku*. Tokyo: Sankibo Press, 1987.

### Философия и богословие

Cook, Francis Dojun. *Hua-yen Buddhism: The Jewel Net of Indra*. University Park, Pa.: The Pennsylvania State University Press, 1997.

Gimello, Robert M. and Peter N. Gregory, eds. Kuroda Institute, Studies in East Asian Buddhism, no. 1. *Studies in Ch'an and Hua-yen*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1984.

## Словарь

**АБСОЛЮТНОЕ/ОТНОСИТЕЛЬНОЕ** — сосуществующие и неразрывно взаимосвязанные стороны реальности. Абсолютное — это единство, пустота, истинная природа реальности; относительное — это чувственно воспринимаемые проявления абсолюта.

**АНАТМАН** — «безличность», «не-я» — один из основополагающих постулатов буддизма. Ничто на свете не включает в себе вечной и неизменной сущности, «души»; «Я» представляет собой всего лишь понятие, интеллектуальную конструкцию.

**АНУТТАРА-САМЬЯКСАМБОДХИ** — высшее, полное просветление, достижение состояния будды.

**БОДХИСАТТВА** — тот, кто практикует путь будды и, движимый состраданием, откладывает собственное окончательное просветление ради других; идеал практики в буддизме махаяны.

**БУДЗИ-ДЗЭН** — вольный, не признающий традиций подход к обучению дзэн, следствие интеллектуализированного «понимания» практики и просветления в дзэн.

**ВИНАЙЯ** — 1) китайская буддийская школа, делавшая акцент на строгом, неукоснительном соблюдении монашеской дисциплины и этических норм; 2) свод буддийских заповедей.

**ВОСЕМЬ ВРАТ ОБУЧЕНИЯ** — система обучения, принятая в монастыре Дзэн-Маунтин как путь самопостижения и самореализации; включает в себя *дзадзэн*, изучение дзэн с учителем, книжно-теоретическую подготовку,

богослужение, практику Заповедей, художественную практику, телесную практику, трудовую практику; эти «Восемь Врат» в известной мере соответствуют элементам восьмеричного пути Будды.

**ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ** — путь прекращения страданий, раскрытый в четвертой Благородной истине Будды; состоит из восьми ступеней: правильных воззрений, правильной решимости, правильной речи, правильного действия, правильных средств к существованию, правильных усилий, правильной внимательности, правильного сосредоточения (некоторые переводчики во избежание дуалистического истолкования заменяют «правильный» на «совершенный»).

**ГАССЁ** — жест соединения ладоней, символизирующий тождество всех противоположностей.

**ГАТХА** — короткая сутра, выражающая учение о Дхарме в сжатой, отточенной форме; часто читается нараспев.

**ГЭНДЗЁ КОАН: ПУТЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ** — первый и важнейший трактат главного труда Догэна-дзэндзи «Сёбо гэндзо».

**ДАНА** — добровольное даяние, одна из важнейших добродетелей в буддизме и одна из шести *парамит* (совершенств).

**ДАО** — Путь, Истина, первооснова мира, высшая реальность, Учение, невыразимый источник всего сущего; ключевое понятие в даосизме и дзэн-буддизме.

**ДЕРЕВО БОДХИ** — дерево из рода фикусов, под которым исторический будда Сиддхартха Гаутама обрел совершенное просветление.

**ДЕСЯТЬ НАПРАВЛЕНИЙ** — необъятное пространство.

**ДЕСЯТЬ СТУПЕНЕЙ** — система схематического разделения обучения в монастыре Дзэн-Маунтин на десять

последовательных стадий, основанная на десяти картинах о поиске быка мастера Гоаня.

**ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ВЕЩЕЙ (МИРИАД ВЕЩЕЙ)** — мир феноменов, вся совокупность вещей и явлений.

**ДЗАФУ** — круглая подушка, используемая в сидячей медитации.

**ДЗЁРИКИ** — способность к концентрации, которая развивается в процессе практики медитации и позволяет в течение длительного времени удерживать внимание на определенном объекте.

**ДЗЭНДО** — зал для медитации.

**ДЗЮКАЙ** — признание и принятие буддийских заповедей; церемония посвящения в буддисты.

**ДОГЭН КИГЭН-ДЗЭНДЗИ (1200–1253)** — основоположник японской дзэнской школы Сото, основатель монастыря Эйхэйдзи — главного учебного центра Сото в Японии, автор «Сёбо гэндзо» — важного собрания трактатов о Дхарме.

**ДОКУСАН (ДАЙСАН)** — индивидуальное собеседование с учителем, во время которого ученик показывает и очищает свое понимание Дхармы.

**ДРАКОНЫ И ЗМЕИ** — просветленные и заблуждающиеся существа; в дзэнских писаниях драконы часто символизируют истинных адептов, а змеи обозначают людей, которые имеют и исповедуют ложные взгляды.

**ДХАРАНИ** — короткая сутра, состоящая из сочетания звуков и слогов, не имеющих внешнего, рационального смысла.

**ДХАРМА** — 1) вечная истина, Мировой Закон; 2) учение Будды; 3) все феномены, образующие реальность.

**ДХАРМАКАЙЯ** — одно из Трех Тел (*трикайя*) Будды, воплощение вечного закона, абсолютной реальности, единства Будды и всего сущего.

**ДХАРМА-ПОЕДИНОК** — неподготовленный диалог двух людей, практикующих дзэн, в котором проверяется и совершенствуется их понимание дзэнских истин.

**ДХАРМА-РЕЧЬ** — лекция учителя о коане или важных аспектах дзэнского учения; не интеллектуальное изложение или философское объяснение предмета, а прямое выражение духа дзэн.

**ДХАРМА-ИМЯ** — дается ученику учителем во время *дзюкай*, церемонии получения Заповедей.

**«ЗАПИСИ ЛАЗУРНОГО УТЕСА»** — сборник из ста коанов, составленный мастером Сюэдоу Чжунсянем (яп. Сэттё Дзюкэн; 980–1052; добавил свои стихи-отзывы) и мастером Юаньбу Кэцином (яп. Энго Кокуган; 1063–1135; добавил свои комментарии); ключевой текст в школе Риндзай, изучавшийся мастером Догэном, который привез его рукописную копию из Китая в Японию.

**ЗАПОВЕДИ** — в буддизме морально-этические нормы, характеризующие жизнь будды — человека, который постиг сущность бытия и руководствуется этим знанием в своих действиях.

**КАРМА** — мировой закон причинности, связующий намерение, лежащее в основе поступка, с его последствиями. Физические действия, слова и мысли в равной степени могут служить источником кармических последствий.

**КЁСАКУ** — «будящая трость»; плоская трость, которой смотритель в дзэндо ударяет по биологически актив-

ным точкам на плечах медитирующего, чтобы снять мышечное напряжение и придать бодрости.

**КИ** — вездесущая жизненная сила, присутствующая во всех вещах, энергия, которая является источником любой творческой активности.

**КИНХИН** — ходячая медитация; служит промежуточной стадией при переносе выработанной в *дзадзэн* концентрации в сферу деятельности.

**КОАН** — в обучении дзэн внешне парадоксальное утверждение или вопрос, которые пробуждают в ученике глубокое сомнение, позволяющее прорваться сквозь обусловленные привычные представления о реальности к прямому прозрению в свою истинную природу.

**«КОАНЫ О ПУТИ РЕАЛЬНОСТИ»** — сборник из 108 дзэнских коанов (с прологом, комментирующими стихами и примечаниями), отобранных из древних и современных источников по принципу особой актуальности для современных последователей дзэн; используется в практике коанов в монастыре Дзэн-Маунтин.

**КЭНСЁ** — «прозрение в собственную природу», первый опыт реализации.

**КЭСА** — верхнее одеяние буддийского монаха, которое прикрывает одно плечо, оставляя другое обнаженным.

**МАХАЯНА** («большая колесница») — северная школа индийского буддизма, утверждающая внутреннюю связь между личной реализацией и одновременным просветлением всех существ.

**МОНДО** — неформальный, непринужденный диалог между учителем и учеником, сосредоточенный на одном из важных аспектов буддийского учения.

**МУ** — Один из первых коанов, которые получает ученик; первый «случай» в сборнике коанов «Застава без ворот» мастера Умэня\*.

**НИРВАНА** — слияние с абсолютном; в практике дзэн крайне важно осознать, что сансара есть нирвана, что форма есть пустота, что все существа изначально, от природы совершенны.

**ОРЁКИ** («содержащий ровно столько, сколько требуется») — в буддийских монастырях набор мисок и ритуальная трапеза, проходящая в молчании.

**ПАРАМИТЫ** («достижение другого берега») — совершенства; добродетели отношения и поведения, культивируемые бодхисаттвами в процессе их развития и необходимые для достижения абсолюта, обретения просветления; к шести парамитам относятся щедрость, дисциплинированность, терпеливость, старательность, медитация и мудрость.

**ПЕРЕДАЧА (ДХАРМЫ)** — полное, на уровне сознания, слияние учителя и ученика; подтверждает подлинность постижения ученика.

**«ПОИСКИ БЫКА»** — древнекитайская система наглядного объяснения: цикл из десяти рисунков с комментариями и стихами, представляющих движение человека по пути реализации.

**ПРАДЖНЯ** — мудрость; не та, которой мы обладаем, а та, которую мы непосредственно и всем существом переживаем.

**ПРОСВЕТЛЕНИЕ** — непосредственное переживание своей истинной природы.

\* Один монах спросил Чжаочжоу: «Обладает ли собака природой Будды?» Чжаочжоу ответил: «Нет» (яп. Му).

**ПЯТЬ УРОВНЕЙ ДУНШАНЯ** — 1) система понимания двух взаимодействующих начал бытия — абсолютного и относительного, разработанная китайским мастером дзэн Дуншанем Лянцзе в IX веке; 2) пять степеней просветления, выделенных Дуншанем.

**РАКУСУ** — дзэн-буддийское одеяние, прикрывающее грудь; облегченный вариант *кэсы*, напоминающий фартук.

**РИНДЗАЙ** — школа дзэн, основанная в IX в. великим китайским мастером Линьци Исюанем и реформированная в Японии мастером Хакуином; придает особое значение коановой практике.

**РОСИ** — «старый учитель», почтительное наименование наставника дзэн.

**САМАДХИ** — состояние интенсивной концентрации, при котором сознание свободно от посторонних мыслей и целей; во время *самадхи* можно непосредственно пережить сущностную природу «Я».

**САНГХА** — 1) община людей, практикующих дзэн; 2) совокупность всех живых существ.

**САНСАРА** — существование, предшествующее освобождению; обусловлено триадой «алчность, злоба, невежество» и характеризуется постоянными переживаниями.

**САТОРИ** — пробуждение, просветление.

**«СЁБО ГЭНДЗО»** — «Сокровищница ока истинной Дхармы», собрание произведений и высказываний японского мастера Эйхэя Догэна.

**СИКАНТАДЗА** («просто сидение») — форма *дзадзэн*, в которой практикуется чистое осознание.

**СОТО** — одна из ныне существующих дзэн-буддийских школ, основанная китайскими мастерами Дуншанем

Лянцзе и Цзаошанем Бэньци в IX веке; обрела новую жизнь благодаря Эйхэю Догэну, принесшему ее в Японию.

**СТИХИ О КЭСЕ** — короткая сутра, читаемая после утренней медитации и выражающая слияние практикующего с учением Будды.

**СУТРА** — в древнеиндийской литературе текст, состоящий в основном из поучений и изречений Будды.

**«СУТРА ГОР И РЕК»** — входит в «Сёбо гэндзо», ярко отражает взаимосвязь абсолютного и относительного.

**ЭССИН** («собрание ума») — продолжительный (5–10 дней) период интенсивной медитативной практики, сосредоточенной на *дзадзэн*, но охватывающей все стороны ежедневного обучения.

**СЮККЭ-ТОКУДО** — см. *Токудо*.

**ТАТХАГАТА** («так приходящий и так уходящий») — один из эпитетов Будды, указывает на того, кто обрел совершенное просветление.

**ТОКУДО** — церемония монашеского посвящения.

**ТРИ ДРАГОЦЕННОСТИ** — Будда, Дхарма и сангха, т. е. Пробужденный, истинное учение и сообщество людей, живущих в соответствии с этим учением; Три Драгоценности также называются «тройным прибежищем» последователей буддизма.

**ТРИ ОПЛОТА ПРАКТИКИ** — важнейшие опоры на пути постижения в дзэн: великое сомнение, великая вера и великое упорство.

**ТРИ ЯДА** — алчность, злоба и невежество; факторы человеческого существования, искаженного ложными представлениями о реальности.

**ТЭНДЗО** — главный повар в монастыре; как правило, старший монах или *роси*, использующий ситуации приготовления и приема пищи как «искусное средство» для наставления тех, кто работает вместе с ним.

**УМ БОДХИ** (*бодхичитта*) — ум, в котором пробудилось стремление к просветлению; движущая сила, ведущая нас к самопостижению.

**УПАЙЯ** («искусные средства») — формы, в которых проявляется учение; соответствуют конкретной ситуации.

**ФУСАЦУ** — повторение обетов; периодически совершаемая в монастырях церемония и служба, во время которой адепты искупают свои порожденные заблуждением поступки и укрепляются в решимости следовать дальше по пути самопостижения.

**ХАРА** — физический и духовный центр человеческого тела/ума, область в нижней части живота, на которой фокусируется внимание во время медитации и любой другой деятельности.

**ХОССУ** — «мухогонка», короткая палка с прикрепленной к одному концу метелкой из животного волоса; первоначально использовалась монахами в Индии, чтобы отгонять насекомых; в традиции дзэн передается от учителя к ученику, который наследует Дхарму путем передачи от ума к уму.

**ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ** — истины, изложенные в первой проповеди Будды, где объясняется природа страданий и указывается путь их преодоления: 1) жизнь есть страдание, 2) страдание имеет причину, 3) причину страдания можно уничтожить, 4) путь к прекращению страдания — это Восьмеричный путь.

**ЧЕТЫРЕ ОБЕТА** — обеты бодхисаттвы, в которых выражается решимость отложить собственное просветление до тех пор, пока все существа не освободятся от заблуждений; в дзэнских монастырях произносятся в конце каждого дня.

**ШАКЪЯМУНИ** («мудрец из племени шакья») — Сиддхартха Гаутама, царевич из рода Шакья, живший на севере Индии в VI в. до н. э.; исторический будда и основатель буддизма.

**ШУНЬЯТА** («пустота») — фундаментальный принцип буддизма, утверждающий, что все вещи пусты, т. е. не имеют собственного независимого существования, но при этом не возводящий саму пустоту в абсолют. В шуньяте происходит примирение любых противоположностей.

## О монастыре Дзэн-Маунтин

Дзэн-Маунтин — это американский дзэн-буддийский монастырь и учебный центр для монахов и практикующих мирян. Он занимает площадь в 230 акров на горе Тремпер в горах Кэтскилл (штат Нью-Йорк), окружен принадлежащими государству девственными лесами и входит в «изучаемую экологическую зону». В монастыре предлагается программа круглогодичного ежедневного обучения, включающего дзэн-медитацию, различные формы индивидуального обучения с учителем, книжно-теоретическую подготовку, богослужение, изучение буддийских заповедей, трудовую, телесную и художественную практику. Ежемесячно проходят ознакомительные уик-энды практики дзэн, а также недельные ретриты, посвященные безмолвной дзэн-медитации (*сэссин*). Весной и осенью каждого года проводятся 90-дневные курсы интенсивной практики (*анго*). Круглый год в дополнение к обычной каждодневной программе ученики участвуют в семинарах и практикумах по дзэнскому художественному творчеству, боевым искусствам, изучению буддизма и другим областям, актуальным для современных последователей дзэн на Западе. Ученики могут постоянно либо временно проживать при монастыре или же периодически посещать его, чтобы «зарядить» энергией свою домашнюю практику.

## Благодарности

Предлагаемая книга выросла из программы обучения дзэн, которая складывалась на протяжении четырнадцати лет, а потому я считаю своим долгом выразить признательность очень многим людям, начиная с наших учеников, которые были и остаются важнейшим элементом в развертывании данной системы, и кончая «бодхисаттвами» обработки текста — редакторами, наборщиками, корректорами. Среди них особо следует отметить Бонни Мётэй Трис и Конрада Рюсина Марчаджа, талантливых редакторов, сумевших перенести живое устное слово в книжную форму. Также хочу выразить благодарность Дженис Сэндзю Бейкер, Энн Хосин Риттер, Элизабет Цзюньэнь Хилл и Кэти Фусё Нолан, чьи филологические навыки очень помогли мне в осуществлении замысла этой книги. Отдельное спасибо Фрэнсису Куку, Филипу Уэйлену, Рону и Синди Грин и Нэнси Эдж за то, что взяли на себя труд прочесть рукопись и высказать свои замечания. Низкий поклон Барри Вайсу, который долгие годы неустанно заботится о нашей *сангхе* и который с величайшим искусством подготовил оригинал-макет этой книги.

Хотелось бы с признательностью упомянуть о работе бесчисленных ученых, благодаря которым мы можем читать основные буддийские тексты в отличных английских переводах; без них многое в нашей работе по созданию американского дзэн-буддийского монастыря было бы, попросту говоря, невозможно.

И в заключение хочу выразить безграничную благодарность моему учителю, Хакую Тайдзану Маэдзуми-роси, за его наставления, без которых работа над этой книгой никогда бы не началась.





«Эта книга — живое свидетельство того, что цветок просветления Будды пересек Тихий океан, сохранив свою первозданную свежесть, и прижился на американской земле».

*Tricycle: The Buddhist Review*

Джон Дайдо Лури — известный американский фотограф и художник, ставший настоятелем дзэнского монастыря. В этой книге показывает, что практика дзэн должна проявляться не только в медитации, изучении буддийской литературы, обрядах и нравственном поведении, но и в труде, художественном творчестве и повседневных делах. Восемь Врат Дзэн — это:

- сидячая медитация дзадзэн;
- личные беседы с учителем;
- изучение сутр, ознакомление с другими школами буддизма, с его историей, психологией и философией;
- дзэн-буддийские обряды;
- морально-этические нормы, отраженные в буддийских заповедях;
- художественное творчество как разновидность практики дзэн;
- работа с телом как разновидность практики дзэн;
- труд как активная медитация.

ISBN 5-91250-206-6



9 785912 502064