

Д  
В  
Л  
Д  
В  
У  
Н

РОШИ КАЙСЕН

Роши КАЙСЕН



Д  
М  
П  
Д  
М  
П  
П

Киев • НИКА ЦЕНТР • 2001

ББК 87.3  
К15

*Перевод с французского В.И.Постникова*

**Кайсен, Роши.**

К15 Дзадзэн / Пер. с фр. В.Постникова. – К.: Ника-Центр, 2001. – 72 с.  
ISBN 966-521-111-0

Автор предлагаемой книги Роши Кайсен является учеником Мастера Тайсена Дешимару – известного подвижника дзэн, принесшего это великое учение из Японии в Европу и основавшего во Франции Международный центр дзэн.

Книга отличается от других подобных изданий прежде всего лаконичностью и точностью описания техники выполнения сидячей позы и дыхания в целях приведения сознания в первоначальное (естественное) состояние.

В первой части книги приведены основные положения дзэн-буддизма, его история и пути развития в условиях кризиса современной цивилизации. Эта часть, названная «Сущность дзэн», подготовлена в основном по материалам Международного центра дзэн в Жандроньере, Франция.

Книга рекомендуется всем желающим ознакомиться с философией и техникой выполнения дзадзэн.

ББК 87.3

Корректор *Е.Попова*  
Оригинал-макет *Д.Шевчука*

Подписано в печать 21.11.2000. Формат 60х90/16. Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 4,5. Уч.-изд. л. 3,54. Тираж 2000 экз. Зак. 0-295.

Издательство «Ника-Центр». 01021 Киев, ул.Институтская, 25  
Свидетельство № 20048256 от 25.03.96 (044) 274-88-10, e-mail:psyhea@sabbo.net  
Отпечатано с готовых диапозитивов на АТ «КНИГА». 04655 ГСП, Киев, ул.Артема, 25

**По вопросу приобретения книги обращаться:**

**(044) 274-88-10, e-mail:psyhea@sabbo.net (издательство «Ника-Центр»),**  
**отдел реализации (044) 211-34-23, e-mail: servic57@i.com.ua**

ISBN 966-521-111-0



© AZI, 1999  
© Roshi Kaisen, 1990  
© Составление и перевод. В.И.Постников,  
2000  
© Оригинал-макет. Издательство «Ника-  
Центр», 2001

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Часть первая. СУЩНОСТЬ ДЗЭН

<b>1. Почему именно дзэн?</b> .....	6
Цивилизация в тупике .....	6
В поисках равновесия .....	7
<b>2. Краткая сущность учения дзэн</b> .....	9
Истоки: поза пробуждения Будды .....	9
История .....	9
Прибытие Мастера Дешимару в Европу .....	10
Живой опыт .....	11
Революция изнутри: возвращение к хишире-сознанию .....	11
Обнимающая противоречия: Срединный Путь .....	12
Мушутоку: без цели и объекта .....	13
Путь бодхисаттвы .....	14
Не-страх .....	15
Ки – космическая энергия .....	16
<b>3. Дзадзэн – практика дзэн</b> .....	17
Дзадзэн .....	17
Поза .....	17
Дыхание .....	18
Состояние ума и хишире-сознание .....	19
Дзадзэн и физиология .....	19
Влияние дзадзэн на нашу жизнь .....	20
<b>4. Как дзэн проник в Европу</b> .....	21
О Мастере Тайсене Дешимару .....	21
Посевы дзэн на новой земле .....	22

### Часть вторая. ДЗАДЗЭН

<b>1. Обращение к людям Центральной Европы</b> .....	26
<b>2. Жизнь Будды</b> .....	28
<b>3. Подход буддизма к проблеме спасения</b> .....	29
<b>4. Четыре Благородные Истины</b> .....	31
Первая Благородная Истина: все есть страдание .....	31

Вторая Благородная Истина: причина появления страдания .....	37
Третья Благородная Истина: причина прекращения страдания .....	39
Четвертая Благородная Истина: путь прекращения страдания .....	43
<b>5. Чистый дзадзэн</b> .....	45
Передача учения посредством отстраненной позы .....	45
<b>6. Не-медитация</b> .....	49
<b>7. Дзэн</b> .....	50
<b>8. Поза</b> .....	51
Как принимать сидячую позу в дзадзэн .....	51
Положение тела и позвоночника .....	52
Положение позвоночника .....	53
Положение рук .....	55
Положение рта и языка .....	55
Положение глаз .....	56
Заключение .....	56
<b>9. Дыхание</b> .....	57
Учение Мастера Тайсена Дешимару о дыхании .....	58
Дзадзэн .....	60
Коан .....	61
Заключение .....	61
<b>10. Секреты диафрагмы</b> .....	62
Научный и физиологический аспекты .....	62
Движение диафрагмы .....	62
Истинное дыхание .....	64
<b>11. Сатори</b> .....	65
<b>12. Дзадзэн и состояние духа</b> .....	66
Естественное состояние духа .....	67
Дух в покое .....	67
Равновесие .....	68
Пусть проходят мимо... ..	68
Нормальное состояние и дзэн .....	69
<b>13. Заключение: Человек и XXI век</b> .....	70



# 1. ПОЧЕМУ ИМЕННО ДЗЭН?

Наука быстро развивается за счет того, что заимствует знания у других. Но человеческие качества нельзя заимствовать у других — вот почему мы перестали развиваться.

Когда невинные дети начинают играть со смертельным оружием, это создает опасную ситуацию.

Мастер Кодо Саваки

## ЦИВИЛИЗАЦИЯ В ТУПИКЕ

Наше время характеризуется большими достижениями в науке и материальном производстве, но в сознании человека, в понимании жизни и нашего места во Вселенной прогресс достигнут весьма скромный.

Научные открытия множатся, одна теория следует за другой, но они не дают полной картины Вселенной. Как географическая карта и земля — это не одно и то же, так и научное объяснение не может заменить реальность, а является лишь приближением к ней. Как говорят мастера дзэн, “не стоит принимать палец, указывающий на Луну за саму Луну”. Начиная с Мастера Догэна, жившего в тринадцатом веке, все великие мастера дзэн обладали глобальным и интуитивным пониманием реальности Вселенной, далеко выходящим за любые теоретические рамки.

В наше время наука и техника все больше служат экономике и войнам, чем человеческим существам. Мы с удручающей скоростью отрезаем себя от природного окружения и создаем себе все более искусственные потребности. Материальные блага стали единственным критерием прогресса.

Дзэн не противостоит науке и технике. Однако гипертрофированная материальная сторона создает дисбаланс в жизни человека.

Срединный Путь, практика дзадзэн помогают восстановить равновесие между материальным и духовным, между повседневной жизнью и сознанием человека.

Наука, если ею не руководит глубокая мудрость, ведет к понижению уровня сознания и заслоняет истинный путь жизни, все более отдаляя нас от Космоса, частью которого мы являемся.

Современное образование основывается на принципе приобретения все большего объема знаний; оно направлено лишь на развитие памяти, картезианского ума, логики, дифференциации. Личность становится машиной, наделенной способностью думать, вычислять и запоминать данные.

Обучение тому, что плохо и что хорошо, происходит по правилам, вытекающим не из реального опыта жизни, а из установок и традиций, принятых в данном обществе. Не отдавая себе в этом отчета, мы начинаем действовать согласно неким социальным установкам, в противовес глубокой мудрости и истинной свободе.

Мы теряем нашу жизненную силу, наше творчество, нашу интуицию. Мы стремимся добиться успеха в жизни, вместо того, чтобы сделать успешной саму нашу жизнь. Это создает дисбаланс, вызывающий чувства тревоги и напряжения, и отнимает у нас жизненную силу и энергию.

Дзэнское образование, построенное на упражнениях для тела и психики, возвращает мозг в уравновешенное состояние. Практикуя дзадзэн, мы стимулируем интуицию и творчество и заново обнаруживаем свою жизненную силу. Мы учимся познавать себя, при этом появляется истинное, глобальное знание. При столкновении с какой-либо проблемой возникает соответствующая спонтанная и свободная реакция объединенного тела/сознания, реакция истинной мудрости.

Практика дзадзэн способствует развитию сознания и проявлению мудрости. Равновесие между телом и психикой восстанавливается. Таким образом, дзэн идет навстречу самым глубоким устремлениям человечества — устремлениям, не реализуемым современной цивилизацией.

## В ПОИСКАХ РАВНОВЕСИЯ

В наш век люди в основном — это рационально мыслящие существа. Общество, образование, научно-технический прогресс способствовали тому, что мы развили лишь свои логические способности, а наши способности к интуиции и творчеству снизились. Это при-

вело к нарушению равновесия в мозговой деятельности и во всем нашем существе. Жизненная сила человека (ки), распределенная не только в мозгу, но также и в нервах и клетках, оказалась растроченной. Мастер Дешимару однажды заметил: “Неужели именно так должна существовать человеческая цивилизация? Сомневаюсь. Есть опасность, что материалистическая цивилизация заберет весь человеческий дух, его ки, его силу, его энергию и направит эволюцию человека вспять. Его природа истощится”.



Конечно, материальная цивилизация тоже необходима; однако люди всегда будут стремиться к тому, что выходит за пределы материального. Наша жизнь, наши устремления не только материальны, но и духовны. Наша деятельность должна направляться не только на внешнее окружение, но и вовнутрь, в наше сознание. Мастер Дешимару говорит: “Вы должны прекратить работать, чтобы есть, — напротив, вы должны есть, чтобы у вас хватило сил достичь высочайшего идеала”. И добавляет: “Истинная духовная помощь состоит в том, что вы отдаете другим ки, духовную энергию”.

Вся Вселенная пронизана силой ки; наши жизни — всего лишь волны безграничной космической жизни. Чтобы гармонизировать себя с природой, вернуться в космическую систему, из которой пришли, нам следует уменьшить собственное эго, состоящее из наших желаний и расчетов — стать заодно со Вселенной и заново обрести ее энергию.

Дзадзэн — не религия. Но она построена на религиозном принципе, буквально означающем “соединение” — соединение с природой и космической системой. Дзадзэн, предназначенный для тела и психики, пробуждает жизненную силу. Он уравнивает нашу мозговую и нервную деятельность, материальное и духовное; он гармонизирует человека с природой. Дзадзэн уравнивает нашу жизнь в целом.

## 2. КРАТКАЯ СУЩНОСТЬ ДЗЭН

### ИСТОКИ: ПОЗА ПРОБУЖДЕНИЯ БУДДЫ

Дзэн берет свое начало от момента пробуждения Будды Шакьямуни, который две тысячи пятьсот лет назад, сидя в позе дзадзэн, достиг пробуждения (озарения). В практике выполнения дзадзэн содержится вся суть его учения, имеющего универсальный характер: дзадзэн — это всего лишь возвращение тела и психики в нормальное состояние.

Учение Будды не подпадает под определение “философия”, тем более “метафизика”. Оно основывается на живом опыте. Его можно сравнить с лекарством, которое лечит человеческую природу. В намерения Будды не входило создание новой религии — он хотел лишь помочь людям осознать причину их страданий и найти способ их освобождения. Это освобождение и называется “пробуждением Будды, высшей мудрости и истинной свободы”.



### ИСТОРИЯ

Опыт, приобретенный Буддой, передавался без искажений и прерываний от Мастера к ученику, на протяжении многих поколений и состоит, таким образом, из непрерывной цепи опыта его последователей.



Просуществовав около тысячи лет в Индии, это учение было принесено в пятом веке до Рождества Христова в Китай монахом Бодхидхармой. Дзэн (по-китайски чань) нашел благодатную почву для развития в Китае и полностью расцвел. Именно в этот период дзэн приобрел свою оригинальность и чистоту.

В тринадцатом веке японский монах Догэн, после пребывания в Китае и обучения у Мастера Неджо, приносит дзэн школы Сото в Японию. Мастер Догэн считается величайшим буддийским философом (наряду с Нагарджуной — индийским философом, жившим в третьем веке). С тех пор дзэн глубоко вошел в японскую культуру. Сегодня в Японии насчитывается около 20 000 дзэнских храмов.

## ПРИБЫТИЕ МАСТЕРА ДЕШИМАРУ В ЕВРОПУ

Когда в двадцатом столетии Запад заинтересовался философскими аспектами дзэн, в Японии Мастер Кодо Саваки уже оживлял слабеющую традицию. По настоянию Мастера его ученик Тайсен Дешимару отправился во Францию с целью познакомить западных людей с сущностью учения, точно так же как это сделал Бодхидхарма тысяча пятьсот лет назад, уехав из Индии в Китай.

Миссия Тайсена Дешимару продолжалась пятнадцать лет, за которые он успел создать около сотни дзэнских школ (доджо) и групп дзадзэн на четырех континентах, включая парижскую духовную школу. Он также основал боль-

шой дзэнский храм в Жандроньере (около г. Блуа, Франция) и Международную ассоциацию дзэн. Его ученики продолжают начатое им дело, практикуя дзадзэн и распространяя его учение во многих странах мира, включая Европу, Африку и Америку.



## ЖИВОЙ ОПЫТ

Хотя дзэн вышел из сердца одной из старейших традиций человечества — буддизма, — он не является ни религией, ни философией. Мастер Дешимару назвал его “религией прежде религий”, имея в виду, что дзадзэн пробуждает в человеке природный религиозный дух, не опирающийся на догму. Дзадзэн — это “суть религии”.

Дзэн находится вне религий и философий, вне систем и идеологий, вне всяких “измов”, он выходит даже за пределы буддизма. Он прямо обращается к человеческому сердцу. Он есть живой опыт и творческая сила без всякого формализма. Он универсален. Он лежит в основе самопознания и не признает различий в системах ценностей, национальностей и рас.

Дзадзэн — это опыт единства, он недвуален. Вот почему так сложно говорить о нем — язык старается дифференцировать понятия, которые он превосходит. Вот почему дзэн не может передаваться в текстах — он передается от человека к человеку, от Мастера к ученику, от моей души к вашей.

Во всех социальных и физических науках человеческая раса рассматривается под определенными углами. Но сумма всех этих точек зрения не приводит к целостному человеческому существу — собственно человеческая жизнь оказывается вынесенной “за скобки”. То, что лежит “за скобками”, — это жизнь, это дзэн. Поэтому Мастер Дешимару говорит: “Если хотите дать дзэн другое имя, зовите его Жизнью”.

## РЕВОЛЮЦИЯ ИЗНУТРИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ХИШИРЕ-СОЗНАНИЮ

Дзэн не является какой-либо особой, мистической или эзотерической практикой. Он не отделен от мира и повседневной жизни. Дзэн не что иное, как возвращение в нормальное состояние тела и психики.

Нормальное состояние, как учит Мастер Дешимару, — это ни норма и ни особое состояние. Оно означает: заново обнаружить свой дух — бескрайний, свободный, вне категорий и страха. Оно означает гармонию с системой космоса и с другими существами, освобождение от эгоизма. Нормальное состояние сознания не лимитируется принципами, оно не застаивается. В дзадзэн такое сознание называется “хишире-сознание”, т.е. стоящее за пределами мысли и не-мысли.



В современном мире, общество и система образования программирует наше поведение, наше мировоззрение и наш образ жизни. Практика дзадзэн, уравновешивая наши тела и мозг, устраняет дуальность и возвращает нас в нормальное состояние, мы снова оказываемся в союзе со многими вещами. Наши тела снова становятся сильными, наше дыхание — глубоким, наше сознание — широким, открытым.

## ОБНИМАЯ ПРОТИВОРЕЧИЯ: СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

Увидеть Путь не сложно — вступивши на него, избегай любви и ненависти, выбора и отказа.

Без любви и ненависти приходит спонтанное понимание — оно как свет, попадающий в пещеру.

Сосан

Дзэн ни материалистичен, ни духовен, так как включает в себя оба эти аспекта. Некоторых людей привлекает только общественная жизнь, некоторые ищут только духовную. Смысл состоит в том, чтобы найти Срединный Путь, без какого-либо предпочтения тому или другому.

Со своей точки зрения, мы различаем время, жизнь и смерть. Но с космической точки зрения, время, пространство, жизнь и смерть неразделимы. Дзэн лежит вне пространственно-временного дуализма, порождаемого нашим сознанием. Он возвращает нас к единству

всех вещей. Вечная борьба между ложным и истинным в нашем сознании вызывает болезни духа. Мы все стараемся распределять по категориям — это плохое, это хорошее, это красивое, это некрасивое, — не понимая того, что таким разделением мы ограничиваем себя и вызываем дисгармонию и хаос в мире.

Мастер Дешимару однажды сказал: “Отличительной чертой дзэн является сведение противоположностей к их первоначальному истоку, к Срединному Пути, чем достигается синтез”.

## МУШУТОКУ: БЕЗ ЦЕЛИ И ОБЪЕКТА

Зажмешь кулак, получишь горсть песка.  
Но если раскроешь руки — обретешь весь  
песок пустыни.

Догэн Кигэн

Мушутoku означает “ум, который не стремится обладать”. Сознание не привязано ни к какому объекту и не ищет ни выгоды, ни результата. Без такого состояния сознания дзадзэн не будет настоящим.

В современном обществе выгода — это мотивация всех действий. Но поиск выгоды приводит к напряжению и осложнению жизни; он отдаляет нас от других и ставит преграду на пути достижения истинной свободы.



Человеческие существа всегда стремятся получить больше и опасаются потерять то, что имеют. Но высшая мудрость не признает целеустремленных и самонадеянных. Сказано: “Раскрой руки и ты получишь все; зажми их в кулаки — и у тебя ничего нет”.

Правильная позиция заключается в том, чтобы позволить всему проходить мимо и концентрироваться только на сиюминутном действии, без пристрастия и не ожидая выгоды. Отринув все, вы достигнете наивысшего успеха. Мушутoku означает — обрести весь космос.



## ПУТЬ БОДХИСАТТВЫ

Сидя, стоя, в своем зеленеющем убежище я молюсь только об одном: пусть все существа идут впереди меня.

Догэн Кигэн

Идеалом, к которому стремится дзэн, не является достижение буддовости или собственного пробуждения. Его идеал — отбрасывание узких рамок корысти во имя благополучия всех существ. Таков путь бодхисаттвы. Бодхи означает пробуждение, сатори, понимание универсального закона жизни. Саттва — погрузиться в феноменальный мир, работать с живыми существами. Значит, бодхисаттва — это тот, кто проявляет сострадание ко всем существам, помогает им и направляет на истинный путь.

Кодо Саваки сказал: “Люди находятся в страхе из-за того, что полагаются только на свою индивидуальность. Выполнять дзадзэн — это значит, подсоединиться к небу и земле”.

Для бодхисаттвы жизнь, далекая от того, чтобы быть преградой или ношей, представляет собой дорогу, на которой достигается сатори. Бодхисаттва направляет свою жизнь, а не направляется ею. Даже когда он оказывается среди демонов, он не испытывает страха и спасает все существа. Таким образом, идеал бодхисаттвы — направлять все существа к правде, помочь им вступить на Путь Пробуждения.



## НЕ-СТРАХ

В чем смысл нашей жизни? Разрешить проблеме нашего существования. Несмотря на то что мы обладаем природой Будды, мы до сих пор блуждаем в потемках. Освобождаясь от общества и от своего эго, мы обретаем истинную свободу.

Эта свобода означает не-страх.

Мастер Кодо Саваки

Мы живем в мире страха: страха за наше будущее, страха за других, страха перед окружающим миром. В наше время страх сопровождается постоянным чувством тревоги, разрушающим нашу жизненную силу. Он является причиной многих болезней.

Глубокими корнями страха и душевных мук является наша привязанность к самим себе и ко многим вещам в жизни. Путем регулярной практики дзадзэн, оставляя привязанности, мы устраняем состояние тревоги. Если дух спокоен, все вокруг успокаивается.

В дзадзэн эмоции и страх часто изображают как пузырьки, поднимающиеся со дна реки на поверхность. Сознание возвращается к настоящему моменту, оно становится широким, как океан, в глубине которого ничто не может его потревожить.

Большинство страхов являются продуктом воображения и не связаны с реальной или сиюминутной опасностью. Не-страх — это свойство сознания отпускать эмоции, не ассоциируясь с ними. Сознание становится свободным и достигает устойчивости. Это и есть состояние не-страха.



## КИ — КОСМИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

Благодаря тому, что мы находимся в континууме со Вселенной, мы обладаем жизнью. Вопрос состоит в том, чтобы действовать в континууме со Вселенной.

### Мастер КОДО САВАКИ

Современная цивилизация ослабляет дух и жизненную силу каждого из нас. Искусственный образ жизни — пища, подвергнутая химической обработке, перегретые жилища, синтетическая одежда, современный комфорт, не требующий от нас усилий, — вот причины, заставляющие нас быть пассивными.

Истинная духовная помощь предполагает передачу жизненной силы другим. Весь космос пронизан ею, а наши жизни — волны в ее океане. Ки проявляется

как универсальная энергия. Она приводит все в движение, заставляет вращаться весь мир. Она гонит кровь по нашим жилам, стимулирует нервные импульсы, регенерирует клетки и оживляет. Сильная ки-энергия делает жизнь наполненной.



В дзадзэн мы неподвижны. Когда мы концентрируемся на глубоком выдохе, создается очень сильная ки. Как нам ее использовать? С помощью концентрации направлять нашу жизненную энергию каждый раз на выполнения одного действия. Дзадзэн учит нас так жить.

Характерное для современной цивилизации рассеяние сознания, умственное возбуждение, беспорядочные мысли и тревога заставляют нас терять ки-энергию. Наша задача вновь обрести эту фундаментальную силу и выполнить космическую функцию, возложенную на нас судьбой.

## 3. ДЗАДЗЭН — ПРАКТИКА ДЗЭН

### ДЗАДЗЭН

Как только вы осознаёте, что дзадзэн — это великая дверь, ведущая к Закону, вы станете похожим на дракона, ныряющего в воду, или на тигра, вступающего в глубокий лес.

### Догэн Кигэн

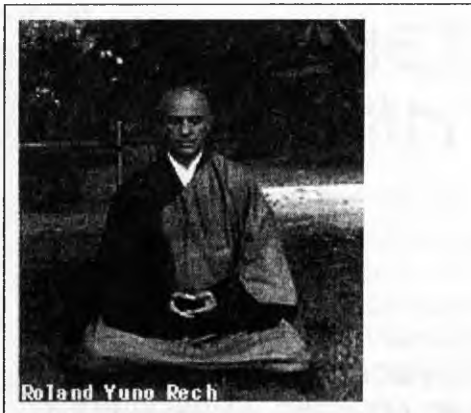
Дзэн означает постижение сущности Вселенной, дза — сидеть неподвижно, как гора. Дзэн — это не теория и не идея; это также не принцип. Это практика правильного сидения. Дзадзэн осуществляет внутреннюю революцию; приносит глубокую мудрость, смысл которой не может быть постигнут одним лишь логическим дискурсом.

### ПОЗА

Если вас кто-либо спросит, в чем состоит истинный дзэн, не стоит открывать рот. Покажите ему позу дзадзэн. Тогда подует весенний ветер и раскроются цветущие лепестки слив.

### Дайчи Сокей

Для занятий дзадзэн сядьте на толстую круглую подушку (цафу), скрестите ноги в лотосе или в полулотосе. Таз несколько подается вперед, колени упираются о пол. Имея такое основание, мы выпрямляем позвоночный столб. Колени отталкиваются от земли,



Roland Yuno Rech

голова упирается в небо. Подбородок подобран, задняя часть шеи растянута, плечи расслаблены. Глаза полузакрыты, а взгляд сосредоточен в метре от вас на земле.

Левая рука лежит на правой руке, ладонями кверху. Большие пальцы соединены по горизонтальной линии, слегка нажимают друг на друга, при

этом руки располагаются поверх бедер и прикасаются к животу.

Каждая деталь позы имеет глубокий смысл. Различные части тела взаимосвязаны и влияют друг на друга, а сама поза создает великую устойчивость. Подсознательно совершенно естественным образом мы прекращаем подчиняться воле своего “я” и начинаем ощущать пронизывающую нас силу космической жизни.

## ДЫХАНИЕ

**Наш выдох — выдох целой Вселенной.**

**Наш вдох — вдох целой Вселенной.**

**В каждый момент мы выполняем великую безграничную работу.**

**Думая так, мы устраняем все несчастья и порождаем абсолютное счастье.**

**Мастер Кодо Саваки**

Правильное дыхание исключительно важно при выполнении дзадзэн. Оно должно быть спокойным, иметь медленный, наполненный и естественный ритм.

Выдох глубокий и долгий. Мастера часто сравнивают его с мычанием коровы. Вдох короткий и естественный. Такое медленное, спокойное и глубокое дыхание устраняет любые психические расстройства. Дух становится ясным, как безоблачное небо.

## СОСТОЯНИЕ УМА И ХИШИРЕ-СОЗНАНИЕ

**Когда дух ничем не занят, появляется истинный дух.**

**Алмазная сутра**

Подобно тому, как правильное дыхание возможно только при правильном выполнении позы, состояние ума естественным образом зависит от глубокой концентрации и дыхания. В дзадзэн образы, мысли и ментальные структуры, поднимающиеся из подсознания на поверхность сознания, проносятся мимо, как облака по небу, и естественным образом исчезают. Когда мы перестаем заниматься лишь собственными мыслями, возникает хишире-сознание — вне мысли и не-мысли. Это и есть возвращение к нормальному состоянию ума.

Мастер Ванши говорит: “Когда в тишине забывается каждое слово — тогда перед вами появляется «оно»”.

“Оно” — это реальность жизни, пронизывающая Вселенную. Без попыток разрушить иллюзии, достигнуть истины, без ухода от чего-то или следования за чем-то вселенское сознание проявляет себя самым естественным образом. Так мы достигаем сознания интуитивного, начального и радикально отличающегося от того, которое фабрикуется нашим “я”.

Дзадзэн без цели, без окончания, без личной выгоды называется мушутоку. Дзэн Махаяны<sup>1</sup> подчеркивает альтруистический аспект учения. Дзадзэн выполняется для всей Вселенной, и вся Вселенная практикует его с нами.

## ДЗАДЗЭН И ФИЗИОЛОГИЯ

С помощью упражнений дзадзэн нормализуется сердечная и дыхательная функции. Мозг быстро возвращается к ритму дзадзэн (медленным альфа- и тета-ритмам). Стресс не может возникнуть.

<sup>1</sup> Махаяна, или “Большая Колесница”, — одно из главнейших направлений в буддизме. Махаяне присущ универсальный характер идеи освобождения, т.е. возможность достичь состояния Будды всеми существами. (Здесь и далее примечания переводчика.)

## ВЛИЯНИЕ ДЗАДЗЭН НА НАШУ ЖИЗНЬ

В нашем беспокойном мире, практиковать дзадзэн означает — возвратиться к истинной человечности и заново обнаружить фундаментальное равновесие нашего существования.

Тайсен Дешимару

Дзадзэн воздействует на все наше существо, на тело и ум. Занимаясь регулярной практикой, мы углубляем понимание собственной жизни, которое затем отражается во всех наших ежедневных поступках. Когда наш ум остается таким же, как и во время дзадзэн, наши поступки становятся правильными и естественными.

Так же, как и в дзадзэн, мы целиком присутствуем в данном моменте, испытывая всю его полноту. Наш ум спокоен, не обременен заботами, не производит расчеты, и не боится. Эгоизм отступает, и мы следуем за потоком космической жизни. Наши отношения с другими становятся проще и яснее. Появляются сострадание и мудрость. Нам становится легче добираться до сути вещей, сама жизнь становится легче. Дзадзэн — это поистине взрослая форма нашей жизни. Это истинное счастье и свобода.



## 4. КАК ДЗЭН ПРОНИК В ЕВРОПУ

О МАСТЕРЕ  
ТАЙСЕНЕ ДЕШИМАРУ

Тайсен Дешимару родился в 1914 г. в Японии, в г. Сага, в семье потомственных самураев. Мать горячо исповедовала буддизм, в то время как отец-бизнесмен настаивал, чтобы сын занялся торговлей. В возрасте двадцати лет Тайсен пробует изучать экономику, однако, разочаровавшись в методах современного образования, игнорирующих духовное начало, начинает искать истинный смысл жизни и приходит к учению дзэн.

Поиски приводят его к Кодо Саваки — почитаемому во всей Японии Мастеру дзэн и известному своим простым и свободным образом жизни. Он придает новую свежесть дзэн, вынеся его из храмов, где он погряз в формализме. Когда Дешимару первый раз приблизился к Мастеру, тот, сидя в дзадзэн, не поворачиваясь и не поднимая глаз, произнес: “Я давно с нетерпением жду тебя”. Дешимару стал его учеником.

Дешимару попросил, чтобы тот посвятил его в монахи, но Кодо Саваки ответил: “В наши времена монахи стали профессионалами. Они перестали выполнять дзадзэн, а обряды проводят автоматически. Я понимаю, чего ты хочешь, но предпочел бы, чтобы ты продолжал жить в обществе и практиковал дзадзэн. Я тебя сделаю великим”.



Поэтому Тайсен Дешимару стал вести нормальную семейную и общественную жизнь и в то же время продолжал настойчиво овладевать практикой дзадзэн под руководством своего учителя. Таким образом, мало-помалу он разрешил противоречие между материальным и духовным, которое мучило его с юности. Незадолго до своей смерти Кодо Саваки посвятил его в монахи и попросил передать дзадзэн Западу.

После смерти своего учителя Дешимару оставался в позе дзадзэн в течение сорока девяти дней.

Двумя годами позже он поручил своему сыну заботу о семье, привел все свои дела в порядок и сел в поезд Транссибирской магистрали, чтобы достичь Франции, не зная ни слова по-французски, без денег в кармане, с одной лишь кезой<sup>2</sup> и записной книжкой своего учителя. В то время ему было пятьдесят три.

## ПОСЕВЫ ДЗЭН НА НОВОЙ ЗЕМЛЕ

**Я принес дзэн европейцам, и это самая большая радость в моей жизни. Я выполнил завещание моего учителя, Мастера Кодо Саваки, и у меня есть твердая уверенность, что эта работа имеет историческое значение.**

### Тайсен Дешимару

Прибыв во Францию в 1967 г., Тайсен Дешимару поселился на заднем дворе продуктового магазина, ежедневно занимаясь дзадзэн и зарабатывая на жизнь чтением лекций и массажем шиацу. Поддерживаемый глубокой верой в дзадзэн, он знал как донести учение великих мастеров до западного человека. Число людей, начавших практиковать дзадзэн, стало возрастать, и тогда Дешимару открывает додзо (т.е. духовную школу), руководя первыми занятиями и выполняя духовные посвящения в монахи.

Его деятельность не ограничивалась преподаванием в школе. Он страстно хотел помочь людям современной цивилизации, которую он рассматривал как неуравновешенную. Он стремился помочь

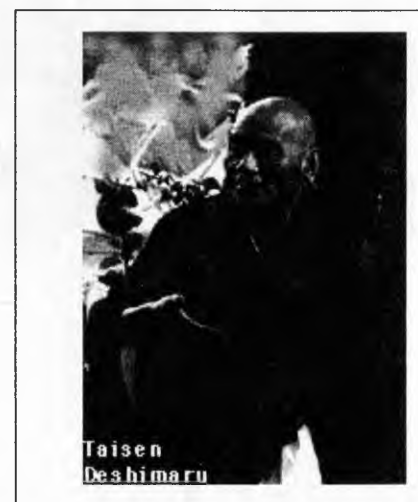
им достичь более глубокого понимания их собственной жизни. При поддержке своих учеников Дешимару создал более ста школ по всей Европе. Одно из главных его достижений — основание дзэнского храма в Жандроньере — крупнейшей дзэнской школы на Западе. Одновременно он просвещал своих учеников. Его учение конкретно и исходит из повседневной жизни.

После признания главными дзэнскими храмами Сото в Японии, Дешимару получает титул кайкесокан (главы дзэнского учения) для Европы. В своей стране его называли “современным Бодхидхармой”. Для своих учеников он был просто сенсей — “старший”.

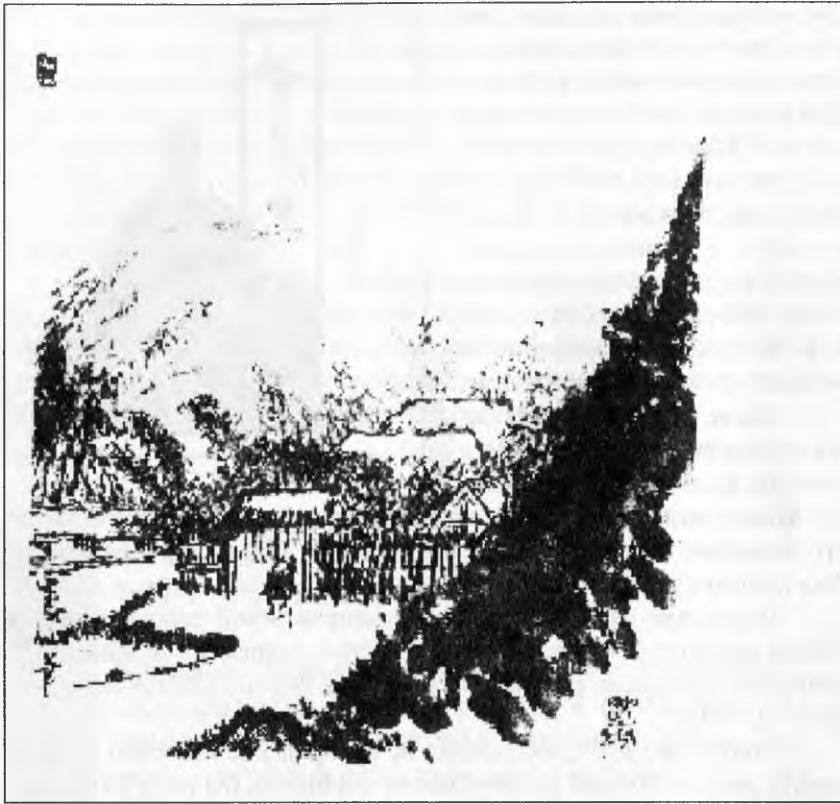
Последние годы он проводит в напряженной работе, помогая людям справиться с неуравновешенностью современной жизни. Он говорил: “Моя жизнь может быть короткой, но, по крайней мере, она не эгоистична”.

Заболев в 1982 г., он, однако, не прекращал ежедневно практиковать дзадзэн. Весной он отправился в Японию. Он умер 30 апреля. Последними его словами, обращенными к ученикам, были: “Пожалуйста, продолжайте заниматься дзадзэн”. В течение сорока девяти дней во всех созданных им школах его ученики сидели в позе дзадзэн днем и ночью в полной тишине.

Тайсен Дешимару оставил своим ученикам сущность дзэн — дзадзэн, который они, в свою очередь, передают другим, продолжая миссию своего учителя в школах и популяризируя его в обществе. Несколько раз в году его ученики собираются в храме Жандроньер, полностью посвящая себя практике дзадзэн.



<sup>2</sup> Украшение, символизирующее переданное учение.



**Сумие Мастера Тайсена Дешимару**

Подобно тому, как Бодхидхарма тысяча пятьсот лет назад принес дзэн из Индии в Китай, а Догэн восемьсот лет назад передал его в Японию, Мастер Дешимару познакомил Европу и весь мир с сутью учения Будды.



Д  
Ш  
Е  
Д  
Ш  
Е  
И

# 1. ОБРАЩЕНИЕ К ЛЮДЯМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЕВРОПЫ



Я счастлив принести в Центральную Европу истинный дзэн, переданный мне моим дорогим и ныне покойным Мастером Тайсе-ном Дешимару.

Что же такое дзэн?

По всей Европе тысячи людей обращаются к дзэну, но не могут разобраться в нем, несмотря на обилие специальной литературы. Ряд моих учеников во Франции, Польше, Чешской и Словацкой Респуб-ликах уже прослушали мои лекции, цель которых — помочь вам от-ветить на один-единственный вопрос: что такое дзэн?

Истинный дзэн — это прежде всего способ достижения равно-весия, это моральный выбор, который вы делаете, следуя космиче-скому Абсолюту, это ежедневная телесная и духовная практика.

Избыток спиритуализма или аскетизма — это не равновесие. Избыток удовольствий и досуга — это тоже не равновесие.

Наша эпоха, к несчастью, чрезмерно материалистична. Думая о том, что вы ищете, я прихожу к мысли, что вы уже достигли опреде-ленного равновесия, поскольку собираетесь прослушать мои лекции

и воспитать в себе умение обретать истинное лицо. Проще говоря, вы уже обладаете внутри себя искрой, которая желает уничтожить стра-дания и разрешить проблему плоти и духа.

Полярность мировоззрений определяется, с одной стороны, ма-териализмом, а с другой — религиозными системами, чрезмерно спи-ритуалистскими и не уделяющими должного внимания физиологичес-ким принципам.

Плоть и дух должны составлять единое целое, а не противоре-чить друг другу. Религиозная традиция, основанная исключительно на духовности, забывает о важности тела и материи.

Я думаю, что европейцы, и особенно представители Централь-ной Европы, обладают достаточно высоким интеллектом, творческим потенциалом и искренностью и поэтому должны найти дорогу к тре-тьей цивилизации — цивилизации равновесия. И это вполне реально.

Практика дзэн всегда приводила к новому динамизму в исто-рических судьбах, распространяясь из Индии в Китай, из Японии в Европу. Я желаю вам изучить дзэн в его чистоте, в его истинной сущ-ности, которая не только имеет отношение к сознанию, но и присут-ствует во всем окружающем нас мире.

Традиционные правила явно устарели, они слишком моралис-тичны. Напротив, дзэн дает нам новую свежесть, чистоту и силу.

Я желаю вам обрести равновесие, чистоту, красоту, энергию, истинную мудрость, сочувствие и интегральное видение мира.

Настоящая книга, не претендуя на развитие философии дзэн-буддизма, адресуетея тем, кто стремится положить конец страданиям и обрести истинное счастье и свободу.

**Роши Кайсен**

## 2. ЖИЗНЬ БУДДЫ

Принц Сиддхартха Гаутама, известный впоследствии как Будда, или “Просветленный”, жил на севере Индии в шестом веке до Рождества Христова. Его отец Суддходана правил в королевстве Сакхья (современный Непал). По традициям того времени Будда женился, будучи совсем юным, в шестнадцать лет, на принцессе по имени Васудхара. Юный принц жил во дворце среди окружавшей его роскоши. Внезапно, столкнувшись с действительностью и со страданиями многих людей, он решает искать всеобщий способ избавления людей от страданий. В возрасте двадцати восьми лет, сразу после рождения своего единственного сына Рахулы, он оставляет королевство и обращается в аскета в попытке найти универсальное решение.

В течение шести лет аскет Гаутама скитается в долине Ганга, встречая на своем пути великих религиозных деятелей. Он изучает их системы и следует их методам, подчиняясь строгим аскетическим правилам. Но они его не удовлетворяют. Тогда он оставляет изучение традиционных религий и ищет свой путь. Однажды вечером, сидя под деревом, известном впоследствии как дерево “Боддхи”, или “Бо” (дерево мудрости), на берегу реки Неранджара, вблизи Будха-Гайя<sup>3</sup>, в возрасте тридцати пяти лет, Гаутама достигает Просветления, после чего становится известен как Будда, или “Просветленный”.

После Просветления Гаутама Будда читает свою первую проповедь пятерым аскетам, своим старым товарищам в парке Газелей в Изипатане<sup>4</sup>, вблизи Бенареса. С этого дня в течение сорока пяти лет он распространяет свое учение среди всех слоев общества; он обращается к мужчинам и женщинам, царям и крестьянам, брахманам и отверженным, банкирам и нищим, священникам и преступникам — он не делает между ними никакого различия.

Он не признавал различия между кастами и социальным положением; проповедуемый им закон был открыт для всех мужчин и женщин, готовых его воспринять и ему следовать. Будда скончался в Кусинаре<sup>5</sup> в возрасте восьмидесяти четырех лет.

Сегодня буддизм распространен на Цейлоне, в Бирме, Таиланде, Камбодже, Лаосе, Вьетнаме, Тибете, Китае, Японии, Монголии, Корее, Тайване, нескольких областях Индии, Пакистане и Непале, а также в бывшем Советском Союзе.

Число буддистов в мире превышает 500 миллионов человек.

<sup>3</sup> Около Гайи, современный штат Бихар.

<sup>4</sup> Современный штат Сарнат.

<sup>5</sup> Современный штат Уттар-Прадеш.

## 3. ПОДХОД БУДДИЗМА К ПРОБЛЕМЕ СПАСЕНИЯ

Создавая свое учение, Будда был далек от мысли создать еще одну религию. И все же, если бы учение Будды и превратилось в религию, сам Шакьямуни остался бы единственным проповедником, доступным для всех людей. Патриархи других религий постоянно твердили о своем божественном происхождении, утверждая, что получили наставление от самого Господа Бога. Будда же, оставаясь человеком, никогда не претендовал на божественное откровение или на сверхъестественную силу. Он относил свои способности и все свои достижения за счет собственных усилий и человеческого разума.

Итак, любой человек, независимо от того, мужчина он или женщина, может стать Буддой. Каждый из нас внутри себя несет эту потенциальную возможность, реализуемую при условии, что он этого хочет и этого добивается.

Таким образом, мы называем “Буддой” человека Настоящего, человека Совершенного. Сам Будда был настолько совершенен для своего времени, что позднее его стали считать в народе почти божеством. Однажды он сказал: “Человек находится в крайне тяжелой ситуации. Но человек является ее хозяином. И нет существа или силы превосходящих его, определяющих его судьбу. Никто не в состоянии определить его судьбу”. Одно из известных изречений Будды таково: “Мы сами являемся своим наилучшим спасением. Кто другой может еще дать его?”

Он учил, воодушевлял и направлял каждого, кто стремился к самосовершенствованию. Он знал, что человек обладает внутренней силой и благодаря своим личным усилиям и разуму сможет освободиться от порабощения. Вот почему Будда говорил: “Никто не сделает эту работу за вас. Вы должны сделать вашу работу сами”.

Если бы Будда призывал Спасителя, тогда бы путь к освобождению лежал исключительно через молитвы. Но этот путь вам придется



пройти самим. Руководствуясь исключительно принципом личной ответственности, мы обретаем свободу, дарованную Буддой.

Он говорил, что не существует тайных доктрин, что “в кулаке у священника ничего нет”. Другими словами, у священника нет ничего такого, чего не было бы и у вас.

Согласно учению Будды, сомнение есть одно из пяти препятствий на пути познания истины и духовного совершенствования.

И все же сомнение не является грехом. В буддизме, в отличие от большинства других религий, вы не найдете ни одной догмы. Корни зла лежат в невежестве и заблуждениях. Поэтому до тех пор, пока существует сомнение, непонимание, неопределенность — какой-либо прогресс невозможен. Но также должно быть очевидным и то, что сомнение существует до тех пор, пока есть неясность, непонимание.

Итак, чтобы продвигаться вперед, надо обязательно освободиться от сомнений. В то же время, это не значит, что вы не должны вообще сомневаться, а следует просто верить. Ибо сказано: “я верю” не означает ничего, кроме: “я знаю”, “я вижу”. Следовательно, принудительная вера без понимания может быть полезна лишь в таких областях, как политика; здесь же она оказывается совершенно бесполезной.

Все религии базируются на вере, часто слепой. В буддизме, напротив, важно ВИДЕТЬ, ЗНАТЬ и ПОНИМАТЬ. С момента, когда вы начинает видеть, вопрос о вере отпадает сам собой.

Однажды Будда сказал: “Говорю вам, что уничтожение иллюзий, пороков и греха под силу тому, кто знает и кто видит, а не тому, кто не знает и не видит”. Вот почему учение Будды призывает к прозрению, а не к вере.

Буддизм можно перевести как “глаз истины”, “глаз, не замутненный пылью”, “глаз, открытый для истины”. Будда писал: “Он видел истину и прошел мимо сомнений. Он был уверен и поэтому обладал истинной мудростью. Он видел ее такой, какая она есть на самом деле”.

Показывая пример своим Просветлением, Будда говорит: “Видение рождается, знание рождается, мудрость рождается, наука рождается”.

Значит, речь будет идти о том, чтобы видеть, обладать знанием — а не просто верить.

## 4. ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Сердцевиной учения Будды являются так называемые Четыре Благородные Истины.

Эти Четыре Благородные Истины прозвучали в его первой проповеди, обращенной к его товарищам, пятерым аскетам из Исипатана: Эти Четыре Благородные Истины весьма просты:

**Страдание. Все в этом мире есть страдание.**

**Существует причина появления страдания.**

**Существует причина прекращения страдания.**

**Существует Путь, ведущий к прекращению страдания.**

### ПЕРВАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: ВСЕ ЕСТЬ СТРАДАНИЕ

Счастье и страдание относительны. Жизнь не может быть одним лишь счастьем или страданием. Страдание, о котором говорил Будда, имеет гораздо более глубокий смысл, чем обычно приписывается этому слову. Оно не означает просто боль или несчастье. Оно означает больше: несовершенство и непостоянство. У счастья много сторон: семейное счастье и счастье одиночества, счастье наслаждения и самоотречения, счастье принадлежать и не принадлежать...

Есть счастье физическое и счастье психическое. Но все эти “счастья” входят в понятие “**страдание**” из-за их непостоянства и изменчивости. Рано или поздно они заканчиваются. В то же время сугубо духовные состояния дзадзэн и дхьяны освобождают нас от тени страдания в обычном смысле этого слова и приводят к так называемому высшему блаженству, или к состоянию дхьяны, т.е. освобождению от всех приятных и неприятных эмоций, к ясному и чистому вниманию. И все же даже это наивысшее духовное состояние входит в понятие “**страдание**”, так как оно не постоянно и подвержено изменению.

Поэтому важно отметить, что даже эти наивысшие состояния также являются страданиями — не потому, что ведут к страданиям в обычном смысле этого слова, но потому, что они **не постоянны**. По мнению исследователей, Будда был абсолютным реалистом и объективно мыслящим человеком.

Итак, можно отметить существование трех форм страдания:

- Страдание в его обычной форме.
- Страдание, вызванное изменчивостью.
- Страдание в форме обусловленного состояния.

Все виды страданий, такие как рождение, старение, болезнь, смерть, общение с неприятными людьми, зависимость от неблагоприятных обстоятельств, разлучение с приятным, невозможность обретения желаемого, боль, недомогание и депрессия, — связаны с формами физического или психического страдания и, следовательно, рассматриваются как обычное страдание. Этот тип страданий легко понять, так как он составляет часть современной повседневной жизни. Также можно понять тип страданий, вызванный изменчивостью. Но гораздо сложнее понять страдание, основанное на обусловленном состоянии. Данный философский аспект является самым важным в Первой Благородной Истине.

Для постижения страдания в форме обусловленного состояния следует прежде всего понять, что такое личность, следует задать себе вопрос: “Кто есть я?” В буддизме “я” принято определять как КОМБИНАЦИЮ СИЛ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ ЭНЕРГИЙ В ИХ ВЕЧНОМ ИЗМЕНЕНИИ, которые можно разделить на пять Состояний. И эти пять Состояний суть “страдание”, поскольку все они находятся в постоянном изменении.

#### Первое из пяти Состояний — материя (*matière*).

Материя состоит из **четырёх основных элементов**:

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| ● земля  | твёрдое состояние; |
| ● вода   | жидкое состояние;  |
| ● огонь  | теплота;           |
| ● воздух | движение.          |

Производные от этих четырёх основных элементов составляют **пять органов чувств**:

- орган зрения;
- орган слух;
- орган обоняния;
- орган вкуса;
- орган осязания

и соответствующие им объекты внешнего мира, т.е.

- видимые формы;
- звуки;
- запахи;
- вкусовые формы;
- осязаемые предметы.

Но существуют также:

- мысли;
- идеи;
- представления,

которые принадлежат психической сфере. Таким образом, вся материальная сфера, как внутренняя, так и внешняя, состоит из того, что называется “состоянием материи”.

#### Второе из пяти Состояний — ощущения (*sensations*).

Известны приятные, неприятные и нейтральные ощущения, появляющихся в результате контактов физических и психических органов с внешним миром.

Они бывают шести видов:

- ощущения, порождаемые контактом между органом зрения и видимыми формами;
- ощущения, порождаемые контактом между органом слуха и звуками;
- ощущения, порождаемые контактом между органом обоняния и запахами;
- ощущения, порождаемые контактом между органом вкуса и пищей;
- ощущения, порождаемые контактом между органом осязания и осязаемыми формами;
- ощущения, порождаемые контактом психического органа с психическими объектами, мыслями или идеями.

Психический орган не представляет собой некий воздух, противоположный материи. Психический орган — это такой же орган чувств, как глаз или ухо. Вот почему им можно управлять и его можно развивать так же, как и другие органы. Следовательно, мы можем управлять всеми шестью органами.

Различие между органом зрения и психическим органом заключается лишь в том, что глаз воспринимает мир в цвете и видимых формах, в то время как психический орган воспринимает мир в идеях и образах; мысли оказываются не более, чем психическими объектами. Ощущения дифференцированы, поэтому мы не можем услышать

цвет или увидеть звук. Но что такое мысли, идеи? Они составляют часть феноменального мира, но не могут восприниматься ни глазом, ни ухом. Они воспринимаются психическим органом. Психический орган зависит от физических ощущений, поставляемых другими органами чувств. Например, слепой от рождения не в состоянии представить себе цвет, хотя может создать звуковую аналогию. Люди, лишенные каких-либо органов чувств, могут их компенсировать за счет других ощущений.

#### **Третье из пяти Состояний — восприятие** (*perceptions*).

Так же, как и ощущения, восприятия образуются в результате реакции наших шести органов чувств на внешний мир. Это означает, что именно благодаря восприятию анализируются (распознаются) физические и психические объекты.

#### **Четвертое из пяти Состояний — умопостроения** (*formations mentales*).

Речь идет о волевых актах, хороших либо плохих, известных под названием **“карма”** или **“волеизъявление”** (*volition*). Волеизъявление имеет место благодаря телу, словам и действиям психического органа. Волеизъявление — это психическая конструкция, психическая активность. Его функция состоит в управлении сознанием при совершении поступков — хороших, плохих и нейтральных. Ощущения и восприятия не относятся к волеизъявлению, так как не несут кармических эффектов. Кармическими эффектами могут обладать лишь волевые акты, такие как внимание, воля, решительность, вера, концентрация, мудрость, энергия, желание, отвращение или ненависть, невежество, тщеславие, эгоизм и т.д. Насчитывается пятьдесят два типа психической активности, определяющих психическое состояние.

#### **Пятым Состоянием является внимание** (*conscience*).

Внимание — это реакция, ответное действие, в основе которого лежит один из шести органов чувств (глаз, ухо, нос, язык, тело и дух). Следовательно, так же как и ощущения, восприятия и волеизъявления, внимание само имеет шесть форм по отношению к шести внутренним органам чувств и соответствующим им шести видам внешних объектов. Но следует иметь в виду, что внимание не постигает объект. Оно лишь является актом концентрации внимания в присутствии объекта. Когда глаз входит в контакт с цветом, например красным, возникающее при этом зрительное осознание — это всего лишь внимание, сориентированное на этот цвет. Оно констатирует присутствие этого цвета. Но оно не классифицирует цвет. На этой стадии

еще нет понимания. Именно третье Состояние — восприятие — постигает то, что цвет — красный. Можно провести те же наблюдения для каждой формы сознания.

В результате анализа этих пяти Состояний становится ясно, что **не существует неизменной, неподвижной сущности, которую можно было бы определить как “я”, “душа”, или “эго”, в противовес материи, и что сознание не должно противоречить материи.**

Важно подчеркнуть данный вывод. Сознание не представляет собой некое “я”, которое себя поддерживает, и не является постоянной сущностью.

Тогда, что же такое сознание? **Это то, что выражает, ощущает, анализирует результаты хороших и дурных поступков.** Таким образом, сознание порождено условиями; оно обозначается именем того условия, которое его породило. Благодаря зрению и видимым формам рождается зрительное сознание, благодаря слуху и звукам — слуховое сознание и т.п. То же справедливо и для других органов. Таким образом, сознание, возникающее благодаря зрению и видимым формам, порождается лишь в случае, когда появляется условие для восприятия видимых форм. Но сознание исчезает сразу же, как только исчезают условия.

**Итак, Будда провозгласил: сознание зависит от материи, ощущений, восприятий видимых форм, умопостроений и не может существовать вне этих условий.**

Хорошо известно знаменитое высказывание Будды: “Если вы встретите человека, который вам скажет: “Я покажу вам появление, исчезновение, расширение или развитие сознания независимо от материи, ощущений, восприятий и умопостроений”, этот человек будет говорить о несуществующем”.

В заключение отмечу главный вывод: существуют пять Состояний, которые вместе образуют то, что мы называем “живым существом”, “индивидуумом” или “я”. Последнее — всего лишь ярлыки, которые мы прикрепляем к комбинации из пяти Состояний; они непостоянные и вечно изменяются. А то, что изменяется, и есть страдание.

Истинны слова Будды: “Пять Состояний Привязанности суть страдание”. Они не остаются неизменными для двух последовательных моментов времени. Они — это поток мгновенных появлений и исчезновений, это горная река, которая течет, захватывая все на своем пути. Ни на минуту, ни на секунду не прекращает она свое течение. Такова и жизнь человеческая, похожая на жизнь горной реки. Мир течет, мир изменяется.

Следовательно, если что-либо исчезает, то это обусловлено рядом причин и следствий. Не существует застывшей материи. Не существует того, что можно было бы рассматривать как неизменное “я”, как “индивидуальность”; того, что можно было бы назвать “действительным я”. Но когда эти пять взаимозависимых физических и психических Состояний работают вместе как единая психофизиологическая машина, мы создаем идею “себя”. Но это — ложное представление или “умопостроение”. Следовательно, надо ясно себе представлять, что не существует другого “существа” или “я”, стоящего за этими пятью Состояниями, порождающими страдание. Следовательно: “Страдание существует, но страдальца не видно”, “действия происходят, но актера не видно”. Значит, нельзя говорить, что жизнь сама себя удерживает. Напротив, жизнь сама находится в движении. Не существует “я”, стоящего за мыслью. Поэтому декартово: “Я мыслю, следовательно, существую” лишено смысла.

Возможно, сейчас вы спросите: “Имеет ли жизнь начало?” Согласно Будде, начало жизни живых существ непостижимо. Тех из вас, кто верит, что жизнь была создана Богом, вероятно, этот ответ удивит. Но если их спросить: “А где начинается Бог?”, они ответят без колебаний: “Бог не имеет начала”. Будда говорит: “Без видимого конца существует непрерывный цикл рождений существ, вращающихся по кругу, облаченному в невежество и скрепленному страстями”.

Позже Будда сказал: “Тот, кто видит дуккху<sup>6</sup>, видит также и рождение дуккхи; он видит также и путь, ведущий к прекращению дуккхи”. Вот почему нет причин для меланхолии. Напротив, тот, кто практикует истинный дзадзэн — счастливейший из существ. Он не подвержен ни страху, ни беспокойствам. Он всегда спокоен и ясен. Никакие потрясения и бедствия не выведут его из себя. Он видит вещи такими, какими они есть на самом деле. Будда никогда не был ни меланхоличным, ни мрачным. Современники находили его вечно улыбающимся, довольным и сочувствующим.

Из-за того, что жизнь полна страданий, буддист не должен расстраиваться. Он также не должен раздражаться и выходить из себя. Все, что требуется, — это избегать нетерпения, раздражения и осознать, как приходит страдание и как от него можно избавиться, и терпеливо работать, сконцентрировав разум, волю и энергию.

Существуют два древних буддийских текста огромной поэтической красоты, наполненных радостными высказываниями учеников Будды, мужчин и женщин, нашедших мир и счастье в его учении. Царь

<sup>6</sup> Дуккха (санскр.) — элемент страдания.

Козала однажды заметил, что в отличие от большинства адептов других религиозных систем, ученики Будды обладают веселостью и подвижностью, счастливой духовной жизнью, физическим совершенством, отсутствием беспокойства, ясностью ума, миролюбием и живостью газели. Они обладают, так сказать, легким сердцем. Царь добавил, что по его убеждению, счастливое пребывание учеников заключается в том, что “эти достойные ученики достигли высоты и полноты смысла учения Блаженного”.

Буддизм не совместим с меланхолией, мрачным или скорбным состоянием духа, которые рассматриваются как препятствие на пути постижения Истины.

## ВТОРАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ СТРАДАНИЯ

Именно страсть (страстное желание, “жажда”) порождает новое существование и новое становление. Страсть, обнаруживающая себя повсюду, разделяется на три категории:

- 1-я — страсть, вызываемая чувственными наслаждениями;
- 2-я — страсть существовать и становиться;
- 3-я — страсть не существовать (автоаннигиляция).

Эта страсть проявляет себя по-разному: в виде желания, алчности и пр., порождая все виды страданий и продолжение рода живых существ.

Термин “страсть” означает не только желание и пристрастие к чувственным удовольствиям, богатству, власти, но также и к идеям, идеалам, мнениям, теориям, концепциям, верованиям.

Легко сделать вывод о том, что все несчастья порождены эгоистическими желаниями. Но как могут эти желания, эта “страсть” производить новое существование и новое становление — не так очевидно.

Именно “мысленное волеизъявление” (*volition mentale*) заключает в себе желание жить, существовать заново, продолжать существование, развиваться в материальном и духовном отношениях. Это и есть причина появления страдания.

Будда говорит: “То, что имеет природу проявления, имеет и природу прекращения проявления”. Страсть, волеизъявление, карма, хо-

рошая или плохая, имеют силу продолжения в хорошем или плохом направлении. Добро и зло расположены в непрерывном вращающемся колесе. Поэтому говорят, что человек просветленный не аккумулирует карму, так как он освобожден от ложного понятия “я”, от “жажды” продолжения и становления, от всех пороков. Для него рождения продолжают.

**Карму** нельзя путать с так называемой моралью (справедливостью), с возмездием и наказанием. Теория кармы — это теория причины и следствия, действия и реакции. Она выражает естественный закон, который не имеет ничего общего с идеей справедливого вознаграждения. Любой поступок, опирающийся на волеизъявление, дает какие-либо результаты. Если хороший поступок приводит к хорошим следствиям, дурной поступок — к дурным, это не вопрос справедливости, устанавливаемой стоящей над природой поступка властью, это его внутренний закон.

Но как могут следствия поступка, основанного на волеизъявлении, проявиться даже после смерти? Мы уже видели, что существо является не чем иным, как комбинацией сил и энергий, физических и психических. Мы называем умершим того, кто полностью прекратил свое физическое существование. Исчезнут ли эти силы и энергии с прекращением функционирования организма? Буддизм говорит: нет. Воля, желание, страсть к существованию, к продолжению существования, становлению — это огромная сила, удерживающая вместе жизни, существа, весь мир. Согласно буддизму, она, не прекращая действовать даже после смерти тела, продолжает появляться в другой форме, приводящей к новому существованию, новому рождению. Возникает следующий вопрос: “Если нет постоянной сущности, если нет такой субстанции, как “душа”, что же может тогда воскреснуть после смерти?” Перед тем как перейти к вопросу о жизни после смерти, рассмотрим, что такое жизнь настоящая и как она продолжается.

Как я уже говорил, то, что мы называем жизнью, представляет собой комбинацию пяти Состояний, комбинацию физических и психических энергий. Они непрерывно изменяются, не оставаясь одинаковыми в течение двух последовательных моментов времени. Они рождаются и умирают в каждое мгновение. “Когда Состояния появляются, угасают и умирают, вы в каждое мгновение рождаетесь, угасаете, умираете”. Следовательно, даже в течение этой, настоящей, жизни мы рождаемся и умираем каждое мгновение и все же продолжаем существовать. Если мы осознаем, что в этой жизни мы продолжаем существовать без присутствия какой-либо субстанции, такой как наше “я” или “душа”, почему мы не можем вообразить, что эти же силы могут

продолжать действовать без “внутреннего я” или “души”, когда физический организм прекратил свою работу?

Когда физическое тело уже не способно функционировать, энергии не умирают с ним, а продолжают действовать, принимая другую форму, которую мы называем другой жизнью. У ребенка все физические, психические и интеллектуальные силы нежные и слабые, но они обладают потенциалом сил взрослого человека. Психические и физические энергии сами обладают способностью принимать новую форму, постепенно расти и достигать наивысшей силы.

Поскольку не существует неизменной субстанции, ничто не передается от одного момента времени к другому. Следовательно, очевидно и то, что ничто постоянное, неизменное, не может перейти или передаться от одной жизни в другую. Ребенок вырастает в человека шестидесяти лет. Очевидно, что этот человек отличается от человека, родившегося шестьдесят лет назад, и все же это тот же человек.

Подобным же образом человек, умирающий здесь и рождающийся там, не будет ни тем же человеком, ни совершенно другим. Это — продолжение той же серии.

Различие между смертью и рождением — всего лишь мгновенное различие в наших мыслях; последняя мысль в этой жизни обуславливает первую мысль в последующей и т.д. В течение этой жизни любая мгновенная мысль обуславливает последующую. Таким образом, согласно буддийскому взгляду, вопрос о жизни после смерти не представляет собой непостижимую тайну и буддист не уделяет этой “проблеме”, сколько-нибудь значительного внимания.

Поскольку существует “страсть” к существованию, к становлению, цикл продолжается. Он не прекратится, пока сила, которая его подкрепляет, т.е. сама эта страсть, не будет разрушена, прекращена мудростью, узревшей Реальность, Истину, Нирвану.

## ТРЕТЬЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: ПРИЧИНА ПРЕКРАЩЕНИЯ СТРАДАНИЯ

Существует эмансипация, освобождение от страдания. Она называется “Благородная Истина прекращения страдания”. Она более известна под санскритским именем “Нирвана”. Что такое Нирвана?

По этому поводу написано множество книг, но, по существу, они только усложнили вопрос.

Единственным резонным ответом на этот вопрос может быть следующий: не существует окончательного ответа, не существует удовлетворительного ответа — человеческий язык слишком беден, чтобы выразить истинную природу Абсолютной Истины, Высшей Реальности, заключенный в Нирване. Действительно, язык был создан людьми, а затем использовался для выражения идей, возникающих в результате восприятия предметов органами чувств и сознанием. Но мистический опыт (*expérience quasi surhumaine*), например, касающийся Абсолютной Истины, не входит в эту категорию, потому что этот опыт стоит вне достижимости органов чувств.

Известна притча о черепахе и рыбе. Черепаха покидает море на несколько часов, чтобы пройти по твердой земле. Когда она возвращается, рыба спрашивает:

— Как там наверху?

— Наверху твердая земля, — отвечает черепаха. — По ней можно ходить.

Рыба заявляет, что ничего подобного быть не может, что земля обязательно должна быть с волнами, совсем как море...

Черепаха объяснила верно. Но дело в том, что словарь черепахи не понятен рыбам. Язык оказывается обманчивым средством выражения Истины.

Что касается Нирваны, то в большинстве случаев о ней говорят в негативных выражениях. Например, говорят что это — “прекращение жажды”, “прекращение желаний”, “прекращение существования”, “угасание” и т.п. Нирвана разрушает обусловленное, уничтожает пороки. Нирвана — это отрешение.

Когда она приходит, четыре состояния материи — твердость, текучесть, теплота, движение — исчезают. Такие понятия, как длинный, широкий, тонкий, толстый, добрый, злой, имя, форма, полностью разрушаются.

Вот что написано в Праджня Парамита Сутре<sup>7</sup>:

**Ни этот мир, ни другой,  
Ни приход, ни уход,  
Ни бодрствование,  
Ни умирание, ни рождение,  
Ни объекты чувств,  
Не могут быть обнаружены.**

<sup>7</sup> Один из главнейших буддийских канонов; известен также как “Алмазная сутра”.

Ввиду того, что Нирвана выражается в негативных определениях, у множества людей создается ложное представление о ней, как о разрушающей личность. Но это совсем не разрушение личности, поскольку таковой не существует. Если и происходит разрушение, то разрушаются иллюзии, дающие ложное представление о нашем “я”. В действительности Нирвана ничего не отрицает и ничего не утверждает. Такие понятия, как Нирвана, Абсолютная Истина, находятся вне противоположностей, вне относительности.

Человек включает шесть составляющих: твердость, текучесть, теплоту, движение, пространство и сознание. Анализируя эти элементы, он обнаруживает, что ни один из них не принадлежит его “я”. Теперь ему становится ясно, как появляется и исчезает сознание, как появляются приятные, неприятные и нейтральные ощущения. Следуя за сознанием, его дух становится отстраненным. Он обнаруживает в самом себе чистое безразличие (*équanimité*), которым можно управлять для достижения любых высот духа и которое он может удерживать длительное время. Но тогда он начинает думать: “Если я направлю это чистое и ясное безразличие в сферу бесконечности и создам соответствующий ему дух, это будет умопостроением”. “Если я направлю это чистое и ясное безразличие в сферу бесконечного сознания, в сферу Небытия, в сферу не-восприятия и не не-восприятия и создам соответствующий ему дух, это будет умопостроением”.

Поэтому человек, достигший Нирваны, не делает умопостроений и не стремится ни к постоянству, ни к становлению, ни к разрушению. Поскольку он не конструирует в уме, не стремится ни к постоянству, ни к становлению, ни к разрушению — он ни за что не держится в этом мире. Поскольку он ни за что не держится, ничто его не беспокоит. Поскольку он не беспокоится, он полностью умиротворен (*apaisé*). “Пламя полностью погасло в нем”. Говорят, что “закончилось перерождение, прожита жизнь, сделано все, что можно было сделать — делать более ничего не осталось”.

Итак, теперь, как только он будет испытывать приятные, неприятные или нейтральные ощущения, он будет знать, что они непостоянны и не будет испытывать к ним привязанность. Он будет знать, что чувства угасают с растворением плоти, как угасает пламя лампы, когда заканчивается масло. В результате человек приобретает Абсолютную Мудрость, так как понимание причины исчезновения всякого страдания — это и есть Благородная Абсолютная Истина. Его освобождение, основанное на Истине, непоколебимо. Все, что нереально, — ложно. Все, что реально, — истинно. Следовательно, человек приобретает Абсолютную Истину.

Что же такое — Абсолютная Истина? Абсолютная Истина заключается в том, что нет ничего абсолютного в этом мире, что все относительно, обусловлено, непостоянно, что не существует абсолютной субстанции — неизменной, вечной, того, что можно было бы назвать “я”, “душой”, находящейся в нас или вне нас. Это Абсолютная Истина. Осознание этой Истины приводит к тому, что человек начинает видеть вещи такими, какими они есть на самом деле, без иллюзий и неведения; желания исчезают, исчезает “жажда” и страдания; это и есть Нирвана.

Но было бы неверно думать, что Нирвана — естественный результат исчезновения желаний. Нирвана не является результатом чего бы то ни было. Если бы она была результатом чего-то, у нее была бы причина. Значит, она была бы обусловлена. Но Нирвана не является ни причиной, ни следствием.

**Все гораздо проще:**

**ИСТИНА ЕСТЬ.**

**НИРВАНА ЕСТЬ.**

Истина не является продуктом мистического, спиритуалистского состояния ума. Единственно, что вы можете, так это ее видеть и понимать. Существует путь, ведущий к ней. Но Нирвана не есть результат пути. Вы можете взбираться на гору по дороге, но нельзя же утверждать, что гора является результатом, следствием дороги. Вы можете видеть свет, но он не будет являться результатом вашего зрения.

Многие спрашивают: “А что же после Нирваны?” Этот вопрос неправилен, так как Нирвана — Высшая Истина. За ней ничего не следует. В действительности Нирвана не является состоянием, с помощью которого можно преступить смерть. Нирвана означает наивысшую смерть, наивысшее угасание. Потому что для Будды не будет нового существования после смерти. Возникает другой вопрос: “Кем становится Будда после смерти?” Этот вопрос остается без ответа. Когда Будде задавали подобные вопросы, он отвечал, что нет слов в нашем словаре, которые могли бы выразить то, к чему приходит человек после смерти. Часто задают еще такой вопрос: “Если не существует “я”, кто достигает Нирваны?” “Кто мыслит в случае отсутствия “я”?” Я уже отвечал, что мысль “сама себя мыслит”, что за мыслью не стоит мыслитель. Подобным образом сама мудрость, само существование себя реализуют. За этой реализацией не стоит какое-либо “я”.

Поскольку мы осознали, что существа, вещи или системы, себя производят и в то же время обладают семенем для прекращения своего существования, мы должны будем признать, что “жажда желаний” и мудрость сами находятся внутри страдания, т.е. внутри пяти Состояний. Семя, как для их появлений, так и для их прекращений, нахо-

дится внутри пяти Состояний. Теперь вы можете постичь истинный смысл высказывания Будды: “В чувствительном теле длиной в целую милю я провозглашаю мир, появление мира, прекращение мира и дорогу, ведущую к прекращению мира”.

Из сказанного следует, что Четыре Благородные Истины находятся в пяти Состояниях, т.е. в нас самих. Это означает также, что не существует никакой внешней силы, которая приводила бы к появлению и к прекращению страданий. Когда эта тайна открыта, когда Истина обнаружена, все силы, лихорадочно приводящие в действие иллюзорное колесо перерождений (*transmigration*), успокаиваются; они становятся неспособными производить новые кармические формы, так как не существуют более иллюзии и “жажда”, поддерживающая непрерывность перерождений.

Тот, кто достиг Истины, Нирваны, является самым счастливым существом на свете. Он освобожден от всех комплексов, страхов, суеты и проблем, обременяющих других. Его психическое здоровье совершенно. Он не жалеет о прошлом, не озабочен будущим. Он живет в настоящем. Он знает истинную цену вещам и наслаждается их чистым смыслом, без проецирования на них своего “я”. Он свободен от эгоистических желаний, ненависти, невежества, тщеславия, гордыни, от всех препятствий. Он чист и спокоен, полон вселенской любви, сострадания, доброты, симпатии, понимания и терпимости. Он служит другим самым бескорыстным образом, потому что о себе он не думает, не ищет выгоды, не занимается накопительством, в том числе духовным, — он свободен от иллюзий собственного “я”, от жажды становления.

## ЧЕТВЕРТАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: ПУТЬ ПРЕКРАЩЕНИЯ СТРАДАНИЯ

Четвертая Благородная Истина — это Путь, ведущий к прекращению страданий. Она хорошо известна под именем “Срединного Пути” (*Sentier du Milieu*), поскольку избегает двух крайностей:

- первой, ищущей счастье через зависимость от чувственных наслаждений, путь которой “низкий, грубый, не приносящий пользы и присущий обыкновенным людям”, и
- второй, ведущей к счастью через умерщвление плоти, аскетизм — путь “болезненный, недостойный и не приносящий пользы”.

Будда, лично экспериментируя с этими крайностями и познавший их бесполезность, открыл Срединный Путь, дающий видение, понимание, спокойствие и ведущий к озарению, Нирване. Срединный Путь обычно называют Восьмеричным Благородным Путем, так как он состоит из восьми частей:

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1-я — правильное понимание | 5-я — правильный образ жизни  |
| 2-я — правильное мышление  | 6-я — правильное усилие       |
| 3-я — правильная речь      | 7-я — правильное внимание     |
| 4-я — правильные поступки  | 8-я — правильная концентрация |

В течение сорока пяти лет своей жизни Будда изучал этот Путь. Он разъяснял его по-разному, в зависимости от того, к кому он обращался, каков был уровень слушателей, какова была их способность познавать и следовать этому Пути. Но если смысл многих его выступлений разбросан по многим буддийским священным книгам и содержится в Восьмеричном Благородном Пути, его озарение произошло в результате молчаливого сидения, которое мы называем дзадзэн.

Для того чтобы человек был счастлив, он должен развить у себя в равной степени два качества:

- сострадание, с одной стороны, и
- мудрость, с другой.

Сострадание включает в себя любовь, милосердие, доброту, уважение других, все благородные качества сердца. Это — сторона чувств. Мудрость находится на интеллектуальной стороне, на стороне сознания.

Если развита только сторона чувств, а интеллектуальная сторона игнорируется — выходит глупец с добрым сердцем. Если, напротив, развивается только интеллектуальная сторона, а чувственной пренебрегают, есть опасность превратиться в бесчувственного, бессердечного интеллектуала. Совершенство требует, чтобы обе эти стороны развивались одновременно. Это и есть буддийский Путь, согласно учению Будды. Вот почему истинно практикующий, постигая с помощью разума смысл вещей, полон любви и сострадания ко всем живым существам — не только к людям, но ко всем существам вообще.

Поскольку данная книга посвящена не изучению буддийской морали, а прежде всего — практической стороне учения Будды, я остановлюсь подробнее на позе чистого дзадзэн — технике, которая непосредственно ведет к прекращению страдания. Дзадзэн и есть прекращение страдания. В самом деле во время дзадзэн, даже если карма вызывает сокровенный дух, он (т.е. дух) не принимает никакой формы. Поэтому дзадзэн также освобождает от кармы. Будучи освобожденным от кармы, вы освобождаетесь от страданий.

## 5. ЧИСТЫЙ ДЗАДЗЭН

### ПЕРЕДАЧА УЧЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ОТСТРАНЕННОЙ ПОЗЫ

Поза, в которой Будда Шакьямуни обрел озарение, остается неизменной уже на протяжении семи веков в Индии, семи веков в Китае и в Японии. Именно благодаря этой позе, простой и оригинальной, на протяжении двух с половиной тысяч лет практикующие достигают озарения, т.е. прекращения страданий.

Данная поза использовалась также для медитации, релаксации, достижения спиритуалистских и экстрасенсорных состояний, мистического опыта и др. Оригинальный дзадзэн, о котором я здесь говорю, ведет свою чистую непрерывную цепь, благодаря Патриархам и Мастерам Учения, список которых я привожу ниже.

#### 7 Будд

Будда Випасьи	последняя Кальпа <sup>8</sup>
Будда Сикхи	(Аламкара-Кальпа)
Будда Вишвабху	
Будда Кракучанда	
Будда Канакумуни	настоящая Кальпа
Будда Кашьяпа	(Бхадрата-Кальпа)
Будда Гаутама	

#### От Будды Гаутамы Учение передавалось следующим Патриархам:

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Махакашьяпа | 6. Микчака     |
| 2. Ананда      | 7. Васумитра   |
| 3. Шаванаса    | 8. Буддхананди |
| 4. Упагупта    | 9. Буддхамитра |
| 5. Дхритака    | 10. Паршва     |

<sup>8</sup> Кальпа (санскр.) — мировой цикл, день Брахмы, длящийся 4 320 000 000 лет.





Дзенские монастыри в Древнем Китае

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 11. Пунья-Яшас   | 20. Яята         |
| 12. Ашвагхоша    | 21. Васубандху   |
| 13. Камипала     | 22. Манура       |
| 14. Нагарджуна   | 23. Хаклениаяшас |
| 15. Канадева     | 24. Симха        |
| 16. Рахулата     | 25. Вашасита     |
| 17. Самгха-Нанди | 26. Пунямитра    |
| 18. Самгха-Яшас  | 27. Праджнатара  |
| 19. Кумарата     | 28. Бодхидхарма  |

### Китайские Патриархи (чань)

- |                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| 1. Бодхидхарма                  | 470-528/543  |
| 2. Хуэйкэ — ЭКА                 |              |
| 3. Сэнцань — СЕСАН              | 606          |
| 4. Даосинь (Тао Син) — ДОСИН    | 580-656      |
| 5. Хунжэнь — ГУНИН              | 601-674      |
| 6. Хуэйнэн — ЭНО                | 638-721      |
| Сокей Дайши                     |              |
| 43 ученика                      | Ветвь Ринзай |
| Цин-Юань — Син-Се — СЕЙГЕН ГЕШИ | 660-740      |
| 5 учеников                      |              |
| Шиту Ксикян — СЕКИТО КИСЕН      | 700-790      |
| Е Юши Шань Вэань — ЯКУСАН Иген  | 745-828      |
| Юнь Ен Тянь Шэнь — УНГАН ДОНДЖО | 782-841      |
| Туншань Ши — ТОЦАН РЕКАЙ        | 807-869      |
| 11 учеников                     |              |
| Юн Чу Дао Жэнь                  | 902          |
| Доан КАНШИ                      |              |
| РЕЦАН ЭНКАН                     |              |
| ТАЕ КЕГЕН                       |              |
| ТОШИ ГИСЕЙ                      |              |

ФУЕ ДОКАЙ 1042-1118  
 Хуншишэнь — ВАНШИ ШОКАКУ 1092-1157  
 ТАНКА ШИДЖУН  
 ЧОРО СЕЙРЕ  
 ТОНДО СОКО  
 СЕШРУ ШИКАН  
 Тянтун Жуцзин — ТЕНДО НЕДЖО 1163-1228  
 Эйхей Догэн Киген, ученик Тендо Неджо

### Японские Патриархи

Эйхей Догэн Киген — 1-й японский патриарх 1200-1253

5 учеников

Коун Эджо

5 учеников

ТЕЦУ ГИКАЙ

4 ученика

КЭЙЗАН СЕКИН

7 учеников

МЕЙХО СОТЕЦУ

9 учеников

Суган ДОШИН

ТЕССАН ШИКАКУ

### 23 Мастера

КОХО ЗЕНКО

СОМОН КОДО САВАКИ

ТАЙСЕН МОКУДО ДАЙОШО

Монах САНДО КАЙСЕН

## Б. НЕ-МЕДИТАЦИЯ

Дзадзэн (первоначально — дхьяна<sup>9</sup>) не имеет ничего общего с медитацией, так как, вообще говоря, не существует предмета для медитации.

Речь идет скорее об отстраненности, раскрепощении духа для приведения его в естественное состояние — состояние свободное и не подверженное никаким волнениям.

**Дзэн предписывает: Всеобщность.  
 Полноту существования.**

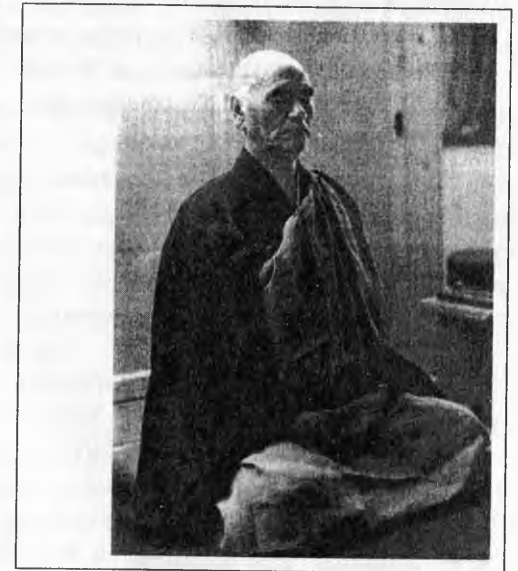
**Дза предписывает: Садитесь.**

Таким образом, дзадзэн означает: садитесь естественно, свободно, в центре всех вещей, расслабьтесь и отрешитесь от всех своих фантазий, какими бы они ни были.

Дзадзэн — это возвращение к начальной точке сознания.

Эта начальная точка — не что иное, как чистое сознание, сознание оригинальное, совершенное, Абсолютная Истина вне существования, вне несуществования; то, что называют Богом, Буддой, Брахмой...

Она непознаваема, она вне вашего личного сознания, она без имени, без роду, без начала и конца.



<sup>9</sup> Дхьяна (санскр.) — транс, при котором объект полностью овладевает умом или ум растворяется в объекте.

## 7. ДЗЭН

Дзадзэн есть практика дзэн. Если дзэн практикуется в области таких искусств, как Будо, икебана, бонзай, сумие или хайку<sup>10</sup>, — это путь искусства.

Дзадзэн не есть искусство исполнения дзадзэн. Он есть дхарма<sup>11</sup> мира и счастья, практика реализации совершенного озарения.

Сидеть неподвижно, как скала, и постичь суть Вселенной непосредственно — вот о каком дзадзэн я говорю.

Мой учитель Тайсен Дешимару говорил: “Дзадзэн — это взрослая форма нашей жизни”. Дзадзэн не есть метод достижения чего-то, не упражнение для достижения чего-то.

Поскольку термин “медитация” подразумевает действие мысли (*l'action de la pensée*), можно сказать, что это медитация без объекта.

Именно эта практика является основой пяти великих религий<sup>12</sup>. Далее я поясню дзадзэн, раскрывая три важных момента:

- физиологическую позу;
- дыхание;
- состояние сознания.



<sup>10</sup> Путь через военные искусства, аранжировку цветов, выращивание деревьев, живопись, поэзию соответственно.

<sup>11</sup> Дхарма (санскр.) — закон, атрибут, элемент сознательной жизни.

<sup>12</sup> Имеются в виду буддизм, индуизм, ислам, христианство, иудаизм.

## 8. ПОЗА

### КАК ПРИНИМАТЬ СИДЯЧУЮ ПОЗУ В ДЗАДЗЭН

Наилучший метод — положить правую ногу на левое бедро, а затем левую ногу на правое бедро. Это традиционная поза лотоса — “Падмасана” на санскрите, “кекку” — по-японски.

Если выполнить кекку невозможно, следует использовать более простую позу полулотоса, или “ханку”: левая голень опирается на пол, правая, поднятая вверх, — на левое бедро.

Если практикующий испытывает трудности, следует использовать более высокую подушку или положить несколько подушек одну на другую.

Колени должны касаться пола; правильная техника выполнения весьма важна. Для того чтобы колени соприкоснулись с полом, следует наклониться вперед так, чтобы колени опирались на пол, затем сдвинуть подушку вперед. При этом позвоночник должен быть прямым, что достигается с помощью изгиба поясничной области. Первое время поза может вызывать болезненные ощущения в поясничной области, но практикуя ее регулярно, можно уменьшить боль и выровнять изгиб позвоночника.

Поза очень трудна для начинающих. У меня самого имеются сложности при ее выполнении. Но какова бы ни была боль, неприятные ощущения благодаря практике проходят.

Если все же вы не в состоянии выполнить ни “кекку”, ни “ханку”, можно сесть в кресло, не касаясь спинки, при этом ноги опираются на пол, голени прямые, для женщин ноги вместе, для мужчин слегка расставлены.

## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА И ПОЗВОНОЧНИКА

Коррекция положения туловища также очень важна. В частности, третий поясничный позвонок должен быть на своем месте для достижения правильного изгиба. Когда этот позвонок находится в правильной позиции, живот расслаблен и достигается равновесие.



Мой учитель говорил, что изгиб позвоночника должен создавать впечатление, что “анус стремится увидеть солнце”.

Колени располагаются на земле, голова подается вверх, как будто вы держите на голове тяжелый камень, т.е. небо и земля соединяются в такой позе.

После достижения данной позы следует покачаться слева направо, сначала сильнее, затем слабее, 7–8 раз для достижения равновесия.

Мастер Догэн говорит в “Фукандзадзэнги”: “Следует строго придерживаться прямоты по-

звоночника по отношению к четырем сторонам света, нос должен быть в вертикальной плоскости, проходящей через пупок и уши, в вертикальной плоскости плеч”.

Подбородок должен быть втянут.

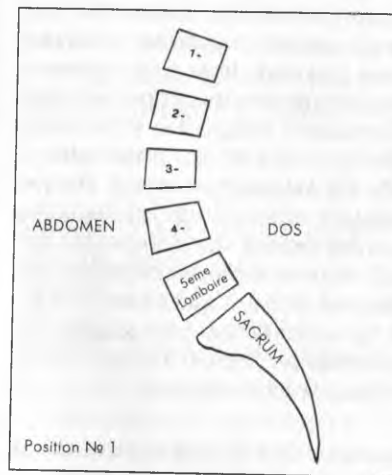
Голова покоится прямо.

Также важно, чтобы плечи спускались естественно.

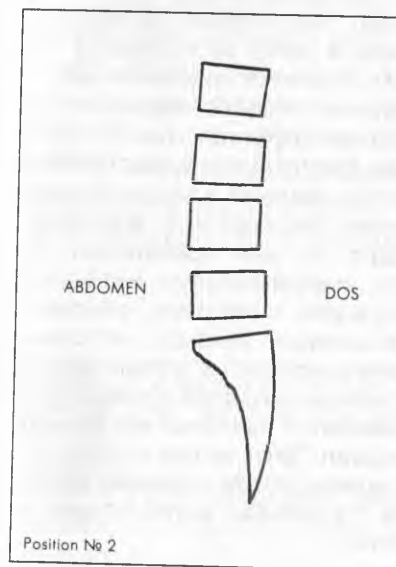
Живот полностью расслаблен.

## ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

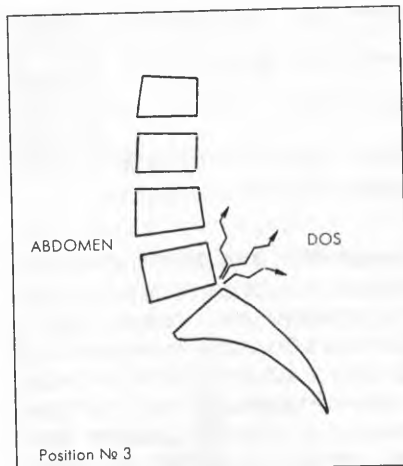
Положение позвоночника в дзадзэн продемонстрируем с помощью эскизов, сопровождаемых комментариями.



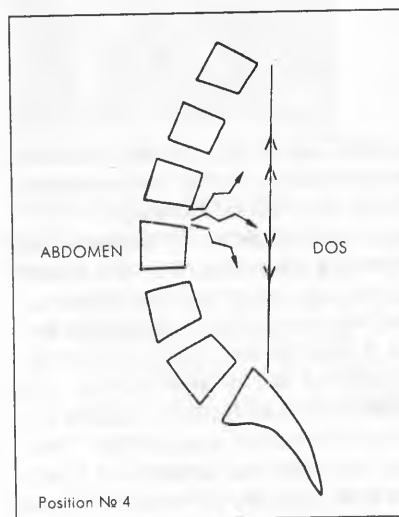
Позиция №1, вид сбоку, это нормальное положение позвоночника в дзадзэн; оно может варьироваться в большей или меньшей степени в зависимости от морфологии и крепости мускулатуры и связок. Но в целом следует помнить, что оно должно быть гармоничным и безболезненным после некоторого периода адаптации.



Первая ошибка, совершаемая начинающими практикующими, представлена на Позиции № 2. Несгибающиеся, болезненные суставы в коленях не опускаются на пол, таз не подается вперед, позвоночный столб, замороженный в вертикальной плоскости, стремится выгнуться назад. Все туловище отклоняется назад и сидящий сминает подушку. Отчаянно пытаясь выпрямиться и испытывая повсеместную боль, он вытягивает голову и плечи вперед, чтобы сохранить равновесие. Все “играет” в сидящем; колени поднимаются, подушка кажется жесткой, ягодичы уходят далеко назад.



В Позиции № 3 ученик обретает равновесие, резко выпячивая сочленение между пятым поясничным позвонком и крестцом. Вся задняя часть последнего диска ущемлена, ученик испытывает резкую кинжальную боль. Внимание, ишиас! Такую позицию часто принимают женщины, поэтому ее исполнение гораздо легче для них, чем для мужчин. Поза может казаться правильной, но наверху столб не устойчив; выпрямление по направлению к небу не выдерживается. Такую позицию принимают люди, привыкшие много трудиться: надо, чтоб получилось! Конечно, героический аспект дзадзэн, но все же предпочтительнее достигать равновесия позы терпеливым совершенствованием.



Позиция № 4 принимается чаще всего. Это конструкция, построенная над пустотой, она достигается сокращением поясничных мышц. Растяжение по направлению к небу выполняется тяжело, кажется невозможным, и вопреки всякой вероятности упор не стабилен. На опору в виде треугольника, составленного из коленей и части ягодиц, усилия передаются неравномерно. Колени принимают на себя максимальную нагрузку. Ситуацию, к счастью, спасают поясничные мышцы, которые быстро устают и наполняются молочной кислотой. Отсюда искривления, которые нарушают дзадзэн. Этот эскиз объясняет феномен, часто определяемый как “феномен изгибающейся ленты”.

Приведенные пояснения кратки, так как только практика может привести к правильному результату. Сделаем следующий вывод.

Поза дзадзэн — это прежде всего поза равновесия всех суставов. Бесполезно пытаться обрести равновесие с помощью сокращения мышц, если ранее оно не установлено. Отсюда необходимость осторожного и нежного продвижения таза вперед и равномерного распределения нагрузки на три точки: два колена на полу и промежуток на подушке. При этом следует не напрягать поясничный столб, расслабить его и подождать, когда рефлекс равновесия выровняет позвоночный столб. Итак, поза приобретает вид, говоря словами Мастера Дешимару, “непоколебимой ели”.



## ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Ладонь левой руки обращена кверху и лежит на ладони правой руки; большие пальцы слегка касаются друг друга и находятся в горизонтальном положении — они не должны ни подниматься, что означало бы психическое напряжение, ни опускаться, что означало бы спящий дух.

В традиции Сото, “хоккай ein”, Бодхидхарма и Мастер Догэн практиковали дзадзэн именно так. Получаемый таким образом, с помощью больших пальцев и ладоней, рисунок напоминает два сросшихся яйца. Руки должны касаться живота.

Положение туловища обуславливает состояние сознания и наоборот. Так, поднятый зажатый кулак вызывает в сознании ненависть, поклон — чувство поклонения, положение тела в дзадзэн призывает сознание к медитации. Локти не должны касаться тела, руки опущены естественно, без напряжения.



## ПОЛОЖЕНИЕ РТА И ЯЗЫКА

Рот всегда закрыт, губы соприкасаются без напряжения, зубы соединены, уголки губ слегка приподняты, язык касается нёба, щеки не надуты.

## ПОЛОЖЕНИЕ ГЛАЗ

Глаза открыты во избежание сна, взгляд фиксируется на расстоянии приблизительно метра от туловища, естественным образом. Не следует отклонять взгляд вправо или влево. Его следует зафиксировать. Внимание не должно переноситься на объекты, находящиеся в поле зрения, взор не фиксирован на объекте.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение отмечу главное в технике выполнения дзадзэн: использовать подушку для сидения, скрестить ноги; колени касаются пола; позвоночный столб держится прямо за счет выгиба поясницы; подбородок опущен; руки правильно опущены; рот закрыт; взгляд фиксирован в метре; плечи естественно опущены; энергия запасается; дух подобен “льву, готовящемуся к прыжку”.

## Э. ДЫХАНИЕ

Как правило, я не даю метод дыхания прежде, чем не буду уверен в том, что поза выполняется правильно.

Действительно, два осложнения возникают из-за преждевременного следования учению:

- первое — это невозможность правильного дыхания при неправильном положении туловища;
- второе — это то, что концентрация на дыхании мешает практикующему сосредоточиться на пяти принципиальных пунктах для правильного выполнения позы.

Дыхание дзадзэн не похоже на дыхание йоги, которая направлена прежде всего на достижение физиологического и, что особенно важно, психологического эффекта. Йога устанавливает медленный, мощный и естественный ритм, так как дыхание — главная функция человека. Можно долго обходиться без пищи, но нельзя прожить без дыхания, даже в течение нескольких минут. Благодаря правильному дыханию человек живет долго, обладает хорошим здоровьем и уравновешенным сознанием. Напротив, ненормальное дыхание вызывает слабость, психическую неуравновешенность и даже смерть.

Тело и дух связаны, они образуют удивительно тесный союз: дыхание, характеризующееся глубиной, спокойствием, силой, “выметает” все нечистоты из сознания. Дух (сознание, психика) становится чистым, как безоблачное небо, светлым и ласковым, как свет луны. Он достигает состояния “мушин”, т.е. “не-психического”, “ку” — пустоты. “Мушин” — это дух без цели, без активности, без восприятия, без невосприятия. Это — совершенное внимание.

Сейчас я опишу метод дыхания истинного дзэн. Я должен подчеркнуть, что дыхание должно быть естественным, никогда не форсироваться, всегда быть одинаковым, как в дзадзэн, так и в других жизненных ситуациях.

**ВДОХ.** Живой, глубокий, естественный, сознательный (при этом не следует считать).

**ВЫДОХ.** Медленный, глубокий, мощный. Воздух выбрасывается медленно наружу, при этом сила выдоха опускается в брюшную полость. Его можно сравнить с мычанием коровы или с криком выходящего из утробы матери ребенка.

Вдох живой и короткий, выдох медленный и мощный означают силу, жизненность, характерную для младенца или коровы. Напротив, неполный вдох и поверхностный выдох характеризуют слабость и подавленное состояние.

Посмотрите, как агонизирующий ищет ртом воздух, вдыхая его короткими прерывистыми глотками, без выдоха, или когда человек рыдает, или когда он скован страхом: его вдох блокируется.

Этот метод дыхания в дзэн называется “уни шу”, “ун” (на санскрите “ом”) — мощная глубокая вокализация, так называемая “бижа”, или “посев”. Он вызывает множество божеств. Говоря эзотерическим языком, он стремится воплотить Истину в действительность, из которой происходят все энергии. “Шу” — это практика дзэн, “ун” — рев коровы.

Обычно человек не наполняет и половины своих легких; воздух застаивается в их верхней части. В дзадзэн дыхание глубокое и легкие хорошо вентилируются. Обычный человек вдыхает в среднем 15 раз в минуту, больные — 20–30 раз в минуту. В дзадзэн число вдохов от пяти до девяти в минуту; под конец “сешин” дыхание у Мастера Дешимару доходило до одного вдоха в минуту; его рекордом был один выдох за три минуты...

Пение псалмов Мака Ханнья Харамита Шинге приводит к замечательным результатам, не благодаря извлекаемым звукам, а благодаря длительному и глубокому дыханию.

Если дыхание правильное, жизнь становится легче.

Я расскажу вам одну историю, иллюстрирующую важность правильного дыхания. Один дзэнский монах путешествовал по морю. Началась ужасная буря, все пассажиры со страхом стали думать о смерти. А монах сказал: “Если мне суждено сейчас умереть, то пусть я умру в дзадзэн” и принял позу. Лодка пошла ко дну. Монах стал тонуть. Но необычно медленное дыхание позволило ему пробыть долго под водой и выбраться на поверхность. Там он подхватил плавающую доску, и волна вынесла его на берег. Все остальные путешественники погибли — все, кто так хотел жить. Он выжил один, потому что победил это желание.

## УЧЕНИЕ МАСТЕРА ТАЙСЕНА ДЕШИМАРУ О ДЫХАНИИ

В течение выдоха человек становится спокойным и может перерезать “иннен” — внутренние нити, переплетающие причины и

следствия. Что существует внутри, а что снаружи? Внутри находятся органы чувств “ген ни би це шин и”. Снаружи существуют цвета, звуки, запахи, “шики шо ко ми”. Благодаря этим органам чувств воспринимаются цвета, звуки, запахи. С помощью дзадзэн и практики медленного выдоха в вашей повседневной жизни можно отключить шесть органов чувств и шесть объектов для восприятий. Если вы концентрируетесь на выдохе, у вас появляется чувство расширения в области пупка, на уровне “кикай тайден”, где создается большая сила, так же как и на уровне крестца. Итак, следуйте всегда короткому вдоху и длинному медленному выдоху. Если появляются мысли, рождаются иллюзии, они влекут за собой ошибки, ведущие к грехам.

“Бонно — иллюзии — приходят извне” — написано в одной из сутр. В результате осязания, видения и слушания ощущения посредством нервной системы передаются в гипоталамус, из гипоталамуса — в таламус и неокортекс. В этот момент появляется сознание. Возникают мысли, представления. Например, смотреть на цветок называется “со”. Решить сорвать цветок — “ге”. То, что выходит из неокортекса, — мысли. Бонно, иллюзии, приходят всегда извне, а мысли — изнутри. Благодаря органам чувств гипоталамус принимается за работу: возникают мысли. Множество мыслей рождает сон (грезы), выходящий из воспоминаний, аккумулированных в нейронах. Мы можем добиться гармонии с помощью одного только дыхания, если в нашем мозгу существует слишком много иллюзий. Невозможно без практики достичь длительного, медленного и глубокого дыхания, поэтому весьма важно выработать привычку в результате регулярных занятий. Концентрируясь на выдохе, мысли следует отсекаать, не давая им возможности настойчиво появляться. Если вы поняли, как выполнять дыхание и позу, в момент исчезновения вдоха-выдоха вы сможете постичь суть вещей, увидеть жизнь и смерть и обрести истинный дзэн. Это — состояние “ку”. Это — основа Пути. Дыхание истинно, поскольку вдох (+) и выдох (–) приводят легкие в состояние “ку”.

Один из учеников Будды спросил: “Если сконцентрировать внимание на дыхании, можно обрести Путь?” Будда ответил: “Наше сознание может познать дыхание, но дыхание не может познать сознание”. Если сконцентрироваться сознательно на вдохе, это освобождает сознание и в этом случае необходимо проявлять волю. В дзадзэн, если выдох длинный и глубокий и выполняется бессознательно, можно обрести истинный покой. Дыхание должно быть неощутимо. В этом случае мысли прекращаются, плоть и дух гармонизируются и возникает мудрость. В результате можно наблюдать истинную суть вещей. Мудрость проистекает из длинного выдоха. В искусстве фех-

тования или стрельбе из лука атаку начинают в конце длинного выдоха, при этом цель поражается точно. Во время дзадзэн концентрируйтесь на выдохе, иначе появятся мысли. Благодаря истинному выдоху тело становится сильным и болезни прекращаются. Благодаря правильной позе и длинному выдоху ваше сознание становится “хишире” и развивается мудрость. Совсем не обязательно напрягать сознание. Интуиция, мысли, творчество появляются автоматически.

Пытаться контролировать сознание с помощью сознания — это все равно, что пытаться погасить огонь с помощью огня. Огонь только разгорается. Для того чтобы погасить огонь — требуется вода.

Подобным образом для подавления тоски, страдания, тревоги лучше всего сконцентрироваться на выдохе. Вы успокаиваетесь. Но выдох обязательно должен быть длинным, без остановки перед вдохом. Дышать следует без усилий, неощутимо, глубоко. Если мы будем концентрироваться на данном типе дыхания, наш мозг освежится, циркуляция крови обновится, газовый обмен в легких усилится, кашель прекратится. Длинное дыхание “емакокецу” заставляет кровь быстрее двигаться по венам к мозгу и сердцу.

Какая самая большая радость в вашей жизни? Умиротворенный дух. Пока наш дух спокоен, мы не страдаем, не тревожимся, не сердимся, не боимся. Для умиротворенного духа дзадзэн — наилучший способ, лучший среди лучших. Концентрируясь на длинном выдохе — глубоко, без напряжения, — мы оказываемся в состоянии трансформировать дух. Он становится спокойным.

Однажды Будда Шакьямуни в проповеди под названием “Джиюю Джико Докку” сказал своим ученикам: “Мои дорогие ученики, пожалуйста, концентрируйтесь на выдохе, когда дышите. Тогда ваше тело не устанет и глаза всегда будут веселы. Ваша жизнь будет радостной. Вы сами будете ее вершить. Вы почувствуете, что не подвержены влиянию тщетных удовольствий. Вы достигнете больших вершин, ваше самадхи<sup>13</sup> будет прогрессировать. Наконец, вы обретете дух сострадания, пресечете сон иллюзий и войдете в сатори<sup>14</sup>”.

## ДЗАДЗЭН

Во время дзадзэн вдох выполняется естественно, без напряжения, затем начинается выдох. Важно, чтобы с выдохом происходило

<sup>13</sup> Самадхи (санскр.) — выход из состояния бодрствования в более высокие и свободные состояния сознания.

<sup>14</sup> Сатори (япон.) — наивысшая степень просветления, озарение.

“опускание” тела и духа. Лицо расслаблено, плечи опущены, грудь и живот расслаблены. Начиная с головы, устремленной к небу, расслабляющее движение опускается вниз по телу и уходит в землю. В положении стоя, “кин хин”, это чувство может продвигаться в конечности, икры ног, до ступней. Таким образом, субъективное ощущение при дыхании может распространиться на туловище, в область таза в дзадзэн и до пят — в “кин хин”. Хотя описанное чувство субъективно, эффекты, к которым оно приводит, объективны и поддаются проверке. Например, на телесном уровне — это увеличение устойчивости позы, на психическом — исчезновение напряжений и страхов, развитие уверенности.

## КОАН

В древних текстах часто описывается диафрагма умерших; физиологию живой мышцы наблюдать гораздо сложнее. Мастера основывались на своих ощущениях, на опыте дыхательных упражнений для того, чтобы описать движение диафрагмы при выдохе, т.е. ее движение вниз. Во время дзадзэн выдох естественным образом ослабляется книзу, без усилия. Если он длительный, тонус нижней части брюшной полости повышается, создается легкое расширение под пупком, которое соответствует сильному ощущению. Выдох, следовательно, питает жизненно важный энергетический центр тела — “кикай танден”, из которого выходит ки-энергия, распределяющаяся гармонично по всему телу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Функционирование нашего тела может казаться весьма сложным. Очень важно научиться раскрывать его секреты. Однако, с практической точки зрения, будете ли вы эрудитом, невеждой, гением или идиотом — не меняет главного. Если вначале знания могут быть полезны, то в конце одно лишь интеллектуальное знание о предмете не будет эффективным. Даже если ваша диафрагма вначале будет казаться неподвижной, заторможенной, болезненной, уставшей — не стоит расстраиваться. Доверьтесь практике, исправляйте себя без напряжения, прислушивайтесь к советам других (особенно во время дзадзэн), и тогда все автоматически станет на свои места, даже диафрагма. Мужайтесь и будьте настойчивы.



# 10. СЕКРЕТЫ ДИАФРАГМЫ

Будда говорил: “Пусть ваше дыхание доходит до подошв ваших ног”. И далее: “Вы должны выдыхать с помощью пяток”. Сенсей говорил: “Во время дзадзэн дыхание становится мягким, глубоким, диафрагма опускается, создавая некоторое давление вниз, на внутренние органы и легкое расширение в области под пупком”.

Итак, не следует ли рассматривать это знание как истинный коан, исходящий из мудрого тела, из истинной глубины дзадзэн и дыхания — этих двух великих учителей?

## НАУЧНЫЙ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ



Как это происходит? Дыхание заставляет работать сложный механизм, включающий бронхи, легкие, грудную клетку, ребра, позвонки, мышцы и т.д.

Диафрагма представляет собой большую дыхательную мышцу, натянутую в форме купола между полостью наверху, включающей сердце и легкие, и брюшной полостью внизу, содержащей желудок, печень, кишечник и т.д. Диафрагма располагается на нижних ребрах и поясничных позвонках.

## ДВИЖЕНИЕ ДИАФРАГМЫ

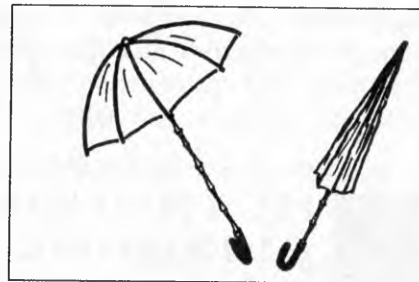
### Вдох

Диафрагма сжимается и уменьшается, купол опускается, грудная клетка увеличивается в объеме. Внутренности слегка опускаются вниз. Такое расширение объема груди передается легким, кото-

рые прикреплены к диафрагме. Последняя создает разрежение и засасывает воздух извне. Таков вдох.

### Выдох

При спокойном выдохе диафрагма расслабляется, легкие очищаются, купол диафрагмы вновь становится вогнутым, немного напоминая складной зонтик. При выдохе с силой диафрагма поднимается выше и нажимает на легкие, которые очищаются сильнее; их ткань растягивается. Управление длительностью выдоха осуществляет диафрагма, сдерживая свой подъем.



### Влияние диафрагмы

Можно сказать, что нарушение осанки в положении стоя или при ходьбе (жесткость походки) влечет за собой ослабление гармонической игры диафрагмы. Среди прямых причин можно назвать жесткость позвоночника в области поясницы или жесткость грудной клетки. Среди косвенных причин — проблемы с шейными позвонками или с тазом. Укорочение (оттягивание) глубоких слоев соединительной ткани является одной из причин негибкости диафрагмы. Речь идет о непрерывности мембран, начинающихся с затылка и шейных позвонков и заканчивающихся на поясничных позвонках.

Сокращение этих слоев соединительной ткани влечет за собой изменение осанки, трудно поддающееся исправлению, например выдвигание головы вперед с сильным выгибом шейных позвонков для сохранения равновесия или с искривлением позвоночника (выгиб вперед). Ход диафрагмы вниз, таким образом, оказывается ограниченным.

### О пищеварительной функции

Подвижность диафрагмы активизирует и улучшает работу пищеварительных органов. Пищевод расположен поперек диафрагмы, которая стимулирует его функцию. Ущемление диафрагмы вызывает стягивание пищевода и нарушает пищеварительную функцию.

### Об энергетике

Правильное функционирование диафрагмы является главным условием правильной циркуляции энергии на верхнем и нижнем уровнях. Как мы видим, нарушение механизма диафрагмы связано с

различными отклонениями. В случае недостаточной работы или уплотнения диафрагмы дыхание изменяется в сторону ключичного или реберного. Это приводит к увеличению механического напряжения и энергетическому дисбалансу.

## ИСТИННОЕ ДЫХАНИЕ

Мы не будем вновь говорить о важности правильного выполнения позы для правильного дыхания.

### Образ потока

Для начинающего практиковать дзадзэн дыхание, словно горный поток, с трудом пытающийся проложить себе путь через скалы — последние символизируют затруднения, которые испытывает наш организм. Шаг за шагом река находит свое русло, преграды смываются, затруднения проходят и дыхание успокаивается, становясь естественным и глубоким.

## 11. САТОРИ

Пока дух нигде не пребывает, он остается самим собой.

### Алмазная сутра

Озарение не следует из практики. Практика сама есть совершенное озарение. В буддийской дхарме практика и озарение одно и то же. Большинство людей думают, что озарение приходит после практики, но это ошибка. Шакьямуни сказал: “Все восприимчивые существа без исключения обладают природой Будды: трава, деревья, земля — все достигают озарения”.

Мы все внутри Будды и постоянно эволюционируем к озарению. Практиковать — это значит, практиковать в себе Будду, т.е. практику озарения.

Мастер Догэн говорил, что практика ни начинается, ни кончается и что озарение не может существовать вне практики.

Само действие (практика) — это истина, истинное озарение, а действие в дзадзэн — это актуализация дхармы, истинная форма существования. Следовательно, мы имеем актуализацию универсального озарения (сатори).

**Озарение присутствует во всех существах, но оно не может проявиться без практики, не может быть достигнуто без реализации.**

Во время практики следует думать всем телом.

В дзэне развивается и формируется наивысшая форма сознания, основанная на:

не-знании (мушин);  
не-мысли (хишире);  
не-привязанности (мушотокү).

Это и есть дзэн.

Дзэн берет каждый момент жизни, выделяет и озаряет в нем истинный смысл всех вещей.



## 12. ДЗАДЗЭН И СОСТОЯНИЕ ДУХА

В дзадзэн существуют шесть дхарм:

- не думать;
- не постигать;
- не размышлять (не рефлексировать);
- не медитировать;
- не анализировать;
- оставить сознание “само по себе”, в его естественном состоянии.

Рассмотрим их подробней.

1. **Не думать** — связано с прошлым. Это означает, что наше сознание не должно находиться в состоянии рефлексии, умственной “жвачки”, что его не следует отягощать мыслями, идущими из прошлого.

2. **Не постигать** — связано с будущим. Это означает, что наше сознание не должно окружаться будущим, что не следует пытаться экстрополировать, идти к тому, чего нет.

3. **Не размышлять** (не рефлексировать) — требование, означающее, что в данный момент не следует пытаться ответить на вопрос: что это значит? Практика дзэн не предполагает ни размышления о природе божества, ни создания некоего психического состояния; пусть сознание будет чистым, светлым, пустым.

4. **Не медитировать** — означает не развивать психическую медитацию. Не следует пытаться говорить себе: пусть сознание будет чистым, светлым, пустым.

5. **Не анализировать** — обязует нас не делать суждений, не наблюдать за сознанием и не сравнивать его различные состояния.

6. **Оставить сознание “само по себе”** — во время различных умственных манипуляций, как то медитации, анализа, умозаключений и т.д., мы оставляем сознание в покое, в его естественном состоянии.

## ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ДУХА

Мне не следует размышлять о прошлом,

Мне не следует постигать будущее,

Мне не следует погружаться в идеи,

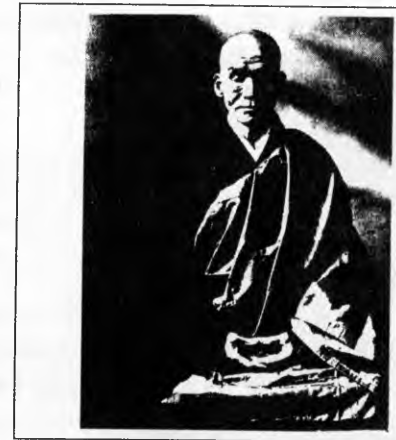
Мне не следует медитировать,

Мне не следует взвешивать мысли,

Мне следует отпустить сознание на свободу...

Мне не следует повторять это в дзадзэн!

Мне следует придерживаться шести дхарм и единственного принципа дзадзэн: освободить сознание.



## ДУХ В ПОКОЕ

Как только мы оставим наше сознание в покое, начнут возникать мысли. Но мы не будем следовать за ними. Практика состоит в том, чтобы разрешить мыслям проходить мимо, но в то же время не впасть в такое состояние, когда сознание затуманено. Не следует скатываться к бесчувственности, в состояние затемненного сознания. Следует оставаться в ясном сознании и постепенно обнаружить следующее:

- Сознание отпущено, находится в естественном состоянии, без каких-либо умственных построений, без принуждения. Напряжения и судорожные сжатия, которым мы подвергаем наше сознание, — это также принуждения и препятствия.
- С другой стороны, наше сознание не должно быть рассеянным. В противном случае, если сознание слишком расслаблено, может наступить момент, когда оно уже не сможет стать ни ясным, ни прозрачным.

## РАВНОВЕСИЕ

Истинная практика находится в равновесии между искусственностью и рассеянностью. Если сознание находится в искусственном состоянии, его следует отпустить, чтобы оно расслабилось. Это состояние называется “санран” (дисперсия, рассеянность). Если сознание слишком расслабить, оно потеряется в рассеянности и начнет грезить, следуя за мыслями. Это состояние называется “контин” (грезы, мечты). Истинное состояние лежит посередине этих двух крайностей.

Наилучший способ обрести равновесие — сосредоточиться на дыхании. Если дыхание правильное, все в жизни сразу облегчится.

Тело и сознание взаимосвязаны: медленное и глубокое дыхание устраним проблемы вашей психики.

“Сознание становится чистым, как безоблачное небо”.

**Пока дух ни в чем не пребывает, он остается самим собой.**

**Алмазная сутра**

## ПУСТЬ ПРОХОДЯТ МИМО...

Подобно тому как истинное дыхание обретается только в правильной позе, естественное состояние сознания возникает из глубокой концентрации на выполнении позы и дыхания.

В дзадзэн образы, мысли, умопостроения, возникающие из под-сознания, проходят, как отражения в зеркале, и естественным образом исчезают.

Избавившись от частых мыслей, вы приходите к первоначальному, универсальному сознанию. Без поиска путей достижения истины, без пресечения иллюзий мы не достигаем универсального сознания, или святого духа. В результате практики истинного дзадзэн

становится ясно: мысли обладают пустым содержанием; лишённые реальности, они приходят и уходят.

Поэтому следует понять, что существует сознание интуитивное, оригинальное, радикально отличающееся от сознания обыкновенного, повседневного.

Правильно выполняя позу и практикуя глубокое и спокойное дыхание, вы можете почувствовать реальную жизнь, наполняющую всю Вселенную.

## НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ДЗЭН

Часто дзэн рассматривают как особую мистическую практику, не имеющую ничего общего с жизнью и выполняемую целыми днями напролет. Это мнение совершенно ошибочное.

Дзэн — всего лишь возвращение в нормальное, первоначальное состояние тела и духа. Это, скорее, образ жизни, который мы выбираем и который отличается от “нормального”: безудержной конкуренции и стрессов, погони за богатством, званиями, властью...

Большинство людей ограничено той областью знаний, которой они обладают. Напротив, дзэн не примыкает ни к какой категории знаний и приемлет все: счастье и горе, жизнь и смерть, явленное и скрытое. Он включает и превосходит все противоположности.

Если вы практикуете дзадзэн, вы достигаете истинного счастья, мира и свободы духа.

“Бог, Будда, космическая фундаментальная власть — это нормальные состояния”.

# 13. ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЧЕЛОВЕК И XXI ВЕК

Восток на протяжении всей своей истории создавал и развивал великие идеи свободы и демократии.

В самом общем смысле качество жизни повысилось благодаря науке и технике, открылась дорога для более объективного понимания явлений. Но эти достижения находятся под угрозой из-за чрезмерного развития материальной стороны нашей цивилизации. Благодаря эволюции мы получили интеллектуальные знания и научную культуру, различные способы постигать мир. Однако первоначальное знание, заключающееся в том, что жизнь находится посреди Вселенной, ослаблено. Человек оказывается значительно менее восприимчив к окружающей среде, нежели другие живые существа.

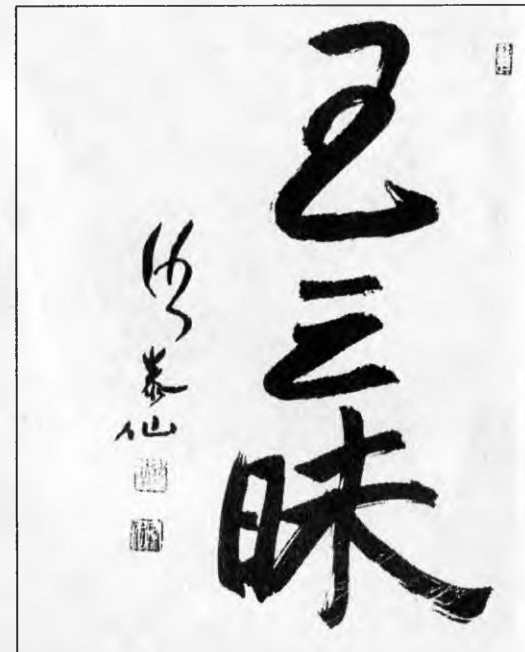
Важно, чтобы научные и объективные знания о Вселенной, с одной стороны, и прямое, субъективное восприятие, с другой — сливались в единое целое. Наш мир состоит не только из материальных элементов; он также не состоит исключительно из субъективных элементов. Следует считаться с тем фактом, что духовность существует наравне с объективным миром.

Проблема заключается в следующем: религия субъективна, наука объективна. Но эти два аспекта не отделимы друг от друга. Это похоже на лицевую и обратную стороны одного и того же листа бумаги. Явления составляют основу универсальной реальности. Наука и продукты человеческой деятельности составляют часть феноменального мира.

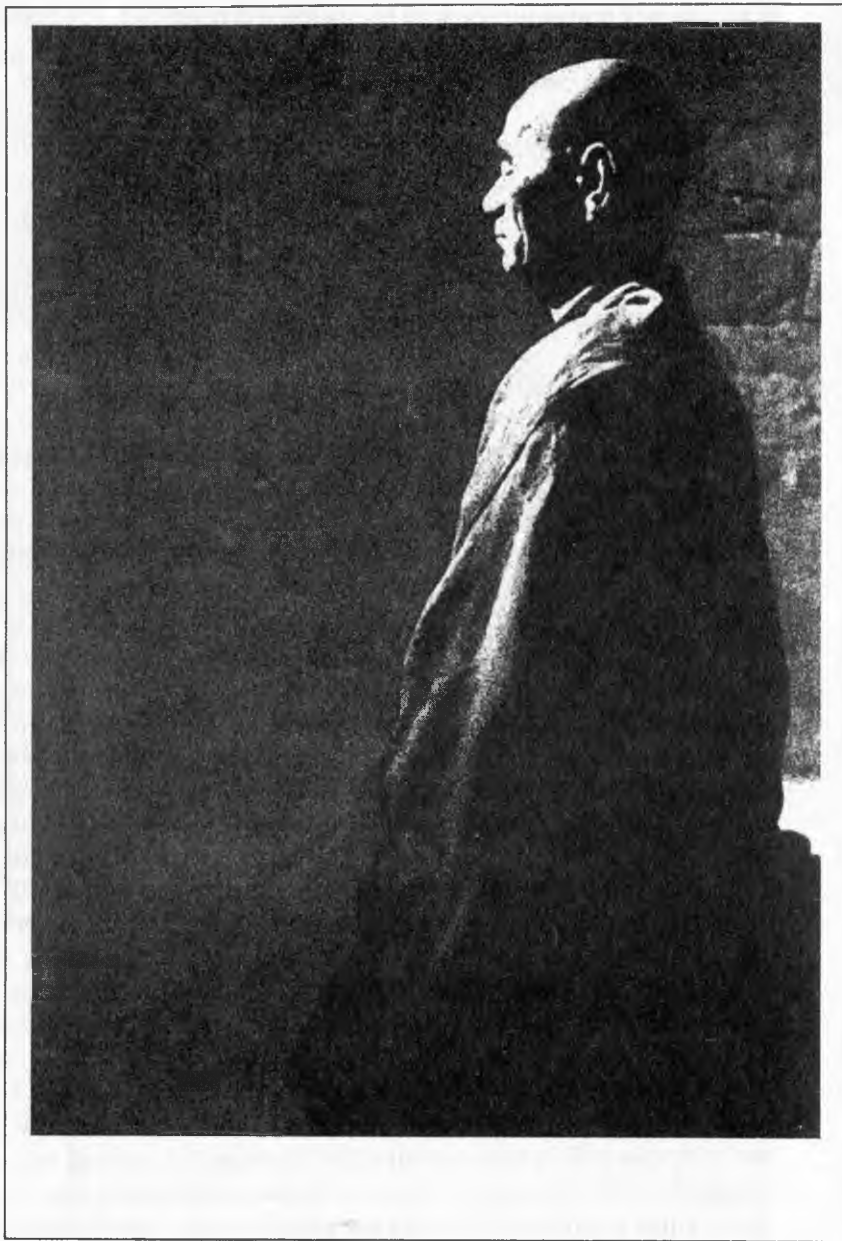
С другой стороны, религия включает в себя различные формы современной мысли: политическую, экономическую, артистическую и т.д., так как они формируют часть нашей жизни. Она может привести нас на гораздо более высокую ступень развития. Она обнаруживает среди множества разрозненных явлений единство мира и подвигает нас к постижению истинного, незамутненного смысла существования. Любые изменения берут начало с человека. Познав себя, вы познаете Вселенную. Микрокосм и макрокосм оказываются неразделимыми.

Если человек продвинется хотя бы на один шаг вперед, вся Вселенная продвинется вместе с ним. Люди должны забыть об эгоизме, конкуренции, войнах, жажде власти и объединиться в единое человечество.

Это и был бы истинный прогресс.



**Будем  
глубже  
уважать  
Великую  
симфонию  
Мира**



**Дзадзэн – это взрослая форма нашей жизни**  
**Мастер Тайсен Дешимару**



Роши Кайсен – француз, дзэнский монах и автор книги «Дзадзэн», популяризатор учения дзэн в Европе. Вот, что он говорит:

«Я счастлив принести в Центральную Европу истинный дзэн, переданный мне моим дорогим и ныне покойным Мастером Тайсеном Дешимару.

По всей Европе тысячи людей обращаются к дзэну, но не могут разобраться в нем, несмотря на обилие специальной литературы. Многие мои ученики во Франции, Польше, Чешской и Словацкой Республиках уже последовали за моим учением, цель которого помочь вам ответить на один-единственный вопрос: что такое дзэн?

Истинный дзэн – это прежде всего способ достижения равновесия, это моральный выбор, который вы делаете, следуя космическому Абсолюту, это ежедневная телесная и духовная практика».



Крупнейшая на Западе Международная Ассоциация дзэн (l'Association Zen Internationale – AZI), созданная Мастером Дешимару в 1970 г., продолжает миссию своего основателя по распространению учения дзэн во всем мире. Цель миссии – помочь современной цивилизации преодолеть серьезный кризис и гармонизировать ее материальную и духовную стороны.

В первой части книги приводятся материалы о дзэн-буддизме, подготовленные ассоциацией. AZI является частью дзэнской школы Сото и признана ведущими авторитетами дзэн в Японии.

ISBN 966-521-111-0



9 789665 211112