



МУДРОСТЬ

ДЗЕН

ВСЕМИРНЫЙ РАЗУМ

УДК 294.3
ББК 86.35
Б97

Оформление Дизайн-студия «Дикобраз»
Перевод Трояновской Полины Васильевны

Настоящее издание представляет собой перевод оригинального издания
«The Wisdom Of Zen» compiled by Roger England & Anne Bancroft,
выпущенного издательством Oneworld Publications
Публикуется при содействии «Агентства Александра Корженевского»

Все права защищены

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
или использована в какой-либо форме, включая электронную,
фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения
и воспроизведения информации, без предварительного письменного
разрешения правообладателя

Подписано в печать 20.05.2008. Формат 70×120 ¹/₃₂

Гарнитура «Ньютон». Усл. печ. л. 8,4. Тираж 3000 экз. Заказ № 4824159

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

Бэнкрофт, А.

Б97 **Мудрость дзен** / Анна Бэнкрофт, Роджер Ингланд; пер. с англ.
П.В. Трояновской. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 159, [1] с.: ил. – (Всемирный разум).

ISBN 978-5-17-053519-4 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-20898-0 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-85168-281-3 (англ.)

Цель дзен-буддизма – достичь всеобщей гармонии мира внутреннего и внешнего, увидеть внутреннюю сущность вещей во всей их жизненной красоте. Полная сопереживания, чистоты и глубокой любви к жизни, эта древняя восточная традиция продолжает вдохновлять и воодушевлять последователей по всему миру через ее философию принятия и доброты. Делая акцент на живой жизни, а не просто на разговорах о ней, дзен полон практической мудрости, квинтэссенцию которой читатель найдет на этих страницах.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-17-053519-4 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-20898-0 (ООО «Издательство Астрель»)


ISBN 1-85168-281-3 (англ.)

© Oneworld, 2001

© ООО «Издательство Астрель».

2008





СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	8
Что такое дзен?	13
Ясность и пустота	33
Медитация и дзадзен	61
Искусство дзен	93
Жизнь согласно дзен	117
Горы и реки	141
Страстный учитель	157
Дзен на Западе	181
<i>Литература</i>	189

ВВЕДЕНИЕ

СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ведет себя так, что смыслом каждого его действия кажется достижение чувства удовлетворения. Оглянитесь вокруг – и вы увидите людей, пытающихся насытить себя, преследуя любовь, радость, здоровье, силу, озарения, затрачивающих на это огромные усилия. В то же время становится ясно, что чем более свирепо захватываешь жизнь, тем скорее она ускользает, и тем меньше глубинной мудрости существования удастся понять. Изъятая из потока вода уже не жива, потому что она перестала течь. Дзен учит, что жизнь, подобно воде, не может быть поймана; человек может найти удовлетворение и стать полноценно живущим только когда он перестанет судорожно цепляться за то, чему следует пройти.

Таким образом, дзен – это состояние живости и текучести. Дзен не является научной теорией. Он основан на том жизненном опыте, который был найден вне всех научных теорий и учений. В этом дзен следует за буддистским пониманием и считает себя точно отображающим его суть. Невзирая на отсутствие научных доктрин, дзен содержит последовательный набор учебных техник и практик медитации. Эти знания широко применяются на



Западе, чему помогают учителя и мастера дзен. Единственное требование, предъявляемое к духовной деятельности со стороны дзен, это представление вещей такими, какими они являются, во всей их повседневной удивительности: «Не завись от слов, обращайся напрямую к реальности».

В связи с этим путь дзен состоит не в разговоре о вещах, а в их демонстрации. Когда дзенский мудрец говорит, он изображает реальность, опираясь не на логические выкладки, а на повседневные разговоры, целью которых является разбить предубеждение собеседника и показать неожиданное в знакомом. Дзен обращается к реальности, не отвлекая внимание ученика рассказами об общей теории. Иногда дзен вынужден описывать глубоко скрытые предположения самым решительным образом, чтобы слушатель мог сохранить удобный вид мышления в любой момент.

Истоки дзен относятся к традиции буддизма. Буддийский монах Бодхидхарма принес буддизм из Индии в Китай в 527 году нашей эры, через тысячу лет после того, как жил Будда. Дхьяна – индийское слово, обозначающее медитацию, превратилась в «чань» в китайском языке. Затем это слово достигло Японии и к XII веку трансформировалось в «дзен». Чаньский буддизм активно развивался в Китае в период VII–XIII веков. С XIV века переломным центром развития дзен стала Япония. Идеи дзен глубоко вошли в японский менталитет, оказали существенное влияние на управление государством, поэзию и

другие виды искусства, искусство фехтования и самураев, на чайную церемонию и национальные костюмы.

Основы дзен сохранились неизменными с того времени. Дзен также полагает, что Сиддхартха Гаутама в результате приобретенного духовного опыта, прямого постижения реальности, стал Буддой, Озаренным. Это постижение происходит вне того, что мы можем облечь в слова, и вербальное учение Будды представлено только для того, чтобы составить представление о его природе. Свет его учения привлек многих последователей. Знания дзен всегда передаются от учителя к ученику. Так как слова не могут полностью выразить необходимое, дзен никогда не опирался на рукописное изложение, хотя не отрицал, что они могут быть полезны для определения дальнейших шагов.

Современный дзен отличается от изначального, но все еще сохраняет идею прямого указания. Современные учителя все еще в большей мере показывают реальность, чем говорят о ней. Практичные дзенские приемы широко используются. Одним из них является парадоксальное объяснение известного с помощью кратких историй – коанов.

Хорошо образованный ученик по имени Башо пришел к дзенскому учителю. Учитель вежливо выслушал рассказы Башо о том, что он узнал о дзен за время изучения.

– Ты учился много и упорно, – сказал учитель. – Но все, что ты узнал, это слова других людей. Скажи мне теперь что-нибудь от себя.

Башо был озадачен. От себя?! Что он может сказать? Время шло, а он не мог придумать никакого ответа. Учитель терпеливо ждал, а Башо не мог вымолвить ни слова. В тишине сада лягушка неожиданно прыгнула в пруд.

– Ой, всплеск, – воскликнул Башо.

– Вот оно, – сказал учитель с улыбкой. Вот это было именно от тебя.

Дзен учит быть более живым, чем обученным, так как обучение может открыть только часть пути. В этой книге собраны примеры методов и результатов размышлений учителей и учеников, шуток и остроумных замечаний учителей, примеры внезапного изменения понимания ситуации.

ЧТО ТАКОЕ ДЗЕН?



СЧИТАЕТСЯ, что истоки дзенского учения исходят от Будды, который ежедневно приходил в парк и беседовал с последователями. Однажды Будда пришел в парк и увидел тысячу двести человек, желающих его слушать. Он сел перед ними в молчании. Время шло, ничто не нарушало тишину. Наконец, в тишине, он поднял цветок. Никто кроме одного человека не понял этого жеста. Этот человек улыбнулся тому, что не может быть слов для живого цветка. Будда сказал: «Это верный путь. Я передаю его вам». Таким образом он показал, что непосредственный опыт существования это постижение мира «здесь и сейчас» – глубокое мистическое откровение. Феноменальный мир должен постигаться таким, какой он есть, в его естественной сущности, не окрашиваемой личным «я».

Анна Бэнкрофт, *«Дзен: Прямое указание на реальность»*

ДЗЕН в том, чтобы быть связанным с глубинными трудами жизни.

Дзен в том, чтобы жить и понимать ценность жизни.

Дзен в том, что текущее мгновение представляет и время, и бесконечность.

Дзен в том, чтобы всматриваться в суть вещей внутри и вне себя.

Дзен в том, чтобы все живое на земле широко открыло глаза и встретилось со мной взглядом.

ФРЕДЕРИК ФРАНК, *«Смысл жизни в том, чтобы видеть»*

В ДЗЕН НЕТ метафизики. Дзен стремится избежать бесцельных попыток поймать жизнь, вместо того чтобы просто жить.

Брюс Ли *«Замечательные мысли»*

Я ПОНСКИЕ авторы различают дзен и дзен-буддизм. Дзен-буддизм – это религиозная доктрина, жизненная философия и набор постулатов и практик; а дзен это нечто существующее. Его центр – нирвана или сатори, о которых не может говорить тот, кто их не испытал – и даже тот может сказать очень мало. Оно появляется в мозгу, как удар грома или вспышка света, это «переломный момент жизни» или «переворот в уме», «огненное очищение духа», но все это не может быть в полной мере выражено словами человеческого языка. Объяснения, которые дают дзенские учителя, подобны тонкому лучу света, пробирающемуся сквозь тучи непознанного. Дзен отличается от всех других схем мышления, философских направлений, религиозных течений. Согласно утверждению Судзуки, он не может быть назван «мистическим течением». Но несмотря на отличие от всех религиозных течений, дзен может практиковаться (и практикуется) теми людьми, которые придерживаются разных религиозных принципов – от атеистов до католиков.

Вильям Джонсон *«Мистицизм непознанного»*

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ понять дзен, поймите его без обдумывания, без настраивания на тот или иной образ мысли. Пока вы будете оглядываться, высматривая объект, он будет менять местоположение, ускользать от вашего взгляда. Доктрина непосредственного схватывания характерна для дзен. Дзен учит нас выходить за логические рамки и не останавливаться, даже если мы приходим к вещам, которые «не видны».

Д.Т. Сузуки, «Дзенская доктрина вне ума»

НЕОБХОДИМО ОТКРЫТЬ наши сердца, освежить наш взгляд на вещи, чтобы они стали свежими, живыми, четкими, не несущими навешенных нами ярлыков. Нужно подойти к чему-то и сказать: «Ух ты, я никогда раньше этого не видел». После пяти дней практики можно выйти на улицу и увидеть, что сосновые иголки сверкают. Они сверкали и раньше, просто мы не были достаточно бодрствующими, чтобы увидеть это. Это и есть дзен.

МАУРИН СТЮАРТ на встрече выдающихся женщин, Лондон;
Фридман



ДЗЕН БЫЛ принесен в Китай из Индии в 527 году до нашей эры монахом Бодхидхармой. Это учение было воспринято императором Ву, который уже принял буддизм и был озабочен тем, чтобы получить одобрение своих религиозных усилий от известного монаха. Он спросил Бодхидхарму:

– Я строил храмы, копировал священные рукописи и приказывал монахам и монахиням обратиться к новым знаниям. Есть ли заслуга, многоуважаемый, в моих деяниях?

– В этом нет никакой заслуги.

Император был поражен таким ответом. Он ощутил, что все, во что он верил, было повержено одним ударом. Он спросил:

- Так в чем же святая правда, в чем главный принцип?
- Безбрежная пустота, не содержащая ничего святого.
- А кто же ты, стоящий передо мной?
- Не знаю, Ваше Величество.

Д.Т. Сузуки, «Дзенская доктрина вне ума»

ДЗЕН НИКОГДА не покидает мира фактов. Дзен находится в среде реального. Дзен не может стоять в стороне или вовсе исчезнуть из мира имен и форм.

Д.Т. Сузуки, «Дзен и японская культура»

ОСОБАЯ передача знаний вне рукописей,
Не зависящая от слов и букв,
Направленная напрямую в ум человека,
Смотрящая только на его природу.

Д.Т. Сузуки, «Изучение дзен»

Весь фокус не в том, что дзен не имеет философии или истории – их он имеет, а в том, что его история, понимаемая рассудочно, ни на йоту не приблизит к тому озарению, которое может быть получено только путем «прямого попадания в душу».

Вильям Джонсон, «Неподвижная точка»

То, что человек движется и постигает
мириады вещей – иллюзия.

То, что мириады вещей движутся
и достигают человека – озарение.

Доген в тексте «Изучение дзен», Д.Т.Сузуки

ПОСЛЕ ВЕСЕННЕЙ песни «Бесконечная пустота, отсутствие святости» приходит песнь зимнего ветра вдоль реки Янцзы.

И я поздно ночью играю на неизвестной флейте Шорина, пронзая ее звуками горы и реку.

Л. Стрик, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди»*

СОЗНАНИЕ СВОЕГО существования это секрет, с которым люди сбрасывают свет своего существования, создают силу концентрации и приносят мудрость осуществления. Сознание своего существования есть хребет дзен.

Тхить Ньят Хань, *«Быть мирным»*

ЧТО ТАКОЕ ДЗЕН? На этот вопрос не может быть ответа, так как дзен не является «чем-то». Это японское обозначение для того, в чем мы и все остальные существуем. Если нам нужно дать определение высшему духу, для нас это является ступенью к интуитивному постижению реальности, жизненной силы, которая целиком проявляется.

ХРИСМАС ХАМФРИС, *«Средний путь»*, весна 1979



Мальчик потерял быка, самое дорогое из того, что у него есть, и одиноко стоит посреди бескрайней равнины. Бык представляется частью его самого, которую мы можем потерять из вида, если будем воспринимать мир плоско, не учитывая его высоту и глубину. Мальчик настолько привык и привязался к вещам, что больше не чувствует свою природную суть. На самом деле бык не ушел и мальчик не потерял себя, но он об этом не знает. Он волнуется, потому что чувствует, что что-то исчезло.

ДЗЕН ПРЕСЕКАЕТ все попытки познать его рационально, найти его смысл или превратить его в философию, и сравнивает человеческое желание понять его рационально с пальцем, показывающем на луну. Палец постоянно будет показывать неверно. Это показывает удивительную несерьезность целей, выраженных в словах. Наблюдения дзен показывают, что все одинаково ценно, даже соломенная подстилка или лошадиный навоз, и различать разные аспекты жизни, предпочитая одни другим, это путь впадения в порочный дуализм, а не путь истинного познания реальности.

В известной дзенской поэме говорится:
Совершенный путь не содержит трудностей,
Кроме того, чтобы отказаться от выделения
предпочтений.

Только тогда, свободный от ненависти
и любви,

Он открывается во всей полноте и без обмана.

Разница в десятую дюйма

И небо и земля разделены.

Если ты хочешь увидеть это своими глазами,

Не думай ни об этом, ни против этого.

Анна Бэнкрофт, *«Дзен: Прямое указание на реальность»*

ЛЮДИ НЕ СТОЛЬКО страдают от недостатка веры в будущее, сколько от недостатка веры в настоящее. Нам нужно верить в то, что есть сейчас.

Учитель Гудо в тексте *«Пальцы и луна»*, Тревор Леггет

КТО-ТО ПОПРОСИЛ одного из ранних дзенских учителей показать ему путь к освобождению.

Учитель сказал: «Кто ослепил тебя?»

Ищущий свободу ответил: «Никто не ослеплял меня»

Учитель сказал: «Тогда почему ищешь свободу?»

«Если ты думаешь, что существуют какие-то волшебные слова, в которых могут быть переданы какие-то особые секреты, это не дзен. Дзен ничего не передает. Он таков, как люди воспринимают его, и опирается на их способность видеть вещи глазами другого и общаться в молчании. В ходе веков дзен разделился на разные школы и направления с собственными методами, но цель осталась той же – достигать человеческий ум напрямую».

Анна Бэнкрофт, *«Светящееся зрение»*

ПРИСУТВИЕ одной клеточки равно присутствию всего тела, хотя они не могут существовать независимо, друг без друга. Вьетнамский учитель дзен однажды сказал: «Если бы эта песчинка не существовала, вся вселенная не существовала бы». Глядя на песчинку, пробудившийся человек видит всю вселенную.

Тхить Ньят Хань, *«Мое сердце – солнце»*

ТЕКСТЫ ДЗЕН особенно требовательны к читателю. Чем ближе ты подходишь к тому, что скрывается за использованным образом, тем больше вопросов возникает. Чем глубже внимание, тем более сложные загадки оно встречает. Однако все в одно мгновение может стать простым и понятным. Эта исключительная прямота и простота могут стать очевидным доказательством. Иногда даже кто-то вовсе не знакомый с высокими достижениями дзен может получить пользу, увидев в картинке, слове или предложении то, что вызовет смех и парадоксальным образом изменит ситуацию. Также он может найти очевидное решение или просто воспринять тяжелую ношу ответственности, которую он не понимал до тех пор, и которая стала неисчерпаемой.

Оригинальные дзенские тексты позволяют Жизни говорить прямо. Не повседневным хлопотам, но самой Жизни, которой мы изначально принадлежим, Жизни, которую мы должны прожить вовне и которая не появляется сразу в нашем сознании. По этой причине дзенские тексты часто означают совсем не то, что мы видим в них при первом прочтении. Каждый дзенский текст это иносказание. Это иносказание относится к той Жизни, которая лежит за гранью земного существования и смерти.

Кошо Учияма, «Приближение к дзен»



Мальчик прекратил растерянно озираться в поисках быка. Он стал обращать внимание на окружающее. Он слушал учителей и смотрел на то, что они делают. И вот он увидел на земле следы быка. Мальчик вскрикнул от радости. Бык нашёлся, он был где-то недалеко.

ОДНАЖДЫ я убрал все идеи из своего сознания. Я отклонил все желания. Я прогнал все слова, которыми я думал, и остался в тишине. Я почувствовал себя немного странно – как будто я оказался вовлечен во что-то или как будто я прикоснулся к какой-то неведомой силе... и... тссс... Я вошел. Я отбросил тяжесть моего физического тела. У меня, конечно, была кожа, но я чувствовал, что стою в самом центре космоса. Я говорил, но мои слова потеряли значения. Я видел, как люди подходят ко мне, но все это был один и тот же человек. Все вокруг было мной! Я никогда раньше не знал этот мир. Раньше я думал, что был сотворен, но теперь я должен поменять мнение: я никогда не был сотворен, я есть космос, никакого отдельного мистера Сасаки не существовало».

Сокей-ан Сасаки в тексте «Записки дзен»

КОГДА ДРЕВНЕГО дзенского учителя спросили о том, что такое буддизм, он ответил: «Если у него есть какое-то значение, то я не свободен». Потому что если вы действительно слышали звуки дождя, вы можете слышать и видеть и чувствовать, и все вокруг происходит подобным образом – без необходимости перевода, само по себе, хотя это может быть невозможно описать.

Алан Уотс в тексте «Тайны и мудрецы», Анна Бэнкрофт

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ты войдешь в один из входов дзен, ты должен отбросить все эгоистичные мысли. Если ты думаешь, что можешь постичь истину, используя свой мозг, почему ты не делаешь этого? Если ты начал работать с дзен, не сворачивай ни влево, ни вправо, двигайся прямо.

Ноген Сензаки, «Буддизм и дзен»

Я ПЕРЕСЕК МОРЯ И РЕКИ, восходил на горы
и пересекал потоки,
Я хотел поговорить с учителем, узнать истину,
проникнуть в тайны дзен,
И с тех пор я способен распознать путь.
Я знал, что жизнь и смерть не должны
занимать мой ум.
Потому что идти это дзен, потому что сидеть
это дзен.
Говоря или находясь в тишине, двигаясь или
сохраняя неподвижность, суть всегда в простоте.
Даже встречаемая клинком и копьем, она
не теряет своего спокойного пути,
И все происшествия не могут нарушить
безмятежность.

Йоко Дайши в труде «Руководство дзен-буддизма»,
Д.Т. Сузуки

Ты должен учиться жить в настоящем, а не в будущем или прошлом. Дзен учит, что жизнь должна ощущаться в каждое текущее мгновение. Живя сейчас, ты находишься в полном контакте с собой и окружением, твоя энергия не рассеянна и всегда доступна. В настоящем нет тех сожалений, которые были в прошлом. Мечтая о будущем, ты обескровливаешь настоящее. Время жить в настоящем. Если ты действительно делаешь то, что ты делаешь в данный момент, и ничего больше, то ты един с собой и это и есть дзен, когда делая что-то ты делаешь это во всей полноте.

Джо Хьям, «Дзен в военных науках»

Это все та же старая луна
И цветы все те же, как и раньше.
Я уже стал свободным от всех вещей,
От всех вещей, которые я вижу.

Бунан в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт



Мальчик долго шел по следам, он был занят тем, что убирал помехи из своего сознания. И вот он увидел хвост быка. Он на расстоянии вытянутой руки. Но прежде мальчик должен преодолеть свое требовательное эго, найти то, что может превзойти его.

ВНУТРЕННЕЕ озарение есть полнота дзен. Дзен начинается и заканчивается им. Если нет озарения, нет дзен. Это не состояние полного спокойствия, не успокоение, это внутренний опыт духовного характера; он содержит пробуждение от близких форм сознательного, отвлечение от повседневных проявлений жизни. Это переворот основ сознания. Полнота новых ментальных конструкций приходит через полное изменение старых. Поистине удивительно, что мгновенное мысленное озарение способно произвести полную перестройку нашей духовной сферы.

Д.Т. Сузуки, *«Изучение дзен»*

ФИЛОСОФЫ могут осмыслять реальность, ведя себя по пути логических рассуждений, но никто из них не преуспеет. Следовать логике и знать, что что-то должно быть, это один путь познания, а знать это из опыта и чувств – совсем другое.

НОГЕН СЕНЗАКИ, *«Буддизм и дзен»*

КАК БЫ ВЫСОКИ и возвышенны ни были наши идеи, мы крепко привязаны к земле, невозможно избавиться от физического существования. Если мы хотим, чтобы наши мысли влияли на нашу жизнь, они должны быть тем или иным образом связаны с нашим телом. Одного монаха попросили решить сложную абстрактную метафизическую проблему, и он ушел в медитацию, чтобы найти решение. Но пока медитация будет связана с абстрактными вопросами, невозможно найти практическое решение проблемы. Йог может думать, что полностью понимает это, но пока это понимание сосредотачивается в часах медитации, но не переходит в практические дела, оно остается в сфере идей, не приносит плодов и вскоре умирает. По этой причине дзенские учителя всегда внимательно следили за тем, чтобы монахи усердно работали на ферме, в лесу или в горах. Обычно они сами возглавляли группу трудящихся, держа заступ, тесак или топор, неся воду или толкая тележку.

СОХАКУ ОГАТА, *«Дзен для Запада»*

МОЙ СОВЕТ ТЕМ, чьи глаза еще не открылись навстречу истине – отпустите невод и посмотрите, как безграничен океан.

Л. СТРИК, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди»*

Однажды Йосу спросил Нансена: «Что такое путь?»
Нансен ответил: «Обычный ум это путь».
Йосу спросил: «Должны ли мы пытаться достигнуть его?»

Нансен ответил: «Тот, кто пытается достигнуть его, лишь отклоняется от него».

Йосу сказал: «Как же мы можем узнать это, не предпринимая попыток?»

Нансен ответил: «Путь лежит вне знания и незнания. Знание это ложное восприятие, а незнание это недостаток понимания. Когда человек ступает на путь, который не содержит сомнений, человек видит это так же ясно, как бесконечность мироздания. К чему тогда споры?»

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»

Высочайший принцип не может быть объяснен.
Он ни открыт, ни скрыт.
Будучи живым и созвучным всему в мире,
Он всегда прямо перед тобой.

Ню Ту в тексте «Буддизм и дзен», Ноген Сензаки

ЯСНОСТЬ И ПУСТОТА



В СЕВЕРНОМ окне ледяные узоры похрустывают
трещинками,
В южном пруду дикие гуси стайками бродят
в заснеженных камышах.
Над ними горная луна тускло светит холодным
светом,
Прячась в холодных облаках.
Будды могут сходить на землю тысячекратно,
Но они не смогут убрать или добавить хотя бы
одну вещь.

Хакин в тексте «Сутра Ланкаватара», Д.Т. Сузуки

К УЧИТЕЛЮ по имени Нан Ин пришел университетский профессор, полный знаний и разговоров, желавший поговорить о дзен. Учитель приготовил чай. Он налил чашку гостя до краев, но не прекратил наливать чай.

Профессор смотрел на переполнившуюся чашку до тех пор, пока не вышел из себя. «Она переполнена, больше ничего в нее не войдет!» – закричал он.

Нан Ин ответил: «Подобно этой чашке вы полны своих мнений и предубеждений. Как я могу рассказать вам о дзен, если вы не опустошили свою чашку?»

Р.Х. Блис, «Дзен в английской литературе»

УДИВИТЕЛЬНО – это просто движение глаз
и бровей,
А я искал это так далеко и долго.
Наконец, очнувшись, я увидел луну
Над соснами и волны реки.

Ит Цзы Шун в «Дзен: поэмы, молитвы, проповеди,
истории, диалоги», Л. Стрик

В НЕЗАПНОЕ сосредоточение внимания августовским утром. Кисть ярко-красных ягод, некоторые морщинистые, некоторые с пятнами, остальные безукоризненные, висят среди ярко-зеленых листьев. Это состояние длилось всего нескольких секунд, но этот момент находится вне времени. Я был захвачен происходящим, и я увидел, что стал его частью. Я был ягодами, листвой, каплями дождя, и мы вместе были единой вселенной. Это был момент, наполненный красотой, гармонией, высоким смыслом. Момент понимания.

Ральф Хезерингтон, «Вера и практика квакеров»

УЧИТЕЛЬ Рин За сказал: «Когда я голоден, я ем. Когда устал – сплю. Глупцы смеются надо мной. Мудрые понимают меня».

Д.Т. Сузуки, «Очерки дзен-буддизма»

Е СЛИ ТЫ не преуспеешь в достижении освобождения в течение своей жизни, когда же ты сможешь ее достичь? Пока ты жив, ты должен без устали практиковаться в медитации. Эта практика заключается в отказе от привязанностей. «Что такое «отказ от привязанностей?» – спросишь ты. Ты должен освободить все от связей сознания, которые ты лелеял с незапамятных времен. Ты должен погрузиться в свое собственное существование и постигать его причины. И если в результате погружения твое самопознание будет становиться все более глубоким, однажды непременно придет момент, когда твой духовный цветок внезапно расцветет прекрасными лепестками, отражающими весь свет мироздания.

Вухсин в тексте «*Сутра Ланкаватара*», Д.Т. Сузуки

Ц ЕНА ТОГО, чтобы постичь это «нечто иное», расцветающее как внутренняя мудрость человека, состоит в том, чтобы ничего не хотеть от этого. Я должен пойти навстречу с полным принятием этого, ничего не ожидая, ничего не желая изменить; и только в этом случае мне откроются эти сияющие вспышки, имеющие такое невероятное значение для формирования моей жизни.

Мэрион Малнер в тексте «*Ткачи мудрости*», Анна Бэнкрофт



Наконец мальчик нашел быка и привязал ему на шею крепкую веревку, чтобы бык больше не мог убежать. Сделать это было непросто, бык лягался и вертелся. Мальчик использовал веревку логики и концепций, полагая, что захватил быка силой умственного понимания. Он сравнил свою ситуацию с теми, что ему описывали другие, но его ситуация была уникальна, никакие готовые знания к ней не подходили.

ЧИСТЫЙ ЛОТОС растет в мутной воде, символизируя озарение. Лотос вырастает из всех встречающихся препятствий. Он нуждается в этой загрязненной воде для того, чтобы получать питание. Подобным образом в нашем личностном развитии мы не можем беззаботно жить теми, кем являемся. Мы должны работать с нашей мутной водой. Мы должны работать с нашими проблемами и жалобами, потому что действие состоит именно в этом.

БЕРНАРД ГЛАССМАН, «*Инструкции кухарке*»

УЧИТЕЛЬ ТАНКА находился в храме в зимнее время. Он взял одну из деревянных статуэток Будды, чтобы развести огонь. Монах, служитель храма, подбежал к нему:

- Что вы делаете?!
- Жгу деревянную статуэтку.
- Но это же Будда!

Помешав золу, учитель спросил:

- Ты видишь какие-нибудь надгробные камни, которые остались от пепла сожженных святых?

- Как можно ожидать найти камень в деревянной статуэтке? - ответил сконфуженный монах.

- В таком случае, - сказал учитель, - не дашь ли ты мне еще одну статуэтку, чтобы поддержать тепло.

ИРМГАД СХОЛЕЛ, «*Мудрость учителей дзен*»

ОДНАЖДЫ ЙОСУ спросил Нансена: «Что такое путь?» Нансен ответил: «Повседневная жизнь это путь». Йосу спросил: «Можем ли мы постичь его?»

Нансен сказал: «Если ты будешь пытаться постичь, то лишь отдалиться от познания».

Йосу спросил: «Если не предпринимать попыток, как же можно найти путь?»

Нансен ответил: «Если ты хочешь найти несомненно верный путь, - стать таким же свободным, как небо. Не называй это ни хорошим, ни плохим».

От этих слов Йосу достиг просветления.

ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, «*Древние учителя дзен*»

ЭТО СУЩЕСТВОВАЛО до всех описаний и, в то же время было невыразимым, потому что в мире не существует ничего, с чем его можно было бы сравнить... Я смотрел вверх и вниз, и вся вселенная, со всеми многочисленными доступными для наблюдения вещами, выглядела иначе. Что раньше было противным, окрашенным незнанием или страстями, теперь казалось просто отражением моей глубинной природы, которая по сути своей ярка, правдива и искренна.

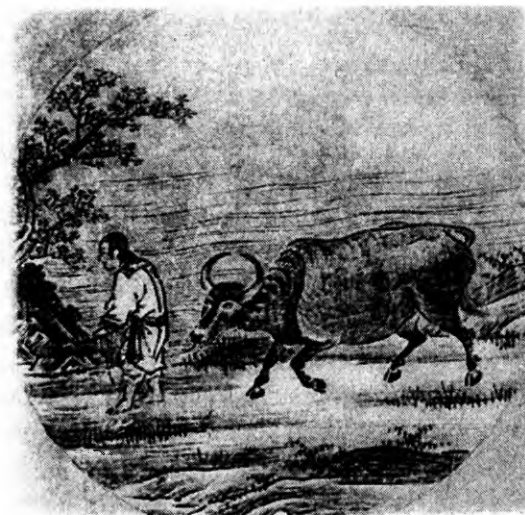
ХАКУИН в тексте «*Духовное путешествие*», Анна Бэнкрофт

Учитель Хуэй Нен достиг просветления, слушая песни Алмазной сутры, учитель Те Сан достиг его, наблюдая, как учитель Лун Тан задувает пламя свечи, учитель Лиин Юн достиг его, наблюдая, как падает цветок персика, учитель По Чанг достиг его, когда его учитель Ма Цзу свернул ему в юности нос, учитель Хакуин достиг его, слушая звуки храмового гонга. О просветлении немного можно сказать, чтобы оно хотя бы отдаленно отразило реальность. Это глубокое потрясение, которое сопровождается радостью и приводит к состоянию глубокого мира. Это состояние можно поэтически сравнить со сходом огромной ледяной лавины или с обрушением кристальной башни; с моментом, когда облака расходятся, и яркие лучи солнца заливают землю; иные говорят, что чувствовали себя так, как будто череп разрывается на тысячи частей.

Уильям Джонсон, «Точка покоя»

Каждый человек имеет свой жизненный путь, путь к небу. До того, как Путь найден, он, как пьяница, не может точно сказать, где он, тот ли это путь. Как только человек становится на истинный путь и теряет сомнения, только от него начинает зависеть, каким путем идти – он больше не является объектом случайных указаний окружающих.

СОКЕЙ АН-САСАКИ в тексте «Записки дзен»



Теперь мальчик может вести быка, не натягивая вожжи. Это отняло много времени и сил, но теперь он мягок и стоек. Он оставил знание об истине надолго, до тех пор, пока все интеллектуальные не ушли. И теперь мальчик и бык находятся в гармонии.

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ни «здесь», ни «там». Перед вашими глазами бесконечность.

СЕН Г'САН в тексте «*Сутра Ланкаватара*», Д.Т. Сузуки

ЕСЛИ ВЫ РАЗВИЛИ в себе соответствующие способности и проникательный взгляд, вы сможете понять дзен прямо там, где находитесь. Вам не будет нужно узнавать что-то у других, понимание придет напрямую.

Всепроникающий духовный свет и бесконечность споконьятия не прерывались никогда с начала времен. Чистый, бесхитростный, невыражаемый словами, наполненный истиной ум не является партнером материальных вещей и не предназначен для познания мириадом материальных тел.

Если ум всегда чист и светел, как десять солнц, сияющих одновременно, избавлен от предубеждений и отстранен от чувств, свободен от плена эфемерной иллюзии жизни и смерти, то о таком человеке можно сказать: «Его ум подобен уму Будды».

Вам не нужно полностью прекращать использовать слова в попытке обрести естественную беззаботность. Вам надо понять, что использование слов и естественная беззаботность это взаимосвязанные вещи – но если вы продолжаете думать об отказе или захвате, вы разделяете их.

ХУЭЙ НЕН в тексте «*Светящееся зрение*», Анна Бэнкрофт

ПРОБУЖДЕНИЕ находится там, где нет ни рождения, ни угасания; оно содержится в состоянии Существования, абсолютно превосходящем все созданные умом категории.

ЛАНКАВАТАРА СУТРА в тексте «*Вечная философия*», А. Хаксли

ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ его, не нужны ни личное имущество, ни практика, ни знания о способе реализации. Все, что нужно, это очиститься от влияния психологических недугов, связанных с воздействием внешнего мира и скопившихся в душе с начала времен.

Джон Блофелд, «*Учение дзен от Хуан По*»

СО СВЕТИЛЬНИКОМ слова и разграничения человек должен выйти за пределы слов и разграничений и вступить на путь реализации.

Д.Т. Сузуки, «*Сутра Ланкаватара*»

ВСАДУ ЖИЛ черный дрозд и казалось, что он был самым первым, что до него черных дроздов не существовало вовсе. Все мое внутреннее беспокойство улетучилось, и я чувствовал ясность и умиротворенность. Я смотрел на окружающих меня людей, отложив суждения, и видел, и они совершенны сами по себе.

Анна Бэнкрофт, «Дзен: Прямое указание на реальность»

ЧЛОВЕЧЕСКАЯ жизнь зависит от обстоятельств. Но нет необходимости останавливаться и оглядываться в поисках тихой заводи; просто впустите в себя пустоту и освободитесь, сохраняя в то же время внешнюю невозмутимость и гармонию. Внутри вас воцарятся мир и покой.

СОКЕЙ-АН САСАКИ, «Записки дзен»

ДЗЕНСКОЕ просветление похоже на то, что вы испытываете, если отсутствовали дома много-много лет и внезапно видите своего отца посреди городской толпы. Вы, несомненно, знаете его очень хорошо. Вам не нужно спрашивать у кого-то, тот ли это человек.

Доген в тексте «Пример Сотто дзен», Рейо Масануга

ПРАВДА – это самая очевидная вещь, однако мы ищем ее как иголку в стоге сена. Когда ты видишь правду, ничто не изменяется. Дерево остается деревом, гора остается горой. Как однажды сказал Маезуми Роши: «Я не верю, что люди проходят через все страдания и разочарования только для того, чтобы понять, что стол это стол, а стул это стул».

К. ДЮРКХЕМ, «Благодать дзен»

День и Ночь холодный ветер продувает мой халат.
В лесу меня встречают только падающие листья.
Не видно больше диких хризантем.
Рядом с моим уединенным жилищем растет старая
бамбуковая роща.
Неизменная, ожидает моего возвращения.

Джон Стивенс, «Один халат, одна чаша»

В один момент я забыл все, что знал прежде!
Больше не нужна искусственная дисциплина,
Так как, двигаясь новым образом, я утверждаю
древний Путь.

Хокин в тексте «Дзен: Прямое указание на реальность»,
Анна Бэнкрофт

Я гулял. Внезапно я замер, почувствовав, что не имею ни тела, ни разума. Все, что я мог видеть, это огромная яркая Вселенная – вездесущая, совершенная, сияющая и зовущая. Я был словно все отражающее зеркало, в котором отражалось все горы и реки земли. Я чувствовал себя чистым и светящимся.

ХАН-ШАН в тексте «Без головы», Д.Е. Хардинг

Как огромное небо оно не имеет границ,
Хотя находится точно на своем месте, полно
и ясно.

Когда ты жаждешь найти его, ты не увидишь его.

Ты не можешь поймать его,

Но ты можешь потерять его.

Не имея возможности взять его, ты берешь его.

Когда ты тих, оно говорит,

Когда говоришь ты, оно молчит.

Огромные ворота широко открыты, чтобы
принять ищущего,

И нет толп народа, преграждающих путь.

ТАКУАН в тексте «Очерки дзен-буддизма», Д.Т. Сузуки

ВНЕЗАПНО я ощутил, что мой ум и тело исчезли из существования. Это похоже на исчезновение всего, что тебя удерживало. Как будто бы дыхание возникло заново, как будто ты пьешь холодную воду и ощущаешь, что она холодная. Это невыразимая радость.

ХАКУИН в тексте «Без головы», Д.Е. Хардинг

Эти двое, отражаясь в себе,

Свидетельствовали правду собственной природы,

Собственная природа это не-природа,

Что находится вне любой софистики.

Для них открылись ворота единства причины
и следствия,

И четким стал путь, не двойственный
и не тройственный.

Постоянный в том, что отдельное не является
отдельным,

Хотя они хотят вернуться, они остаются
неподвижными,

Связанные с тем не-мыслимым, что содержится
в мыслях.

В каждом своем действии слыша голос истины.

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»



Мальчик играет на флейте и едет домой. На него не падают солнечные лучи. Однако был все еще на картинке, и все еще отделен от него, хотя они и вместе. Он все еще думает о своей внутренней природе, как о чем-то внешнем.

КАКИЕ БЫ СОМНЕНИЯ и неясности меня ни мучили до того, они исчезли, как кусок тающего льда. Я громко сказал: «Как удивительно! Как же удивительно! Не существует рождения и смерти, которых кто-либо мог бы избежать, но также не существует и какого-то высшего знания, после получения которого кто-либо мог бы бороться с новой силой».

КУ-МЕЙ в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

Откуда взялась моя жизнь?
К чему она идет?
Я одиноко сижу в моей лачуге
И медитирую в тишине.
После всех размышлений я не знаю, откуда,
И не могу понять, к чему.
Таково мое настоящее,
Внутренние изменения – все в пустоте!
В этой пустоте эго уходит на время
Со всеми накопленными годами и отрицаниями.
Я знаю не то, где их восстановить,
Я следую своей карме так, как она идет, со всем
своим совершенным содержимым.

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»

ДЗЕН ЭТО материал опыта, а не проявления концепции или мыслей. Именно поэтому дзен избегает принимать какие-либо системы мыслей как свои собственные или как стандарты рекомендуемой жизни.

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»

Я ЧАСТО рассказываю ученикам такой коан: «Все вещи возвращаются к Единому. Куда возвращается Единый?» Я заставляю их искать ответ. Искать такой ответ означает пробуждать великий ищущий дух наивысшим смыслом коана. Многочисленные вещи возвращаются к Единому, но куда же в итоге приходит сам Единый? Я говорю ученикам: «Ведите поиск ответа всей силой своей личности, не давайте себе расслабиться и отдохнуть от предпринимаемых попыток». Каким бы ни было ваше физическое самочувствие и в какой бы сфере деятельности вы ни были задействованы, никогда не проводите время праздно. Так куда же Единый вернется в конце концов? Старайтесь продвигать ваш ищущий дух вперед, упорно и непрерывно. И когда ваш ищущий дух достигнет должной ступени, наступит время цветения для вашего духовного цветка».

КАО ФЕН в тексте «Учение Чань и Дзен», серия 2, Лу Куан Ю

В ОДИН МОМЕНТ я забыл все, что знал прежде!
Больше не нужна искусственная дисциплина,
Так как, двигаясь новым образом, я утверждаю
древний Путь,

И больше не попаду в колею покорного
спокойствия.

Там, где я прохожу, не остается следов,
И мои чувства не скованы многочисленными
правилами поведения,

Повсюду те, кто постиг истину.

Утверждают, что это высочайший порядок.

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»

В СЕ ЖИВЫЕ и неживые создания неотделимы от истинной природы. Главным признаком этой истинной природы является то, что «она есть». Так как природа не может быть добавлена или отброшена, этот закон относится к каждому из нас. Существования не больше в умном человеке и не меньше в обычном. Природа направляет безграничный космос, и когда ты видишь совершенство природы, эта картина очищает твоё зрение. Когда твоё зрение очищено, другие чувства также начинают очищаться, и в результате весь мир меняется.

УЧИТЕЛЬ КУ САН в тексте «Духовное путешествие»,
Анна Бэнкрофт

Н АПРИМЕР, я уже говорил об этом раньше, сила, которая заставляет мое сердце биться, посылает кровь течь по всему телу и позволяет мне дышать столько раз в минуту, и этот процесс не относится к тем, которые я контролирую сознательно. Сила, которая направляет эти процессы, действует вне моих мыслей. Но можем ли мы сказать, что это не моя сила, если она приходит из чего-то вне моих мыслей? Пока эта сила работает внутри меня, она остается реальностью моей жизни. Это относится не только к разновидностям физического существования, но и к тем мыслям и идеям, которые возникают в моей голове. Когда я наблюдаю свои мысли и идеи, я ясно осознаю, что они именно мои. В то же время я должен понимать, что сила, которая позволяет мне работать с этими мыслями и идеями, это некоторая сила, превосходящая сами мысли. Тем не менее, даже если я скажу, что эта неведомая сила выходит за пределы моих мыслей, не будет ошибкой утверждать, что пока она работает внутри меня, она является реальностью моей собственной жизни.

Кошо Учияма Роши, «*Приближение к дзен*»

В основе основ

Правила и стандарты отсутствуют.

Развивай невозмутимость ума,

И все действия станут спокойными.

Тревожные сомнения полностью стихли.

СЕНГ ТСАН в тексте «*Буддизм и дзен*», Ноген Сензайк

Е СЛИ все вещи возвратятся к Единому, к чему же возвратится Единый?

ЧАО ЧУ в тексте «*Словарь дзен*», Эрнст Вуд

П РОСВЕТЛЕНИЕ означает умение видеть сквозь призму собственной природы, и в то же время видеть сквозь призму всей природы, всего существующего и каждой отдельной вещи. В умении видеть сквозь призму всего существующего и заключается мудрость просветления. Каждый может обратиться к природным истинам, если хочет. В буддистской традиции это называется единый ум. В дзенской традиции это называется небытие, или изначальное лицо. Названия могут быть разными, но суть – всецело той же.

Учитель ЯСУТАНИ в тексте «*Просветление дзен*», Х. Дамолин

Большинство из нас старательно избегает истинной цели жизни, потому что предвосхищать – это часть человеческой природы. Мы всегда мечтаем о чем-то большем, о чем-то лучшем. Эти мечты возникают из постоянной неудовлетворенности. Так мы скитаемся, гонимые тревожной и назойливой идеей, что мы недостаточно хороши и надо стать лучше. В действительности нет такого состояния как «лучше».

ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, «*Старый учитель дзен*»

Внезапно огромное сомнение овладело мной. Я ощущал себя так, как будто был целиком заморожен в огромной глыбе льда размером в десятки тысяч миль. Чистота заполнила мою грудь, и я не могу двинуться ни вперед, ни назад. Приходящие идеи и намерения не застают меня, в моем уме находится только коан «Му»... Это состояние длилось несколько дней. Потом я услышал звуки колокола и внезапно изменился. Это ощущалось, как будто объявлявшая меня глыба льда разбилась в одно мгновение и чувства вернулись ко мне. Все мои сомнения исчезли, и я громко воскликнул: «Великолепно! Великолепно! Не существует цикла рождения и смерти, который человек должен пройти. Не существует просветления, которое человек должен искать».

ХАКУИН в тексте «*Сумасшедшие облака*», Перл Бессерман

ИСТИННАЯ ПУСТОТА, та, которая находится вне концепций и слов, это феномен, называемый «что-то» или «ничто». Это означает «оно таково». Это может быть понято только на опыте. Если вы хотите понять, что такое апельсин, вам надо его попробовать. Тогда вы постигните нечто апельсина или моря. В дзен сама суть нашей жизни это «ничто». Чтобы постигнуть смысл жизни, вы должны испытать его вне любых концепций.

ДОГЕН в труде «*Руководство дзен-буддизма*», Д.Т. Сузуки

Загляни в ясность ума, к которой возвращаются
все вещи,
Пойми, что мир частных существ существует из-за
Единого.
Наблюдай совершенство и загадочность взаимного
проникновения всех вещей,
Заметь, что нет ничего кроме великого «ничто»,
Увидь, что зеркало сознания отражает образы всех
вещей, однако они заслоняют не друг друга.
Увидь, что когда один предмет поднимается,
все остальные поднимаются вместе с ним.

УЧИТЕЛЬ ФА-САНГ в тексте «*Духовное путешествие*»,
Анна Бэнкрофт

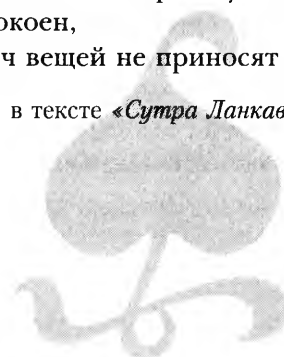


Мальчик вернулся домой. И когда он действительно там оказался, увидел, что бык исчез. На этот раз мальчик не был обеспокоен, так как знал, что бык не является его частью. Он сам находится дома, и бык больше не отделен от него. Больше не нужно искать. Но он сам все еще находится на картинке.

Устанавливать то, что ты любишь, против того,
что ты не любишь –
Это болезнь ума;
Когда глубинный смысл Пути не понят,
Душевное спокойствие нарушается бесцельно.
Путь совершенен и подобен бесконечному
мирозданию,
Ничего не желающему, ни в чем не чрезмерном.
В действительности это шаг к выбору,
Когда нечто исчезает из поля зрения.

В высочайших сферах истинной Сущности
Не существует ни себя, ни других.
Когда прямая идентификация найдена,
Мы можем сказать только, что двойственности
нет.
Двойственное существует благодаря Единому,
Но держатся не благодаря ему.
Когда ум спокоен,
Десять тысяч вещей не приносят обиды.

Сен Т'САН в тексте «Сутра Ланкаватара», Д.Т. Сузуки



ЧЕЛОВЕК ПРИШЕЛ к дзенскому учителю по имени Икку. Он попросил:
– Учитель, напиши мне несколько слов высочайшей мудрости.

Икку достал кисть и написал единственное слово «Внимание. Внимание».

– Ну, – сказал человек, – я не вижу особенной глубины в этом слове.

Тогда Икку написал «Внимание. Внимание. Внимание».

Человек пришел в ярость, потому что решил, что над ним издеваются, и закричал:

– Да объясни ты, наконец, что означает это слово?

Икку ответил:

– Внимание означает внимание.

Комментарий Филиппа Капло:

Для обычного человека, чей ум похож на шахматную доску из пересекающихся отражений, мнений и предубеждений, чистое внимание почти невозможно. Его ум сосредоточен не на самой реальности, а на его мыслях о ней. Концентрируя ум на каждой вещи и на каждом действии, дзадзен отрывает лишние мысли и позволяет нам войти в полное взаимопонимание с жизнью.

Ф. КАПЛО, *«Три столпа дзен»*

УМОН БУНЕН хотел, чтобы его последователи были всегда чисты и определены во всем, что они делают. Он иллюстрировал эту мысль такими словами: «Если идешь, иди. Если сидишь, сиди. В любом случае, не будь колеблющимся».

ЭРИСТ ВУД, *«Словарь дзен»*

ПОКА люди обманывают себя словами, они не могут ожидать, что они проникнут в сердце дзен. Почему? Потому что слова это только двигатель, который тащит истину. Не понимая значение слов древних учителей и смысл рассказанных ими коанов, люди ищут разгадку только в словах, но в них нет ничего, что можно было бы взять в руки. Истина лежит вне любых описаний, однако иногда ее описывают словами. Если бы мы позволили себе забыть все слова, мы увидели бы истину саму по себе. Такое происходит только тогда, когда мы испытываем озарение на основе реального опыта, который затем можем описать словами. Когда Тун Шана спросили, что есть Будда, он ответил, что это три кудельки льна. Такой ответ подобен королевскому пути к столице: однажды вступив на него, ты всегда на верной дороге.

ЛУ КУАН Ю в тексте *«Учение Чань и Дзен», серия 1*

Ни любви, ни ненависти, этого достаточно.
Понимание придет
Внезапное и ясное,
Как луч света в мрак пещеры.

Шин Цин Мей в тексте *«Дзенский путь в военных науках»*,
Тайзен Дешимару

ЦЕЛЬ ПРОДВИЖЕНИЯ в заброшенные, покрытые травой места и практики дзадзен заключается в поиске собственной природы. Где твоя природа сейчас, в это самое мгновение? Когда ты ее достигнешь, ты сможешь освободить себя от рождения и смерти. Как же ты освободишь себя в час, когда к тебе придет смерть? Когда ты постигнешь жизнь и смерть, ты будешь знать, куда направиться после смерти. Так куда ты пойдешь после смерти?

Тосотсу Чжутсу в тексте *«Сумасшедшие облака»*,
Перл Бессерман



МЕДИТАЦИЯ И ДЗАДЗЕН



В ИСКУССТВЕ XXI века тишина практически потеряна. Тишина – это та стрела, которую мы посылаем в глубины медитации. Тишина – это тот двигатель, который направляет нас в глубины нашего существования, то место, которому принадлежит наш внутренний опыт.

Как же нужно следовать путем тишины? Центром дзенских практик является дзадзен, или сидячая медитация. Дзадзен это дисциплина, с помощью которой мы успокаиваем и гармонизируем наш ум, тело и дыхание. Эта практика вначале приносит терапевтический эффект, а затем, когда все готово, и специфический духовный опыт.

Элайн Макнесс, «Роши»

Л ЮДИ, КОТОРЫЕ практикуют буддизм, должны искать настоящее, истинное восприятие и понимание. Если ты достиг истинного восприятия и понимания, жизнь и смерть больше не властны над тобой – ты сам выбираешь, куда идти. Тебе не нужно искать чудес, так как чудеса приходят сами.

Тебе нужно только отпустить мысли и больше ничего не искать вовне. Если что-то случилось, удели этому свое внимание; доверяй тому, что происходит с тобой в данную минуту и тебе будет не о чем беспокоиться.

Сокей-ан Сасаки, «Записки дзен»

Ц ЕЛЬ ДЗЕНСКИХ тренировок состоит в том, чтобы показать человеку, что дзен это наш ежедневный опыт, а не что-то привнесенное извне. К учителю по имени Дого пришел новый ученик по имени Со Шин. Когда он впервые вошел в монастырь, для него было естественно ожидать уроков дзен от своего учителя. Однако Дого не давал ему особых уроков, чем сердил и расстраивал Со Шина. Однажды он сказал Дого:

– Я здесь уже не первый день, но ты ни слова не сказал мне о сути дзенского учения.

Дого ответил:

– С того момента, как ты пришел, я непрерывно даю тебе уроки дзенского учения.

– Что же это за уроки? – спросил Со Шин.

– Когда этим утром ты принес мне чашку чая, я ее принял. Когда ты готовишь мне еду, я принимаю ее. Когда ты кланяешься мне, я киваю тебе в ответ. Как еще ты ожидаешь постичь дзен?

Со Шин склонил голову, размышляя над этими обескураживающими словами.

Дого сказал:

– Если ты хочешь увидеть, смотри тотчас же. Когда ты начинаешь думать, ты теряешь суть дела.

Лю Куан Ю в тексте «Учение Чань и Дзен», серия 2

НЕ ПРЕЗИРАЙ несчастье, просто очищай свой ум. Сохранение ума означает контроль над тем, в должном ли состоянии твои мысли. Это похоже на включение лампы в темной пещере: многолетний мрак никуда не делся, но в пещере появился источник света, и стало светло. Свет мудрости не вынуждает мрак невежества и несчастья уйти безвозвратно. Ночью небо темно, но когда появляется солнце, небо заливается светом. Ум устроен подобным образом – иллюзии это тьма, просветление это свет. Когда сияет свет мудрости, тьма страдания внезапно пронизывается светом. Просветление это не что-то отдельное.

Свет мудрости чист и ясен сам по себе, но затуманенный ложными идеями и затерянный в них, он может породить иллюзии. Это похоже на сон – когда ты видишь его, он так похож на правду, но после пробуждения от него не осталось и следа. Подобные сну иллюзии исчезают после пробуждения.

ТОМАС КЛЕРИ, *«Исходное лицо»*

СИНИЕ ГОРЫ это синие горы,
БЕЛЫЕ ОБЛАКА это белые облака.

Р.Х. БЛИС, *«Дзен в английской литературе»*

НАМ ВСЕ ЕЩЕ НАДО бороться с удивительным феноменом сложности человека, необходимой, но чрезвычайной, мешающей миру войти внутрь человека. Практика медитации позволяет смягчить и ускорить этот процесс. Целью коанов является передача ученику кирпича, которым он может стукнуть в ворота и преодолеть первый барьер.

КЛОД ВИТМАЙЕР, *«Сосредоточенная и значительная работа»*

БОЛЬШОЕ СОМНЕНИЕ – большое пробуждение.

МАЛЕНЬКОЕ СОМНЕНИЕ – маленькое пробуждение.

ОТСУТСТВИЕ СОМНЕНИЯ – отсутствие пробуждения.

Эти три линии указывают на таинственную связь между интенсивностью поиска и результатом. Сомнение и задавание вопросов – это ключ, необходимый для получения просветления. В этом жизненность медитативного устремления; движущая сила, которая усиливает чувство загадочного до момента, когда оно неожиданно раскрывает то, что раньше казалось непонятным или несомненным.

С. БАТЧЕЛОР, *«Доверие к сомнению»*

БУДА ПРОВОДИЛ дождливый сезон, практикуясь в медитации и сосредоточении на дыхании. «Я был занят тем, что вдумчиво вдыхал и вдумчиво выдыхал. Когда я делал глубокий вдох, я знал, что это глубокий вдох. Когда я делал выдох, я знал, что делаю полный выдох. Так же происходило и с неглубокими вдохами и выдохами – я следил, как они приходили и уходили. Я полностью сосредоточился на этом процессе.

Также я занимался телесной медитацией. Я стоял и был уверен, что я стою. Когда я сидел, я полностью осознавал, что я сижу. Когда же я ложился, полностью испытывал опыт, говоривший, что я лежу. Полностью переживая каждый момент жизни, мой ум больше не цеплялся за саму жизнь.

Сосредоточенность на вдохах и выдохах, на телесной медитации, на сознательном восприятии текущего момента это занятие благородного и высочайший путь, ведущий к независимости ума и к мудрости».

Анна Бэнкрофт, «Речи Будды»

Я ВСЕГДА ГОВОРЮ, что мы должны сосредотачиваться на «здесь и сейчас», творить «здесь и сейчас». Только таким путем мы станем свежими и обновленными. Вчерашняя медитация отличается от сегодняшней.

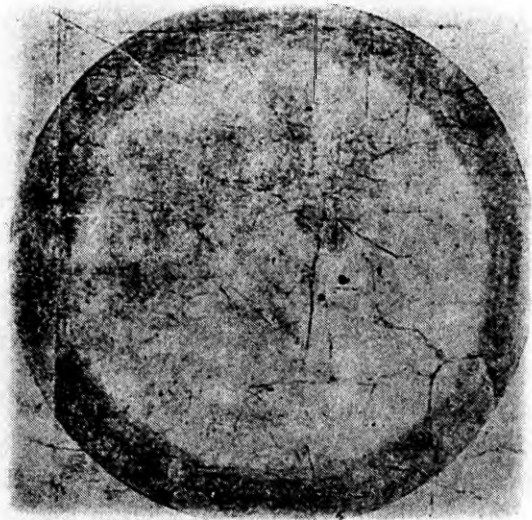
«Дзенский путь в военных науках», Тайзен Дешимару

ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗЫ – основа практики дзадзен. По сути, поза это выражение сущности Будды в твоей природе. Каким чистым и наполненным почтительностью к жизни человек сидит на подушке. Какое это удивительное ощущение – просто сидеть. Как прекрасно делать глубокий вздох и каждой клеточкой своего тела ощущать, что ты оживаешь – от кончиков волос до ногтей на пальцах ног, и кожа головы, и щеки – все наполняется жизнью. Для того чтобы достигнуть такого ощущения, необходимо принять верную позу. В противном случае ваше дыхание не сможет пройти необходимый путь.

Это практика, существующая на нашей Земле, а не где-то в отдаленном космосе. Вы находитесь здесь, на нашей прекрасной планете, ваши колени плотно упираются в землю. И вы растете. Ваша спина подобна стеблю цветка, голова похожа на бутон цветка, завершающий стебель. И все вокруг превосходно и озарено светом. Затем вы регулируете свое дыхание – вы полно вдыхаете и легко выдыхаете, вы позволяете вашему дыханию дышать вами.

МАУРИН СТЮАРТ на встрече выдающихся женщин, Лондон;
Л. Фридман

НЕ ПОДАЕТСЯ исчислению количество парадоксальных коанов дзенской традиции. Коаны призывают увидеть альтернативный смысл ситуации. Они удивляют и сбивают с толку: они показывают на тайну, а не на проблему. Они похожи на зеркала, которые



Наконец, мальчик ушел из картинки. Теперь мы видим только пустой круг. Этот круг содержит семь предыдущих рисунков. Двойственности больше нет. Но финальная цель находится не здесь.

могут отражать нетронутую глубину человеческого опыта. Их невозможно использовать как удобный инструмент анализа и определения причин. Человек может воспринимать их только как принципиально иной взгляд на вещи. Если ты изучаешь их, рассматриваешь под разными углами, всматриваешься и вслушиваешься в них, ты можешь внезапно раскрыть до сих непонятные смыслы в их значениях.

С. БАТЧЕЛОР, «Доверие к сомнению»

Для того, кто практикует дзен, слова «святой», «Будда» это ловушка, подразумевающая реальность тех вещей, которые, в действительности, могут существовать только в уме. Встретившись, дзенские учителя будут вместе смеяться над идеей того, что они могут стать «святыми» и достойными поклонения, и будут изображать друг друга как очень полного или, напротив, худощавого старика, награждая такими титулами как «мешок риса» или «снежинка в печи». Они с наслаждением устанавливают ловушки, надеясь поймать другого на концептуальном утверждении о просветлении, или Будде, или Нирване и от души посмеяться, если ловушка будет мудро разрешена или обойдена.

Анна БЭНКРОФТ, «Дзен: Прямое указание на реальность»

ОТЕЦ Вильям Джонсон, иезуит, поехал учиться медитации в японский дзенский монастырь. После того, как он какое-то время сидел и медитировал, его ноги начали нестерпимо болеть. Учитель посоветовал, как унять боль, и спросил, каким практикам он следует в медитации. Джонсон ответил, что он тихо сидел в присутствии Бога, без мыслей, без слов, без идей. Учитель спросил, был ли Бог повсюду, и получил положительный ответ. Тогда учитель спросил, можно ли сказать, что Джонсон был «обернут» Богом. Ответ снова был положительным.

– Ты действительно это испытал? – спросил учитель.

– Да.

– Хорошо, хорошо, – сказал мастер, – продолжай в том же духе. Просто продолжай. И однажды ты увидишь, что Бог исчезнет и останется только Джонсон.

Джонсон был шокирован этими словами, для него они звучали как отрицание всего, что он считал святым. Он решил оспорить слова учителя и сказал с улыбкой:

– Бог не может исчезнуть. Скорее исчезнет Джонсон и останется один Бог.

– Да, конечно, – ответил учитель, улыбнувшись в ответ. – Это то же самое. Это я и имел в виду.

Анна Бэнкрофт, *«Дзен: Прямое указание на реальность»*

ДЗЕНСКИЕ УЧЕНИКИ находятся под началом учителя не менее десяти лет, прежде чем им будет позволено самим учить кого-то. Однажды к Нан-Ин пришел Тенно, который только недавно перестал быть учеником и стал учителем. День был дождливым и Тенно был обут в деревянные сабо и принес с собой зонтик. Поприветствовав его, Нан-Ин сказал:

– Я полагаю, что ты оставил сабо и зонтик в прихожей. Скажи мне, где ты поставил зонтик – слева или справа от сабо.

Смущенный Тенно и не смог сразу ответить. Он понял, что еще не может быть внимательным к дзен каждую минуту. Он стал учеником Нан-Ина и посвятил еще шесть лет тому, чтобы следовать дзен каждую минуту.

Пол Репс, *«Тело дзен, кости дзен»*

Однажды Му Чу спросили:

– Мы едим и одеваемся каждый день. Как можно избежать того, чтобы есть и одевать одежду каждый день?

Му Чу ответил:

– Мы одеваемся, мы едим.

– Я не понимаю, – сказал спросивший монах.

– Если ты не понимаешь, надень свою одежду и иди есть.

Лу Куан Ю, *«Учение Чань и Дзен», серия 2*

КОГДА ТЫ созерцаешь тело, находясь внутри тела, ты не должен быть занят какими-то идеями о нем; то же самое относится к созерцанию чувств, когда человек находится внутри них – ты должен войти в них, не имея идей. То же самое относится к созерцанию ума, когда человек находится в уме, или к созерцанию мыслей, когда он находится в мыслях. Мысли должны быть просто объектами ума и человек не должен вовлекаться в какую-либо связь с ними. Таким образом, путем оставления идей вовне, ум может стать спокойным и тихим. Это поможет войти в медитацию, которая не содержит хаотичных мыслей и является захватывающей и радостной.

Анна Бэнкрофт, «Речи Будды»

И ТАКУАН, и Будда подчеркивали, что «первоначальный» или «еще нерожденный» ум даже в самом обычном человеке постоянно производит чудеса. Хотя дерево несет неисчислимое множество листьев, ум схватывает их все одновременно, без остановки на каком-то одном. Объясняя это странствующему монаху, Банкей сказал: «Чтобы поверить, что твой ум подобен уму Будды, заметь, что все, что я тебе сказал, полностью достигло твоего ума, хотя я ничего не запихивал туда насильно».

Анна Бэнкрофт, «Духовное путешествие»

КОГДА ВЫ МУДРО осведомлены обо всех обстоятельствах, вы пусты и не имеется субъективных предположений в отношении их. Все находится в покое и гармонии, подобно ветру в соснах и отражению луны в реке. Вы не чувствуете, как что-то приходит и уходит из ума, не следите за этими изменениями.

Суть заключается в том, чтобы быть внутренне открытым и примиренным и в то же время действовать вовне без тревоги. Будьте как весна, которая побуждает цветы расцветать, как зеркало, которое отражает образы, и вы естественным образом раскроетесь в стороне от всей суеты.

Сокей Ан-Сасаки в тексте «Записки дзен»

ПОСМОТРИ НА СВОЕ ТЕЛО, как на что-то
несуществующее,
Как будто на образ в зеркале или на отражение
луны в воде.
Успокой свой ум, сделай его бесформенным,
Ярким, чистым.
Не возникает ни единой мысли,
Ум пуст, он воспринимает, он просветляется.
Подобно Великой Пустоте
Он содержит все чудеса мира.

Хан Шан Те Чин в тексте «Буддизм и дзен», Ноген Сензайк

Буддизм рассматривает мир, наполненный не-желанием и не-целеустремленностью. Суть в том, что человек не должен утверждать в уме какую-то цель и стремиться к ней. Когда мы сидим и практикуем медитацию, мы счастливы тому, что сидим. Мы сидим не с целью стать просветленным или буддой, или кем-то иным, мы просто сидим. Каждый момент приводит нас ближе к жизни, и мы сидим так, как будто мы счастливы сидеть так всю свою жизнь. Медитация во время прогулки это то же самое. Мы не стремимся прибыть в какое-то место. Мы совершаем мирные, счастливые шаги и наслаждаемся ими. Если мы задумаемся о будущем – о том, чего хотим достичь, или о прошлом – о том, что нам пришлось пережить, – мы теряем сами шаги, и этого будет жаль. Это упражнение искусства жить. Любое действие мы можем совершать подобным образом – во всей полноте. Неважно, что мы делаем: пропалываем салат-латук, моем посуду, пишем поэму или составляем цепочки чисел – это все стороны одного и того же. Все эти вещи находятся в одинаковом положении... я в них творец. Однажды американский ученый сказал мне: «Не трать свое время на копошение в саду, выращивая латук. Вместо этого ты можешь писать поэмы. Не многие могут писать так, как ты, а вот выращивать латук может каждый». Мне чужд этот образ мысли. Я точно знаю, что если я не буду выращивать латук, то не смогу писать поэмы. Для меня есть мандарин, мыть посуду и выращивать латук, не думая ни о чем, это важная составная часть написания поэм.

Тич Нат Хан, «Сердце понимания»

Будучи спрошенным, как избежать теплоты, один учитель посоветовал спросившему попасть в место, где нет ни жары, ни холода. Когда его попросили пояснить свой ответ, он сказал: «Летом мы потеем, зимой мы дрожим».

Когда холодно, мы собираемся у камина, прежде, чем зажечь огонь.

Когда жарко, мы сидим на берегу горной реки в бамбуковой роще.

Алан Уотс, «Путь дзен»

Говоря о дзадзен, я бы хотел использовать метафору луны и озера. Наши мысли и эмоции подобны зыби и кругам, которые волнуют отражающую гладь озера, не давая нам увидеть луну. Конечно, луна всегда отражается в озере, даже в тех случаях, когда мы ее не видим, и видеть зыбь тоже важно. Но чтобы быть уверенными, что луна отражается, мы должны ясно видеть ее отражение. Таким образом, в медитации мы позволяем стихнуть зыби наших мыслей и успокоиться волнам наших эмоций, и на безмолвной глади озера появляется луна.

Бернард Глассман, «Инструкции кухарке»

С УТЬЮ ВСЕХ ДЗЕНСКИХ приспособлений, положений, высказываний и выражений является их способность «поймать» ищущего. Единственная важная вещь – это освобождение. Люди не должны быть привязаны к значениям.

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»

В ЫБРОСИ ВСЕ, что скопилось в твоей голове, все, что ты учил или слышал, ложные понимания, умные или остроумные высказывания, так называемые «истины дзен», речи Будды, самомнение, высокомерие и прочее. Сосредоточься на коанах, которые ты еще не понял. Скрести ноги, выпрями спину. Не обращай внимания на время суток и находишься в полной концентрации до тех пор, пока, подобно живому трупу, ты не станешь незнающим свое местонахождение и направление сторон света. Ум стремится ответить прикосновениям внешнего мира и знает, когда оно придет. Это время наступит тогда, когда все мысли замрут и в сознании ничто не будет блуждать. В этот момент твой мозг как будто станет расколотым на куски и ты впервые ясно осознаешь, что истина уже принадлежит тебе, и так было с самого начала. Не будет ли это наивысшим удовлетворением текущего дня твоей жизни?

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»



На этой картинке изображены облака и сливовые деревья, и это выглядит так, как на самом деле. Трава растет сама по себе, и река течет вниз по камням. Все в мироздании пропитано божественностью природы. Этот мир жив, как никогда раньше. Каждая вещь является мальчику в своей Сущности.

РАЗЛИЧНЫЕ УЧЕНИЯ и методы мастеров Дзен и учителей построены таким образом, чтобы вы могли постигать их индивидуально, самостоятельно, задействовав ваше собственное мышление и открывая вашу собственную природу, – так, чтобы вы достигли состояния абсолютного покоя, мира и счастья.

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»

РАЗЛИЧНЫЕ УЧЕНИЯ и техники дзенских и буддистских учителей побуждают к тому, чтобы ты сделал шаг обратно в себя, осознал свой индивидуальный ум и увидел свою естественную природу. Сделав это, ты достигнешь великого покоя, мира и счастья.

Д.Т. Сузуки, «Руководство дзен-буддизма»

Когда ты сидишь тихо и ничего не делаешь,
Приходит весна, и трава начинает расти сама
по себе.

Р.Т. Блис, «Дзен в английской литературе»

ОДИН МОНАХ спросил Чжо Шу: «В чем смысл прихода патриарха с Запада?»
Чжо Шу ответил: «Кипарис в саду».

Вещи не отражают события,
Утверждение мешает ухватить суть,
Те, кто следуют за словами, напрасно тратят
жизнь,
Те, кто захвачены утверждениями, потеряны.

СОХАКУ ОГАТА, «Дзен для Запада»

СУЩЕСТВУЕТ разновидность медитации, называемая медитация чуждодейственности существования. Под существованием понимается жизнь в настоящем. «Чуждодейственность существования» означает понимание того, что мироздание содержится в каждой вещи, и что мироздание не могло бы существовать, если бы не имело каждой вещи. Это осознание внутренней связанности, внутреннего взаимопроникновения и взаимности существования делает невозможным сказать о чем-то, что оно «существует» или не «существует», поэтому мы называем это «чуждодейственность существования».

ТХИТЬ НЬЯТ ХАНЬ, «Мое сердце – солнце»

В ОИНСТВЕННЫЙ ничеренский монах забрасывал учителя Банкея вопросами и утверждал, что ничего не понимает. Банкей попросил его подойти ближе. Монах сделал шаг вперед. «Еще ближе» – сказал Банкей. Монах сделал еще шаг.

«Да ты отлично понимаешь меня!» – воскликнул Банкей.

Анна Бэнкрофт, *«Духовное путешествие»*

К АТО-ДЕВАНОКАМИ-ЯСОКИ, повелитель Осу в провинции Ио, был очень увлечен военным искусством. Однажды великий учитель Банкей пришел к нему и, когда они сидели друг напротив друга, молодой правитель схватил копьё и сделал вид, что собирается пронзить Банкея. Учитель спокойно отклонил древко копья в сторону своими четками и сказал: «Это плохо. Ты слишком взволнован».

Спустя много лет Ясоки, который стал великим воином, сказал, что Банкей был одним из тех, кто больше всех рассказал ему о военном искусстве.

Л. СТРИК, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*

М ОНАХ БАСО каждый день практиковал дзадзен. Посмотрев на его занятия учитель Нангаку спросил:

– Чего ты хочешь достичь, проводя столько времени сидя?

– Я хочу стать Буддой.

На этих словах учитель поднял кусок черепицы и стал стучать им по камню, который лежал перед ним.

– Что ты делаешь, учитель? – спросил Басо.

– Я полирую камень, чтобы сделать из него зеркало.

– Как же полировка куском черепицы может создать зеркало?

– А что же мне делать?

Нангаку сказал: «Ты тренируешь себя с помощью дзадзен. Ты хотел бы стать Буддой. Если ты действительно хочешь практиковать дзадзен, я должен сказать тебе, что суть дзадзен не заключается ни в сидении, ни в лежании. Если ты тренируешь себя для того, чтобы стать Буддой, я должен сказать тебе, что Будда не имеет такой формы как сидение. Путь, который не имеет точного пребывания, не позволяет производить различия.

Если ты хочешь стать сидящим Буддой, это не меньше, чем убить Будду. Если ты будешь цепляться за сидение, ты не достигнешь истины».

Услышав это, Басо почувствовал себя освеженным, как будто он сделал глоток самого прекрасного напитка.

Ф. КАПЛО, *«Три столта дзен»*

В О ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ мы можем сосредоточить все внимание на одном объекте, и возникнет концентрация. Такая медитация не является пассивной или скучной; на самом деле мы должны быть очень бдительными. Мы удерживаем внимание на объекте подобно тому, как солнце постоянно светит всему живому. Также мы должны синхронизировать свое дыхание и внимание к объекту, это помогает достигнуть высокого уровня концентрации. Если в качестве объекта медитации мы используем листву, сквозь листву мы можем видеть совершенную открытость ума и мироздания. Медитация в бытии внутри себя помогает разрушить стереотипы. Используя такой метод, мы можем пережить непосредственный опыт полной реальности существования ума и тела одновременно.

Тхить Ньят Хань, *«Мое сердце – солнце»*

И НОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, что без наблюдения учителя медитация может стать спутанной и негармоничной, но ведь не всегда есть возможность найти высококлассного учителя. Такие люди очень редки, однако много проще найти учителей среди тех, кто еще не полностью постиг Путь. Если у вас нет возможности заниматься с осуществленным учителем, наиболее разумным решением будет продолжать занятия, опираясь на того учителя, который есть в самом человеке.

Тхить Ньят Хань, *«Мое сердце – солнце»*

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ, думать или испытывать эмоции, если ты слышишь, смотришь или нюхаешь. «Я хорошо себя чувствую» означает, что я хорошо себя чувствую в данный момент. Это не означает, что есть отдельная сущность «я» и отдельная сущность «чувствовать», и соединенные вместе они обозначают что-то самочувствие. Не существует самочувствия кроме текущего и любое самочувствие существует только для какого-то «я». Невозможно рассматривать «я» вне его сиюминутного состояния, или же какой-то текущий опыт вне испытывающего его «я», поэтому надо признать, что эти две сущности есть одно и то же.

Алан Уотс в тексте *«Тайны и мудрецы»*, Анна Бэнкрофт

ТОЛЬКО ТОГДА, когда ты не имеешь ни единой мысли в твоём уме и никакого проявления ума в вещах, ты истинно спокоен и духовен, пуст и прекрасен.

Токусан в тексте *«Словарь дзен»*, Эрнст Вуд

СМОТРЕТЬ В НЕБЫТИЕ – это истинное зрение, внутреннее зрение.

Шен Хуэй в тексте *«Без головы»*, Д.Е. Хардинг

ЛЮДИ БОЯТСЯ потерять свой обычный ум, боятся провалиться в Пустоту и не знать, что сказать в падении. Они не знают, что Пустота на самом деле не пуста, она является сферой истинного Пути.

Джон Блофелд, «Дзенское учение Хуан По»

В СВОЕМ ВЫСШЕМ проявлении наша истинная природа пуста, тиха, спокойна; она наполнена торжественной и мистической мирной радостью – и это все. Погрузись глубже в свою природу, разбуди себя. Это то, что было до тебя, во всей своей полноте, во всей чрезвычайной завершенности.

Джон Блофелд, «Дзенское учение Хуан По»

ПЕРЕД ТЕМ как начать медитацию, поверни свое тело справа налево несколько раз, а затем сделай несколько глубоких вдохов. Держи корпус прямо, позволь дыханию вернуться к естественному ритму. В твоём уме будет толпиться множество мыслей... игнорируй их, и они постепенно исчезнут. Не позволяй уму наполняться негативом. Думай, как будто ты не можешь думать. Другими словами, не думай ни о чем. Согласно дзенскому учению, это и есть истинная медитация.

Когда ты захочешь прекратить медитацию, медленно встань. Проводи такие занятия утром, вечером или в другое время, когда ты спокоен и располагаешь временем. Вскоре ты заметишь, что бремя твоих мыслей облегчается, мысли исчезают одна за другой, а ты обретаешь неведомую до сего времени силу. Не думай, что мудрому не нужно медитировать. И мудрый и глупый равно должны проводить время в медитации. Постоянная тренировка каждого ведет к постижению истины.

Ноген Сензаки, «Буддизм и дзен»

ДЗЕН ТРЕБУЕТ наличия трех вещей: великой веры, великого сомнения и великого стремления. Это три блага, и они есть нечто, чем мы являемся, а не чем мы владеем.

Эрнст Вуд, «Словарь дзен»

СУЗАН ВЫТЯНУЛ СВОЙ КОРОТКИЙ ПОСОХ И СКАЗАЛ: «Если вы считаете, что это короткий посох, то вы противоречите реальности, так как привязываетесь ко внешнему имени. Если вы не назовете это коротким посохом, вы не укажете на этот факт. Так как же вы хотите назвать это?»

Комментарий: Сузан хотел знать, что это. Это есть это. Испытай это. Не говори об этом.

Г. КУБОУЗ, «Дзенские коаны»

ДЗАЗДЕН НЕ ОЗНАЧАЕТ ЭКСТАЗА ИЛИ ПОЯВЛЕНИЯ ОСОБЫХ ЭМОЦИЙ ИЛИ ИНЫХ НОВЫХ СОСТОЯНИЙ УМА И ТЕЛА. ОН ОЗНАЧАЕТ ВОЗВРАЩЕНИЕ, ПОЛНОЕ И ЧИСТОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЕСТЕСТВЕННОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. ЭТО СОСТОЯНИЕ НЕ ЕСТЬ ЧТО-ТО, ДОЗВОЛЕННОЕ ТОЛЬКО ВЕЛИКИМ УЧИТЕЛЯМ И СВЯТЫМ, В НЕМ НЕТ НИЧЕГО ТАИНСТВЕННОГО, ЕГО МОЖЕТ ДОСТИЧЬ КАЖДЫЙ. ДЗАЗДЕН ОЗНАЧАЕТ НАХОЖДЕНИЕ ТЕСНОЙ СВЯЗИ С САМИМ СОБОЙ, ОЩУЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ЕДИНСТВА И ГАРМОНИЗАЦИЮ С ЖИЗНЬЮ МИРОЗДАНИЯ.

ТЛАЗЕН ДЕШИМАРУ, «Дзенский путь в военных науках»

КОГДА УЧИТЕЛЯ ДЗЕН СОВЕТУЮТ ОТБРОСИТЬ ВСЕ КОНЦЕПЦИИ, ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ И ТА КОНЦЕПЦИЯ, КОТОРАЯ ОТРИЦАЕТ СУЩЕСТВОВАНИЕ КОНЦЕПЦИЙ.

ЭРНСТ ВУД, «Словарь дзен»

ЕСЛИ ВЫ ОТНИМЕТЕ у человека его боль и страдание, вы отнимете у него его жизнь, его свободу, его независимость; вы сделаете его зависимым от себя. Это ловушка для терапевтов, целителей и, конечно, учителей дзен. В конце концов, кем каждый из нас будет, потеряв свои страдания и невзгоды? Однако нашей целью является как можно скорее твердо встать на свои ноги и помочь подняться другим. С долей юмора можно сказать, что именно у тех, кого мы больше всего лелеем, мы больше всего крадем их независимость, потому что больше всего стараемся защитить и укрыть их.

Чем больше ты говоришь и думаешь об этом,
Тем дальше ты уходишь от истины.

К. ДЮРКХЕМ, «Благодать дзен»

ЗАНИМАЯСЬ МЕДИТАЦИЕЙ, СОХРАНИЙ СОЛНЦЕ ТВОЕГО ЗНАНИЯ СИЯЮЩИМ. ПОДОБНО ТОМУ, КАК ФИЗИЧЕСКОЕ СОЛНЦЕ СИЯЕТ КАЖДОМУ ЛИСТУ И КАЖДОЙ ТРАВИНКЕ, СВЕТ НАШЕГО ЗНАНИЯ ОСВЕЩАЕТ КАЖДУЮ МЫСЛЬ И КАЖДОЕ ЧУВСТВО, ПОМОГАЕТ НАМ ОСОЗНАТЬ ИХ, ПОНИМАТЬ ПРИЧИНУ ИХ РОЖДЕНИЯ, ПРОДОЛЖЕНИЯ И ИСЧЕЗНОВЕНИЯ, БЕЗ ТОГО, ЧТОБЫ СУДИТЬ ИЛИ ОЦЕНИВАТЬ, ПРИГЛАШАТЬ ИЛИ ПРОГОНЯТЬ ИХ.

ТХИТЬ НЬЯТ ХАНЬ, «Мое сердце – солнце»



Вот он – последний шаг путешествия. Мальчик стал зрелым мужчиной. Он снова в мире людей и теперь он отвечает на вопросы, не стараясь быть простым и свободным. Его одинокие скитания завершены и теперь он дома, где бы он ни находился.

КОГДА МЫ СМОТРИМ на стул, мы видим древесину, но мы не можем увидеть дерево, лес, плотника или наш собственный ум. Когда мы медитируем на него, мы можем увидеть весь мир, со всеми его внутренними сплетениями и связями, отраженными в стуле. Присутствие древесины обнаруживает присутствие дерева. Присутствие листьев обнаруживает присутствие солнца. Присутствие бутона обнаруживает присутствие яблока. Медитация помогает нам увидеть в единичном множественное и в множественном единичное. Стул не отделен от мироздания. Он существует только в системе независимых отношений с остальными объектами вселенной. Он существует так, как существуют все остальные вещи.

Тхить Ньят Хань, «Мое сердце – солнце»

ПЕРВОЙ ЦЕЛЬЮ сидячей медитации является объединение ума. Для обычного человека, ум которого тянется одновременно в разные стороны, длительная концентрация практически невозможна. Путем осуществления практики дзадзен ум становится однонаправленным и появляется возможность его контролировать. Этот процесс подобен сбору солнечных лучей через оптическое стекло. Когда лучи света собраны в единый пучок, он, естественно, становится более сильным, чем отдельный луч. Когда человек целен и сконцентрирован, он может работать гораздо более эффективно. Независимо от того, хотите ли вы увидеть ваше внутреннее Я, вы сможете оценить положительное влияние цельности ума на ваше состояние.

Учитель Ясутани в тексте «Три столпа дзен», Ф. Капло

ЧИСТЫЙ РАЗУМ, источник всего, сияет всегда и всюду в блеске своего совершенства. Однако люди мира не склонны его замечать, полагаясь больше на то, что они видят, слышат, чувствуют и знают из общих суждений. Слепые в своем зрении, слухе, чувствовании и знании, они не представляют себе духовное сияние исходной субстанции. Если бы они только могли устранить все концепции в мгновение ока, исходная субстанция могла бы проявить себя, подобно восходящему в пустоте и освещающему все мироздание солнцу. Если ты хочешь продвигаться по пути познания, используя свой слух, зрение, чувства или имеющиеся знания, ты сможешь только замутнить свое восприятие, путь к чистому разуму будет закрыт и ты не найдешь входа. Просто пойми это, пойми, что чистый разум выражается в восприятии, он неотрывен от восприятия, а восприятие неотрывно от чистого разума. Ты не должен начинать рассуждать о том, что воспринял, не должен позволять появляться разным концептуальным мыслям. Также не нужно искать единый разум где-то вне их или избегать их, чтобы найти Путь. Не держись за них и не избегай их, не живи в них и не привязывайся к ним. Выше, ниже и вокруг тебя все существует спонтанно, так как не существует ничего, что было бы за границами чистого разума.

Джон Блофелд, *«Учение дзен от Хуан По»*

БОРЬБА МЕЖДУ «За» и «против» – худшее, что может делать ум.

Эрнст Вуд, *«Словарь дзен»*

ВСЕ БУДДЫ и все сознающие начинали с познания чистого разума, вне которого ничего нет. Этот разум не имеет начала, он не был рожден и не может быть разрушен. Он не зеленый и не желтый, у него нет формы или наружности. Он не относится к категории вещей, которые когда-либо существовали, но не относится и к категории никогда не существовавшего, он не может быть описан в категориях старого или нового. Он не длинен и не короток, не велик и не мал, но он превосходит все пределы, меры, имена, признаки и сравнения. Это то, что ты видишь перед собой. Начни рассуждать об этом и ты мгновенно совершишь ошибку.

Джон Блофелд *«Учение дзен от Хуан По»*

ЕСЛИ ТЫ ПРИВЛЕЧЕН какой-то формой, ты должен остановить свои блуждания, внимательно посмотреть вглубь своей истинной природы, собрать свою духовную энергию, сесть в дзадзен и одержать победу.

Бассу в тексте *«Сумасшедшие облака»*, Перл Бессерман

СУЩЕСТВУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ более великая, чем земля
и небо.

Она не имеет формы и вовсе не имеет имени.

Ее невозможно увидеть глазом.

Она не издает звука, который можно было бы
услышать ухом.

Называть ее Разумом или Буддой значит
осквернять ее суть,

Потому что это делает ее подобной видимому
цветку в воздухе;

Это не Разум и это не Будда,

Абсолютно спокойная, и в то же время освещенная
таинственным образом,

Она позволяет увидеть себя только чистым глазам.

Она воистину вне форм и звуков,

Она Путь, но она не имеет ничего общего с самим
этим словом.

Желая отвлечь слепого,

Будда с легкостью позволял словам вылетать из его
золотого рта,

Небеса и земля с той поры наполнены
переплетенным кустарником.

О, собранные сюда друзья,

Если вы хотите услышать громовой голос Пути,

Уберите свои слова, опустошите ваши мысли,

Потому что только тогда вы сможете распознать
Единую Сущность.

Даи-о Кокуши в труде «Руководство дзен-буддизма»,
Д.Т. Сузуки

ИСКУССТВО ДЗЕН



Хайку это не стихотворение и не иной вид литературного творчества. Это манящая рука, это полуоткрытая дверь, это недавно помытое зеркало. Это путь возвращения к природе.

ЭРНСТ ВУД, *«Словарь дзен»*

У современного художника озабочен только кистью и чернилами, в то время как древние больше обращали внимание на отсутствие кисти и чернил. Если кто-то способен понять, как древним удавалось сконцентрировать свой ум на отсутствии чернил и кисти, он уже близок к тому, чтобы достичь высокого качества в рисовании.

Тошико Изутсу, *«К философии дзен-буддизма»*

Дзен зрения это состояние, среднее между сном и бодрствованием. Внезапно происходит чудо – появляется ощущение полной жизни, полного функционирования всех органов чувств. Глаз, который видит, это мой собственный опыт, отражающийся в глазе, который видит. Глаз становится само-знающим, он понимает, что это неотъемлемая часть всего множества существующих вещей. Он видит вещи такими, какие они есть.

Ни одна вещь не является символом чего-то, но только собой. Роза не является ни символом любви, ни камнем силы. Роза – это роза выраженная в своей сути. Рисовать ее значит сказать «да» ее и своему существованию.

ФРЕДЕРИК ФРАНК, *«Смысл жизни в том, чтобы видеть»*

Смысл дзенской философии и различных видов искусства состоит не в том, чтобы создать репродукции жизни в словах или рисунках, потому что настоящие вещи лучше любой репродукции. Их смысл состоит в том, чтобы дать ищущему подсказку смотреть самому. Поэтому китайские художники лучше, чем кто-либо другой, понимают важность пустых мест; несомненно ощущение, что то, что они оставили вне рисунка много важнее, чем то, что изображено. Пропущенное демонстрирует провоцирующую сдержанность, вызывает любопытство. Художник лишь приподнимает уголок завесы, предоставляя зрителю самому понимать, что происходит. В этом состоит даосский принцип ву-вей, то есть принцип осуществления действия через недеяние. Несколькими мазками кисти суньский художник может передать больше, чем другой после кропотливой многонедельной работы, потому что его сила заключается в экономии усилий.

Алан Уотс, *«Это важно?»*

Учитель СЕССАН сказал: «Секрет того, чтобы видеть вещи такими, какие они есть, состоит в том, чтобы снять цветные очки. Это существование-само-по-себе, без прикрас, есть великое чудо. Способность видеть вещи нормально не так редка, но истинное зрение большая редкость. В этом состоянии вдохновение начинает бурлить».

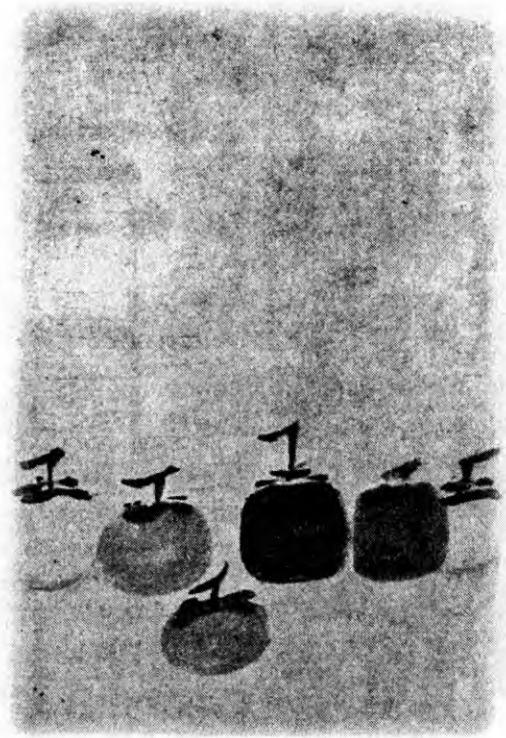
Д.Т. Сузуки, *«Очерки дзен-буддизма»*

ОДИНОКИЙ осенний цветок кажется спокойно цветущим на белом фоне. Это не просто изображение цветка, потому что изображенный цветок вызывает в воображении образ Природы, распространяющийся далеко за его пределы. Таким образом, цветок раскрывает нашему внутреннему взору идею космического уединения и покоя всех одиноких существ мира. С этой точки зрения даже фрукт или овощ могут стать объектом пейзажного рисунка. Известный рисунок «Шесть плодов хурмы», автором которого является Му Чи, является прекрасным примером этого. Изображенные черными чернилами разных оттенков шесть плодов хурмы упрощенной формы символизируют бесконечность космоса. В этом заключена основа подхода дзенской философии – в каждой вещи содержатся все остальные вещи.

Тошико Изутсу, «К философии дзен-буддизма»

Большой ошибкой при фехтовании является нацеленность на результат поединка; ты не должен думать о том, чем он завершится – поражением или победой. Просто позволь природе идти своим чередом, и она позволит твоему клинку совершить удар в нужный момент.

Д.Т. Сузуки, «Дзен и японская культура»



ОДИН ЧЕЛОВЕК пришел в храм в Киото и увидел вырезанную над воротами надпись: «Первый принцип». Буквы были необычно большими, и все ценители каллиграфии восхищались ими, признавая в них великий шедевр. Эти буквы написал Косен двести лет назад.

Когда учитель рисовал их, он делал это на бумаге, а затем по этому примеру рабочий сделал резной узор на дереве. Когда Косен писал буквы, рядом с ним находился его ученик, который готовил чернила для занятий каллиграфией и никогда не упускал случая покритиковать работу своего учителя.

– Это плохо, – сказал он Косену после первой попытки.

– А как эта?

– Скверно, очень скверно, – произнес ученик.

Косен делал надпись за надписью, и так дошел до семьдесят четвертого листа, так и не получив одобрение от своего ученика.

Наконец, ученик ненадолго вышел и Косен подумал: «Это прекрасная возможность хоть ненадолго остаться без его пристального наблюдения», – и торопливо, не отвлекаясь написал: «Первый принцип».

– О, это шедевр, – признал ученик.

ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, «Древние учителя дзен»

КАК БЫ Я ХОТЕЛ, чтобы люди
Услышали звук снега падающего
В глубине ночи.

АННА БЭНКРОФТ, «Светящееся зрение»

ДЗАЗЕН, или сидячая медитация, обычно считается обязательным шагом на пути достижения дзенского опыта сатори (просветления). Суть этой дисциплины заключается в том, чтобы освободить свой ум, привести его в точку озарения. Но я не думаю, что это самая лучшая идея – сидеть подолгу в одной и той же позе. Я верю, что наблюдение и рисование – это путь к пробуждению «третьего глаза», это собирание внимания воедино до тех пор, пока оно само не станет медитацией и не получит невыразимую полноту, в которой граница между наблюдающим и наблюдаемым будет уничтожена. Глаз, сердце, рука станут единым инструментом наблюдения и рисования, вещи будут видны такими, какие они есть, во всей своей полноте. Видя вещи такими, я понимаю, кто же я сам!

Таков смысл реального ЗРЕНИЯ, того, чтобы видеть более глубоко, более интенсивно, становится все более пробужденным и ожившим, так я рисую то, что китайцы называют «Десять тысяч вещей» вокруг меня. Рисование – это инструмент, с помощью которого я постоянно заново открываю мир.

ФРЕДЕРИК ФРАНК, «Смысл жизни в том, чтобы видеть»

Порядок и прозорливость – вот главные характеристики дзенского сада, и они обозначают многие вещи. Так, в храме Рионанжи есть сад или, вернее сказать, особое место, в котором насыпано и разровнено граблями много песка, на котором при разравнивании оставлены светлые полосы. Среди песка в пяти местах высыпаются пятнадцать кусков камня разного размера. Это таинственная геологическая поэма; это разновидность созерцательного камнезвука. Что это означает? Каждый, кто попытается об этом рассказать, попадет в омерзительную ловушку того, что дзен требует разрушить концепты; но для того, кто хочет быть тих, существует масса мудрых комментариев, отражающих суть дзенского искусства – пустой лист содержит в себе так много знаков Великой пустоты и ту опустошенность ума, которая является предвестником прихода просветления. Разровненный песок пуст, камни могут быть закопаны, возможно, в море пустоты, и они также пусты.

Ниниан СМАРТ, «На заднем фоне долгого поиска»

ДЕРЕВЬЯ ПОКАЗЫВАЮТ телесную форму ветра.

Волны показывают жизненную энергию луны.

Если описать это менее поэтично, человеческий опыт в большей степени определяется природой его ума и структурой его чувств, чем внешними объектами, которые в данный момент воздействуют на мозг.

Алан УОТС в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

ДЛЯ ДЗЕНСКОГО художника все вдохновенно... Художник в первую и главную очередь сосредотачивается на проникновении в «дух» той вещи, которую он хочет нарисовать. Этот «дух» вещи это... внутренняя опора ее существования, лежащая за его внешней формой и цветом. Это та загадочная сила, то дыхание жизни, та глубочайшая сущность вещи, которая делает рисование действительным искусством, когда вдохновленный художник передает это неуловимое, используя кисть и чернила.

Тошико ИЗУТСУ, «К философии дзен-буддизма»

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ действия на твоей стороне неизбежно повлечет самопоражение противной стороны. Подобно этому лодка плавно скользит в стремнине; в дзен, а также в фехтовании, ум не-сомневающегося, не-прерывающегося, не-откладывающего крайне ценен. В дзенских текстах часто упоминаются те вспышки света или брызги искр, которые появляются при соударении двух кремней. Понимающие это только как проявление скорости движения допускают прискорбную ошибку. Идея состоит в том, что действие является незамедлительным движением жизненной энергии.

ТАКУАН в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

Воин по имени Нобушиге пришел к Хакуину и спросил:

– Правда ли, что существуют рай и ад?

– Кто ты? – спросил Хакуин.

– Я самурай, – ответил воин.

– Ты, воин! – воскликнул Хакуин. – Какому же правителю ты служишь? По виду ты больше похож на нищего попрошайку.

Нобушиге так разозлился, что потянулся за клинком, но Хакуин продолжил:

– А, так у тебя есть меч. Но, думаю, он слишком тупой, чтобы снести мне голову.

Когда воин обнажил клинок, учитель сказал:

– Вот это и есть ворота в ад.

После этих слов самурай, поняв дисциплину учителя, спрятал меч и поклонился.

– А здесь открываются ворота в рай, – сказал Хакуин.

Пол Репс, *«Тело дзен, кости дзен»*

РОЛЬ ДЗЕН в военных науках определить очень просто, так как в дзен нет теории; это внутреннее понимание, для которого не могут быть установлены внешние догмы. Конечной целью является освобождение человека от злости, иллюзий и ложных страстей.

Джо Хьям, *«Дзен в военных науках»*

УМ ВСЕГДА должен находиться в состоянии «потока», потому что как только он останавливается, течение прерывается и это остановка вредит благополучию ума. В случае фехтовальщика это означает смерть.

Когда фехтовальщик стоит перед противником, он не должен думать ни о нем, ни о себе, ни о движениях клинка противника. Он просто стоит на своем месте, с клинком в руках, забывший обо всех техниках и приемах, готовый следовать только указаниям бессознательного. Человек должен видеть себя как держателя своего клинка. Когда он наносит удар, это не удар человека, но удар клинка, руководимого бессознательным.

Джо Хьям, *«Дзен в военных науках»*

ЧИТАЯ КОАН, ты должен выделить момент, в отношении которого ты сомневался всю свою жизнь, и тщательно обдумать его. Это нечто возвышенное или банальное? Это сущее или не-сущее? Доведи каждый вопрос до конца, не бойся погрузиться в пустоту; выясни, что вызывает чувство страха. Это пустота или это отсутствие пустоты?

Тай-хуэй в тексте *«Изучение дзен»*, Д.Т. Сузуки

ЧТО ЖЕ ПОБУЖДАЕТ фехтовальщиков подойти к дзен ближе, чем многих других представителей японской культуры? Это вовлеченность в проблему смерти в ее самом прямом и угрожающем виде. Если человек сделает одно неверное движение, он умрет, в то же время, у него нет времени, чтобы подходить к вопросам концептуально и рассчитывать действия. Все, что он делает правильно, приходит напрямую из внутренних механизмов, неподконтрольных сознанию. Он должен действовать инстинктивно, а не интеллектуально. Момент наивысшей концентрации, борьбы между жизнью и смертью длится довольно долгое время и все это время действия должны быть максимально эффективны. Если фехтовальщик расслабится хоть ненадолго, противник, несомненно, это заметит и использует для достижения своей цели, что будет означать уничтожение. Это не просто вопрос проигрыша или унижения.

Момент максимальной концентрации это момент, когда происходит совершенная идентификация между субъектом и объектом, человеком и его поведением. Если этого не произошло, это означает, что его сознание не достигло нужного уровня очищения, что там все еще остается «слабый след мысли», который напрямую взаимодействует с действием и исходит из самой личности, говоря языком психологии, из подсознания. Конечно, результат будет губительным, потому что грозящий меч поразит колеблющееся сознание.

В этом причина того, что фехтовальщику всегда рекомендуется не думать о смерти и волноваться об исходе поединка. Пока есть какие-то «мысли о», они наверняка могут расстроить дело.

Д.Т. Сузуки, *«Дзенская доктрина вне ума»*

ХОРОШИЙ военный стратег концентрирует свой ум на одной вещи. Он рассматривает каждую вещь, когда она приходит, заканчивает работу с ней и лишь затем переходит к следующей. Как и учитель дзен, он не озабочен ни прошлым, ни будущим, он занят лишь тем, что делает в данный момент. Так как его ум собран, он спокоен и способен запастись силы. В его уме есть пристанище только для одной мысли, и мысль заполняет его подобно тому, как вода заполняет кувшин.

Джо Хьям, *«Дзен в военных науках»*

В весеннем пейзаже не существует ни высокого, ни низкого.
Все цветущие ветви естественны – и длинные, и короткие.

Р.Х. Блис, *«Дзен в английской литературе»*

Учитель лучников сказал: «Поднятым концом лука лучник пронзает небо, а нижним концом нависает над землей». Если выстрел будет сделан слишком сильно, тетива может порваться. Для целеустремленных и неистовых людей подобное разделение может стать последним, они зависнут в ужасном месте между землей и небом.

- Так что же надо делать? – задумчиво спросил я.
- Ты должен научиться ждать достойно.
- А как этому научиться?
- Путем ухода от себя, оставлением тебя и всего, принадлежащего тебе настолько решительно, чтобы было видно, что ты оставляешь позади не что-то важное, но просто бессмысленное напряжение.

ЭУГЕН ХЕРГЕЛЬ, «Дзен в искусстве стрельбы из лука»

Хайку – это возможность вернуться к природе, к твоей лунной природе, к твоей природе, подобной цветку вишни, подойти близко к твоей истинной природе. В нем холодный зимний ветер, и кружащиеся вечером ласточки, и жаркий день, и ночь во всей своей бесконечности становятся истинно живыми, наполненными нашей человеческой природой, говорящими их собственным тихим, но выразительным языком.

Р.Х. Блис в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

УТРЕННЕЕ ЦВЕТЕНИЕ, которое длится всего один час,
В глубине души не отличается от той гигантской
сосны,
Которая живет тысячу лет.

Р.Х. Блис, «Дзен в английской литературе»

СУНЬСКИЕ учителя были поистине исключительными пейзажистами, создателями традиции «природного рисования», которая затем получила широкое распространение во всех уголках мира. Эта традиция показывает жизнь природы – гор, воды, тумана, скал, деревьев, птиц такими, какими их представляют последователи дзен и даосизма. Это мир, к которому принадлежит человек, но он в нем не доминирует; он достаточен, так как не создан «для чего-то» и не имеет определенной цели для достижения.

Как сказал Чжуан-Чу:

Над рекой сияет луна, колышутся сосны, вздыхает ветер.

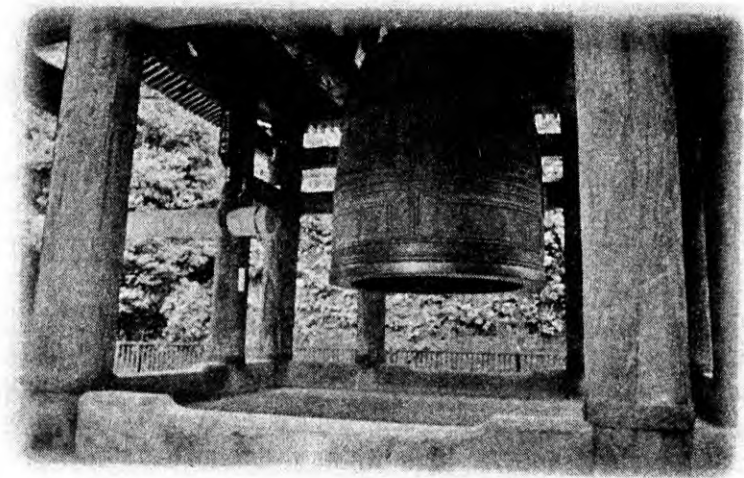
Всю долгую ночь стоит тишина. Почему?

И для кого?

Алан Уотс в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

Дикие Гуси не намереваются отражаться в воде.
У воды нет разума, чтобы получить их отображение.

Хакуин в тексте «Дзен в английской литературе», Р.Х. Блис



ДАЖЕ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, когда дзенский монах или художник рисуют пустой круг – один из самых частых образов зенга – он не только имеет слегка неправильную форму, но и сами линии полны жизни и характера, несут утолщения и разрывы, произведенные «грубой кистью». Из абстрактного, «идеального» круг превращается в конкретный и естественный – живой круг. Подобным образом скалы и деревья, облака и вода выглядят для глаза китайца более похожими на самих себя, чем на понимаемые умом геометрические и архитектурные формы.

Алан Уотс, «Путь дзен»

БЕСЦЕЛЬНАЯ жизнь является постоянной темой различных видов дзенского искусства, она выражает собственное внутреннее состояние художника – неделание в момент отсутствия времени. Такие моменты случаются в жизни каждого человека, это происходит тогда, когда они захватывают живое мелькание мира, которое отбрасывает блики в пустыне памяти – запах горящих поутру листьев или осеннего тумана, полет освещенных солнцем голубей на фоне грозовой тучи, звуки невидного в сумерках водопада или одинокий крик неизвестной птицы в глубине леса. В дзенском искусстве каждая вещь, каждый набросок колышущегося на ветру бамбука или одинокой скалы отражают подобные моменты.

Алан Уотс в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

ПАДАЕТ МОКРЫЙ СНЕГ.
Непонятный, бесконечный.
Одиночество.

БАСЁ в тексте «*Путь дзен*», Алан Уотс

В ТЕМНОМ ЛЕСУ
Капельки ягод.
Звуки воды.

БАСЁ в тексте «*Путь дзен*», Алан Уотс

ЗВЕЗДЫ В ПРУДУ.
После холодного дождя
Рябь на воде.

БАСЁ в тексте «*Путь дзен*», Алан Уотс

НА ЗАСОХШЕЙ ВЕТКЕ
Сидит ворон.
Осенний вечер.

БАСЁ в тексте «*Путь дзен*», Алан Уотс

ВЕЧЕРНИЙ ВЕТЕР
Поднимает волны
У ног цапли.

БАСЁ в тексте «*Путь дзен*», Алан Уотс

ВО ВСЕЙ СВОЕЙ КРАСОТЕ
Белые росинки собрались
На красных листьях клена,
Уважая молитву клена.

Л. СТРИК, «*Дзен: поэмы, молитвы, проповеди,
истории, диалоги*»

ВЫСТРАИВАЯ композиции из нескольких деревьев, побегов бамбука и камней, талантливый дзенский садовник может вызывать у человека такое чувство, как будто он находится высоко в горах или в низкой долине, хотя в действительности человек всего лишь находится в маленьком садике посреди города.

СОХАКУ ОГАТА, «*Дзен для Запада*»

Я СПРОСИЛ, может ли дзен использоваться художниками для достижения должного состояния ума, как, по-видимому, он использовался великим учителем рисования Сесу.

Учитель ответил, что дзен это не что-то такое, что можно «использовать». Искусство дзен это просто выражение духа дзен.

Л. Стрик, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*

Н АСТОЙЧИВЫМ намерением коанов является выход за пределы интеллектуального. То, что не может быть решено с помощью логики, вытесняется в глубины ума. Коан не может быть понят исходя из обычных предположений. Но понятый однажды он становится тем куском кирпича, которым можно постучать в ворота. Когда ворота открываются, кусок кирпича отбрасывается. Коан нужен тогда, когда психологические двери закрыты, но когда они откроются, он может быть забыт. После открытия каждый видит нечто необычное, нечто такое, чего он не мог даже вообразить. Но когда коан повторно изучается с новой точки зрения, как восхитительно вызывающим, как достойно построенным он кажется, хотя в нем нет ничего искусственного.

Д.Т. Сузуки, *«Руководство дзен-буддизма»*

О Один монах спросил Чжо Шу:
– Скажи мне, в чем предельная правда дзен-буддизма?

Чжо Шу ответил: «Кипарис во дворе».

Весь мир содержится в кипарисе. Чжо Шу содержится в кипарисе. По сути, нет ничего кроме знания о кипарисе, потому что это метафизическая точка отсчета, быть не дифференцированным, быть просто отражением кипариса, уникальным и универсальным в одно и то же время.

Лу Куан Ю, *«Учение Чань и Дзен», серия 2*

Вопрос понятен, а ответ глубок,
Каждая частица, каждое мгновение реальности,
Птица может кричать в предрассветных горах,
Посмотри, там, на камне, сидит учитель, он погружен в дзен.

Л. Стрик, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*

НАШИ ТЕХНИКИ должны быть отброшены. Мы думаем: «Что?!» В дзюдо, когда учитель говорит нам: «Ты усвоил это. Теперь оставь это по крайней мере на шесть месяцев». Мы думаем: «Что?! Мне нельзя этого делать? Я выхожу на циновку, и я не могу использовать свой успешный бросок. Я должен упражняться совсем в другом, в том, чего я еще не могу делать. Так я выгляжу полным идиотом!» Многие из нас проваливают это испытание.

Мы думаем: «Ну, нет. Я не буду этого делать», – и мы возвращаемся к тому, что уже умеем и достигаем некоторых успехов. Но те, кто поверили учителю и поняли, что учитель им доверяет, они настойчивы и они начинают осваивать свободные движения, не привязанные к какой-то точке – теперь они могут двигаться свободно. Если возможность пришла, мы можем принять ее; если она в другом месте, мы можем поймать ее там – она не зафиксирована.

ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, *«Пальцы и луна»*

ОСВЕЖАЮЩИЙ ВЕТЕРОК около водопада,
На козырьке висит фонарь, напоминающий луну,
И греет бамбуковое окно.
В старости горы прекраснее всего на свете.
Я бы хотел, чтобы эти останки были очищены
горами.

ЦЗА КУ СЕЙ СУ в тексте *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*, Л. Стрик

НИ СОРИНКИ в лющемся сверху свете.
Душа сама по себе не может составить такой вид.
Хотя заря еще не пришла, петух уже закричал.
Подобно фениксу, с цветком в клюве, приходит
весна.

ЦЗУ ГЕН в тексте *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*, Л. Стрик

ДЗЕН ВСЕГДА находят, если вообще находят, в текущем опыте, сияющим ярче звезды.

Л. СТРИК, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*

БАМБУКОВЫЕ ТЕНИ подметают ступени,
Но пыль не поднимается.
Лунный свет проникает в глубины пруда,
Но на поверхности не останется следов.

ЭРНСТ ВУД, *«Словарь дзен»*

ЦЕЛЬ КАЖДОГО КОАНА – освободить ум от ловушки языка, который является смирительной рубашкой реальности. Коаны устроены таким образом, что сначала они невольно бросают нам в глаза песок, чтобы затем открыть их и позволить увидеть мир и все в нем без искажений. Коаны приводят нас в место, где предметы осязаемы, используются приземленные образы, такие как собака, дерево, лицо; с одной стороны нам показывают, что каждый объект абсолютно ценен, с другой – пресекают тенденцию рассуждать обо всем, используя интеллектуальные якоря различных концепций. Важность каждого коана заключена именно в этом: этот мир есть единое взаимозависимое целое, и каждый отдельный объект есть этот мир.

Учитель Ясутани в тексте «Три столпа дзен», Ф. Капло

ЖИЗНЬ СОГЛАСНО ДЗЕН



ВДЗЕН ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ВЫРАЖЕНИЕ «идти птичьим путем», означающее «находить пропитание от ветра», в противоположность привязанности и цеплянию за какие-то конкретные вещи. Идея состоит в том, чтобы жить, не оставляя следа, подобно летящей в небе птице. Однако это не должно стать самоцелью, так как это только способ избежать оков и он сам по себе должен быть трансцендентным.

ЭРНСТ ВУД, «Словарь дзен»

ВДЗЕН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СКАЗАТЬ: полное просветление не зависит от внешних моральных принципов; оно естественным образом побуждает делать добро и избегать зла, побуждает действовать из самых глубин сердца.

Д.Т. СУЗУКИ, «Очерки дзен-буддизма»

Если ты не веришь, посмотри на сентябрь,
посмотри на октябрь!
Желтые листья падают и падают и устилают
горы и реку.

БАСЁ в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

ИЗВЕСТНЫЕ МУЖИ пригласили учителя Икку на пир. Учитель прибыл к нужному дому в одежде нищего. Хозяин не узнал его в таком виде и сказал: «Мы не разрешим тебе даже приблизиться к двери. В любой момент может прийти великий учитель Икку». Учитель ушел домой, переоделся в праздничную одежду из красной парчи и вновь вернулся к нужному дому. Он был встречен с должным уважением и препровожден в главную комнату. Там он положил свой нищенский костюм на предназначенное место, сказал:

– Насколько я понял, вы приглашали в гости одежду, так как меня вы совсем недавно выгнали, – и ушел.

ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, «Первый дзенский читатель»

ЭТОТ НЕ ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙСЯ ум известен также как «любыйся», а также как «пустой ум» и «ум обычного дня». Если в уме что-то есть, это означает, что он уже занят и не имеет возможности заниматься чем-то еще. Пытаться освободить его означает наполнять его чем-то другим. Что же делать? Ничего! Не надо решать эту проблему – отпусти ее – не суетись; не суетись – это ум обычного дня, в нем нет ничего особого.

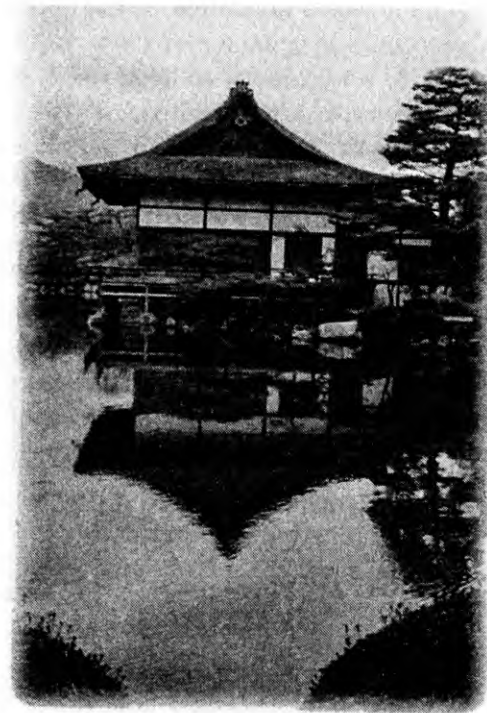
БРЮС ЛИ, «Замечательные мысли»

НИКОГДА еще у человека не возникала такая необходимость быстро говорить и смотреть. Огромное количество устройств, от камеры до компьютера, от художественных книг до видеокассет тайно замышляют захватить наш ум, наши чувства, наш опыт, наше видение. Мы просто наблюдатели, зеваки... Мы «субъекты», смотрящие на «объект». На каждый объект мы тут же навешиваем ярлык, и делаем это раз и навсегда. По этим ярлыкам мы легко можем узнать любой объект, но мы перестаем его видеть. Мы видим этикетку на бутылках, но мы никогда не пробовали вина. Миллионы людей, невидящие, безрадостные, бредут по жизни полусонными, загрязненными помехами, отбрасывая и убивая то, что они смогли воспринять. Они никогда не учились смотреть или же они просто забыли, что глаза даны человеку для того, чтобы смотреть и постигать мир.

ФРЕДЕРИК ФРАНК, «Дзен созерцания»

Когда ты одновременно жив и мертв,
Когда ты полностью умер в себе,
Как велико
Мельчайшее удовольствие!

БУНАН в тексте «Один халат, одна чаша», Джон Стивенс



СТАРЫЙ учитель сказал: «Оглядишься вокруг и войди в истинное. Не ищи того, что следует из него. Если ты хочешь познать истинное, тогда проникни в истину твоего сердца. Твое сердце – это источник существования всего живого и неживого во всем мире. Когда сердце движется, различные вещи возникают. Но когда сердце становится пустым, все эти вещи также становятся пустыми. Если твое сердце не вьется вокруг чего-то плохого или хорошего, вещи становятся сами собой».

ИРМГАД СХОЛЕЛ, *«Мудрость учителей дзен»*

КОГДА РИОНЕН готовилась покинуть этот мир, она написала такое стихотворение:

Шестьдесят шесть раз эти глаза наблюдали
прощальные сцены осени,
У меня было достаточно лунного света.
Не прошу большего,
Хочу только слушать голоса сосен и кедров
в момент, когда не дует ветер.

Р.Х. Блис, *«Дзен в английской литературе»*

КАК УДИВИТЕЛЬНО естественно
и как же это чудесно!
Я тяну воду, и я несю топливо.

Д.Т. Сузуки, *«Изучение дзен»*

ПЕРЕД ТЕМ как Нинакава покинул этот мир, его посетил учитель Икку.

– Могу я проводить тебя? – спросил он.

Нинакава ответил: «Я пришел один и уйду один. Как ты можешь мне помочь?»

Икку ответил: «Если ты действительно думаешь, что приходишь и уходишь, это заблуждение. Разреши мне указать тебе путь, на котором нет прихода и ухода».

Этими словами Икку так ясно указал путь, что Нинакава улыбнулся и спокойно отошел.

Пол Репс, *«Тело дзен, кости дзен»*

ДЯТЕЛ
Сидит на том же месте.
Кончается день.

Р.Х. Блис, *«Дзен в английской литературе»*



Однажды Лайман ПАНГ лежал на кушетке и читал сутру. Монах увидел его и сказал:

– Лайман! Ты должен сохранять высокое положение, а не читать сутры.

Лайман поднял вверх одну ногу.

Монах не нашел что ответить.

ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, *«Древние учителя дзен»*

УДИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА и восхитительная активность
Льющаяся вода и обтесанное дерево.

ЦЗЕНРИН в тексте *«Светящееся зрение»*, Анна Бэнкрофт

НЕ ЗАГЛЯДЫВАЯ в завтрашний день, в каждый момент времени ты должен думать только о текущем дне и часе. Так как завтра неизвестно и непонятно, ты должен следовать путем буддизма, пока ты живешь сегодня... Ты должен, не теряя времени даром, сконцентрироваться на дзенских практиках и думать, что существует только текущий день и текущий час.

После этого все станет простым. Ты должен забыть о том плохом и хорошем, что есть в тебе, о мощи и слабости твоей силы.

Р. МАСАНУГА, *«Позиция Догена и его трактат о времени»*

ДЕРЕВО ОБЛЕТЕЛО,
Все краски и запахи ушли,
Хотя уже на ветке
Незаметная весна.

Л. СТРИК, «Дзен: поэмы, молитвы, проповеди»

ВСЕ СУЩЕСТВА РАЗБУЖЕНЫ с самого начала;
Это как со льдом и водой:
Без воды льда бы не было.
Все сознающих существ где найти просветление?
Не зная, как близка Правда,
Люди ищут ее так далеко...
Они подобны человеку, который стоит в центре
водоема
И кричит, что он испытывает страшную жажду.

ХАКУИН в тексте «Духовное путешествие», Анна Бэнкрофт

ОБЫЧНОМУ ЧЕЛОВЕКУ необходимо понимать, что существует причина, по которой он что-то делает, но такая жизнь с целью в голове не позволяет достичь состояния пустого ума.

НОГЕН СЕНЗАКИ, «Буддизм и дзен»

В ИТОГЕ ЭТИ СУЩЕСТВА удовлетворены и горды тем, что является всего лишь продолжением их глупых мыслей о самих себе. Однако в дзадзен очевидно, что наше мелкая самость, наша нелепая самость неубедительна и не может сравниться с той неизмеримостью естественной жизни, которая царит за рамками нашего личного «я». Это происходит точно в той точке, где мы исчезаем, а жизнь действует.

Кошо Учияма Роши, «Приближение к дзен»

О ДНАЖДЫ ДНЕМ, в конце марта, когда я убирался в саду, меня настигло внезапное ощущение: мне стало казаться, что я и мироздание это одно и то же. Можем ли мы быть чем-то большим, чем одинокое эго? Это не я подметаю сад бамбуковой метлой. Это сама метла двигается, поворачивается и внимательно смотрит на землю. И сама земля есть ничто иное, как часть единого мира. Я сам объединен со всем мирозданием. Поскрипывание метлы не могло бы возникнуть, если бы я сам, и земля под ногами, и весь мир не существовали. Все они неразрывно связаны.

Х. ДАМОЛИН, «Просветление дзен»

НА ГОРЕ МУ-ТАЙ облака пропаривают рис;
Перед древним замком Будды собаки мочатся
на небеса.

Тойо Эйхо в тексте *«Путь дзен»*, Алан Уотс

В ОДИН МОМЕНТ я забыл все, что знал раньше!
Больше не нужна искусственная дисциплина,
Так как, двигаясь новым образом, я утверждаю
древний Путь.

Ву-тен Хуэй-янг в тексте *«Путь дзен»*, Алан Уотс

КОГДА ТЫ СИДИШЬ тихо и ничего не делаешь,
Приходит весна, и трава начинает расти сама
по себе.

Тойо Эйхо в тексте *«Путь дзен»*, Алан Уотс

О, ВОТ ОН ВХОД в реальность, такую, какой она была описана ученику в монастырском саду: «Все вещи находятся в живом движении и как будто притягивают мой взгляд. Все вещи находятся на своем месте или же безопасно живут и дышат на своем месте. Я могу описать реальность всего сущего, не прибегая к помощи логики. Цветы окрашены всеми оттенками радуги. Ничего не оставляю позади».

Х. ДАМОЛИН, *«Просветление дзен»*



ЖАВОРОНОК,
Его песня звучит в тиши,
Не оставляя ничего позади.

Тойо Эйхо в тексте «Путь дзен», Алан Уотс

ВСЕ МЫ являемся учениками того самого учителя, с которым изначально сотрудничали различные религиозные институты – реальности. Сотрудники институтов говорят: будь в курсе последних событий политики и истории, управляй своим временем, преодолевай трудности 24 часа в сутки. Делай это на совесть, не жалея себя. Это так же трудно, как погрузить толпу детей в машину и доставить к автобусной остановке на дороге, так же трудно, как петь сутры в холле Будды холодным утром. Одна суэта не лучше другой, каждая из них может быть весьма скучной, и каждая из них похожа на нескончаемо повторяющееся упражнение. Упражнения, ритуалы и их хорошие результаты проявляются в разных формах. Менять фильтры, вытирать носы, ходить на совещания, хлопотать по дому, мыть тарелки, проверять показания приборов – не думай, что эти отвлекающие тебя дела и есть твоя профессия и предназначение. Этот круговорот рутинных операций не является той сложностью, которой мы стремимся избежать, поэтому если мы делаем эти «дела» в надежде обрести «путь», мы найдем только какой-то своей «путь».

Клод Витмайер, «Сосредоточенная и значительная работа»

ЕСЛИ ВДУМАТЬСЯ, то получается, что пока ты болен, ты не должен практиковать, пока не будешь излечен от недостатка той мозговой активности, которая направлена на поиск Пути. Наши тела составлены из четырех основных элементов, так что – кто может избежать болезни? У пожилого человека кости состоят не из металла. Если у тебя есть стремление, ты должен тренироваться, забыв об остальном. Если твое тело противостоит чему-то жизненно важному, оно забывает о простом и незначительном. Так как дзен жизненен, реши изучать его всю жизнь и будь готов не терять дней напрасно.

Рейо Масануга, «Пример Сото-дзен»

ПАДАЙ! ПАДАЙ! Ты должен испытать это состояние полностью. Это как будто бросить фрукт в корзину без дна, это как будто наливать воду в дырявый кубок.

Доген в тексте «Дзенская доктрина вне ума», Д.Т. Сузуки

ПОЗНАТЬ ПУТЬ Будды, значит познать себя. Познать себя, значит забыть себя. Забыть себя значит быть просветленным всем, что есть в мире. Быть просветленным означает позволить всему попасть в твой тело-мозг и твоему телу-мозгу попасть во все.

Доген в тексте «Учение Чань и Дзен», серия 1, Лу Куан Ю

Если кто-нибудь спросит тебя о смысле существования, ответь ему в терминах не-существования. Если он спросит тебя суетно, ответь ему свято. Если он спросит свято, ответь по-земному. Таким образом, взаимозависимость и взаимное влияние двух крайностей прольет свет значения на его Путь.

Хуэй-нен в тексте «Дзенская доктрина вне ума», Д.Т. Сузуки

НАШИ СЛОВА и умения – всего лишь крошечные отражения огромного окружающего мира, который изначально и гибко организован. Нет ничего похожего на то, чтобы сходить с дороги или пересекать новый водораздел. Не ради того, чтобы испытать что-то новое, но чтобы ощутить чувство возвращения домой, на свою территорию. «Без рельсов» – это другое название дзен, и сходжение с накатанного пути это главный путь освобождения. Именно в этом – парадоксальным образом – мы делаем наши лучшие вещи. Однако нам нужны дорога и рельсы, и мы всегда ищем их. Прежде, чем свернуть в неизвестное, ты должен какое-то время идти по дороге.

Клод Витмайер «Сосредоточенная и значительная работа»



ПРОСТО ПОЗВОЛЬ своим мыслям отдохнуть и перестань искать что-то вовне.

Когда что-то происходит, обрати на это внимание. Поверь, что это самое удобное в текущей ситуации и перестань волноваться.

СОКЕЙ-АН САСАКИ в тексте «*Записки дзен*»

НЕ ПРОТИВОПОСТАВЛЯЙ себя миру чувств. Когда ты не противоречишь им, все становится таким, как в случае полного пробуждения.

СЕН Т'САН в тексте «*Истины дзен*», Роберт Сол

КАК Я ПРИДИРАЛСЯ к бедному эго! Я будто одновременно презирал и изничтожал его. Это выглядело так, как будто оно было не неотделимой частью меня, это первобытной нарциссической беспощадностью, необходимой для роста и выживания, которая роднит меня с утятами и щенками. Дзен не предлагал мне разрушить эго, он предложил мне заглянуть внутрь него, в родственную реальность... Вглядевшись, ты видишь, что твое эго не должно быть низвергнуто, а должно быть поставлено на место, пока оно не «расширилось, чтобы поглотить все», как сказал Сузуки; эго и отсутствие эго должны сосуществовать в мире.

ФРЕДЕРИК ФРАНК, «*Дзен созерцания*»

СЛОЖНО ПРОСНУТЬСЯ в 6 утра и приступить к практикам дзадзен, если ты просыпался четыре раза за ночь, и еще сложнее найти силы для занятий, когда ты падаешь в кровать в 22:30 после тяжелого дня. О каких практиках может идти речь?

В такой ситуации очень легко сдаться, если только не присутствует ощущение жизненной важности этих занятий. Без этого ощущения я буду периодически испытывать приступы интереса к занятиям, слегка ориентироваться в них, собирать синяки от встречи с незаметными подводными камнями. С этим ощущением я буду маленькими шагами продвигаться к тому моменту, когда произойдет встреча с моей душой. Те проблески света, которые встречаются в ходе практик дзадзен, показывают мне, что возможно видеть сквозь хаос. Пример моего учителя показывает мне, что это в высшей степени ценные занятия. Все ошибки, которые я совершила с моими детьми, в сочетании с потребностью мира в цельных и страстных людях с ясным зрением, напоминают мне, что необходимо продолжать движение. Поэтому я не сдаюсь, я делаю, что могу. Иногда я могу посвятить этим занятиям двадцать пять минут в день, а иногда я занимаюсь раз в неделю. Иногда я чувствую, что мои знания становятся более глубокими, иногда я отхожу назад.

АННА БЭНКРОФТ, «*Духовное путешествие*»

РАЗОЧАРОВАВШИЙСЯ юноша пришел к настоятелю дзенского монастыря и спросил, существует ли короткий путь к пробуждению, потому что он не может заниматься медитацией подолгу и легко погружается обратно в мирские заботы.

– Можешь ли ты хоть чем-нибудь долго заниматься? – спросил настоятель. – На чем ты сосредоточен большую часть твоего времени?

– Особо ни на чем. Я богат и не нуждаюсь в зарабатывании денег. Пожалуй, моим главным интересом являются шахматы.

Настоятель попросил принести шахматы и приказал своему помощнику составить партию юноше. Потом он попросил принести меч и сказал помощнику:

– Ты дал мне обет послушания, и теперь я хочу его использовать. Ты должен сыграть в шахматы с этим юношей и если ты проиграешь, я отсеку твою голову. Если ты выиграешь, я лишу головы самого юношу. Если шахматы это единственное, что его занимает, это стоит его головы.

Игра началась. Юноша чувствовал, что весь покрывшись потом от волнения, потому что играл за свою жизнь. Шахматная доска стала самым главным предметом в мире, она стала самим миром, он был полностью сконцентрирован на ней. В процессе игры он получил шанс сделать удачный ход, он был близок к победе. Юноша взглянул в лицо своему сопернику. Он увидел ум и искренность, сформированные годами аскетизма и упражнений. Юноша подумал о своей бессмысленной жизни и волна сочувствия захватила его. Он невольно сделал одну ошибку, затем другую и попал в тяжелое положение.



Внезапно настоятель перевернул доску. Оба соперника замерли в оцепенении.

– В этой игре нет победителя и нет побежденного, – сказал настоятель, – и никто не будет казнен.

Он повернулся к юноше и сказал:

– Необходимы только две вещи: полная концентрация и сострадание. Сегодня ты научился обоим. Даже полностью сконцентрировавшись на игре, ты испытал сострадание и принес свою жизнь в жертву ради него. Теперь оставайся здесь и продолжай тренировки, и твое пробуждение непременно произойдет.

РОБЕРТ СОЛ, «Истины дзен»

ПОСЛЕДОВАТЕЛИ дзен верят в возможность достичь полного просветления здесь и сейчас через попытки подняться над концептуальным знанием, а также через проникновение в интуитивное знание, которое является центральным моментом просветления. Кроме того, они утверждают, что момент просветления внезапен и всеохватен. Хотя поиски могут занять многие годы, итоговое озарение происходит мгновенно, как вспышка. Чтобы достичь этого момента, необходимы долгие тренировки в доблести и бесстрастности. Нужно подняться над такими концептами как добро и зло, поиск и нахождение, просветление и отсутствие просветления, а также от всех других.

Джон Блофелд, «Учение дзен от Хуан По»

ОДНОГО мужчину спросили, что в нем есть такого, что помогает ему выглядеть таким спокойным и наполненным. В ответ он спросил у интересующегося, почему он выглядит таким тревожным и унылым. Тот, кто пуст изнутри, всегда счастлив, но тот, кто наполнен желаниями, не может уйти от страданий.

Он шел по лезвию клинка, он шел по льду
замерзшей реки,

Он заходил в пустующий дом,

Он возвращался к себе домой,

Он смотрел на прекрасные лучи солнца

И наслаждался видом луны и звезд.

Он легко шагал по улицам,

Радуясь легкому ветерку.

Наконец, он открыл свой бесценный дом.

До этого момента, о котором он и не мечтал,

Он и не знал, что владел всеми сокровищами
с самого начала.

Генро в тексте «Железная флейта», Н. Сензаки

ПРОБУЖДЕННЫЙ стоит на самой крыше своего существования, его достижение является поворотной точкой жизни. Однако это достижение должно быть пронзительно и отчетливо; нет хуже свершения, чем проснувшийся равнодушный, лучше бы он спал дальше. Вот и пример:

Когда Токусан проник в суть дзен, он тут же взял все свои комментарии к Алмазной сутре, такие ценные и необходимые для него, что он всегда носил их с собой, куда бы ни шел, и сжег их. Он воскликнул:

– Как бы ни было глубоко чье-то понимание философии, оно подобно языкам пламени, горящем в безграничности космоса; как бы ни было важно знание, изложенное в словах, оно подобно капле воды, пролитой в бесконечную пропасть.

Д.Т. Сузуки, *«Дзенская доктрина вне ума»*

ГОРЫ И РЕКИ



ДО ТОГО, как я практиковал дзен в течение тридцати лет, я видел, что горы это горы, а реки это реки. Когда я пришел к более глубокому знанию, я увидел, что горы это не горы, а реки это не реки. Теперь, когда я пришел к основам знания, я отдыхаю. Я снова вижу, что горы это горы, а реки это реки.

Чин-ян в тексте «Дзенская доктрина вне ума», Д.Т. Сузуки

ШУНЬ СПРОСИЛ ЧЕНА: «Можешь ли ты достичь Пути так, чтобы он принадлежал только тебе?».

– Подумай о своем теле. Даже оно не принадлежит тебе. Как же Путь может принадлежать?»

– Если мое тело не принадлежит мне, кому же оно принадлежит, – сказал Шунь.

– Это данный тебе образ Пути, – ответил Чен. – Твоя жизнь не является твоей собственной. Это данная тебе гармония Пути. Ты двигаешься, но не знаешь, как это происходит, ты отдыхаешь, но не знаешь, почему... Все это законы Пути. Так как же ты можешь получить сам Путь в свою собственность?»

Лу Куан Ю, «Учение Чань и Дзен», серия 2

ДО ТОГО, как человек начинает заниматься медитацией, он видит, что горы это просто горы, то есть объекты, на которые можно взбираться. Когда он начинает заниматься, он видит, что горы перестают быть просто горами... Когда мы смотрим глубже в суть предмета, мы видим, что он похож на улей с большим внутренним движением. Обычно люди думают, что формы стабильны и реальны, но, согласно Будде и современной науке, формы состоят только из пустоты космоса. Они составлены из бесчисленного множества молекул, которые, в свою очередь, состоят из бесчисленного множества атомарных и субатомарных элементов, которые связаны между собой электромагнитными и ядерными силами.

Ученые физики, знакомые с миром атомарных частиц, с уверенностью скажут, что наш реальный мир есть иллюзия...

Продолжая практиковать медитацию, мы вновь обретаем понимание того, что горы это горы. На третьей стадии горы становятся горами во всей своей полноте, для них наступает то, что мы можем назвать «истинное существование». Оно находится за гранью существования и не-существования. Эти горы существуют в своем блистательном «сейчас», они не иллюзорны. Идея пустоты в дзен выражена очень полно. Пустота выходит за грани существующего мира, бытия и не-бытия, согласия и не-согласия. Она называется «истинная пустота». Истинная пустота есть истинное существование.

Тич Нат Хан, «Сердце понимания»

В танскую эпоху один учитель практиковал дзадзен сидя на дереве. Люди называли его Роши Птичье Гнездо. Правитель той провинции, По Чу-и, который также был последователем дзен, пришел навестить его. Он крикнул ему:

– Ты выглядишь неуверенным, Роши Птичье Гнездо. Но все же расскажи мне, чему учили все Будды?

Роши Птичье Гнездо ответил:

– Всегда делай добро.

Не делай зла.

Воспитывай свой ум.

Все Будды учили этому.

По Чу-и сказал: «Делай добро, не делай зла, воспитывай свой ум – да я знал это, когда был трехлетним ребенком!»

– О, да, – ответил Роши Птичье Гнездо, – трехлетний ребенок может знать это, но даже восьмидесятилетний мужчина не может следовать этому.

Анна Бэнкрофт, *«Духовное путешествие»*

МОРЕ ТЕМНЕЕТ;

Голоса диких уток

Еле проблескивают.

Тойо Ейхо в тексте *«Путь дзен»*, Алан Уотс



КОГДА ПРИХОДИТ просветление, оно приходит как вспышка. Оно не может быть постепенным или частичным. Хорошо тренированный или стремящийся адепт может сказать, что он хорошо подготовил себя к приходу просветления, но не может утверждать, что уже добился частичного просветления; подобно тому, как капля воды может становиться теплее, теплее и наконец закипеть, но невозможно частичное кипение, и до переломного момента перемена не происходит. В реальности мы проходим три стадии – две из них не являются просветлением, а одна является. Для большинства людей луна это луна, а деревья это деревья. На следующей стадии, которая не выше первой, человек видит, что луна и деревья не то, чем они кажутся, а проявления Единого Разума. Когда мы приходим на эту ступень, мы имеем представление о пустынной бесконечности, в которой нет различий, и, по мнению многих адептов, это представление может влиять на восприятие, делая его таким реальным, как луну и деревья до того.

Когда же просветление приходит на самом деле, луна вновь становится луной, а деревья деревьями, но они становятся иными; для просветленного человека становится возможным наблюдение уникальности и общности без противоречия между ними.

Джон Блофелд, *«Дзенское учение Хуан По»*

НАМ МОГУТ СКАЗАТЬ, что дзенские истины очевидны, что они постоянно находятся перед нашими глазами, но это не поможет нам их понять. В том, чтобы носить какую-то одежду, мыть руки или есть какую-то еду нет ничего такого, что указывало на присутствие просветления.

Когда один монах спросил учителя Нан-Чуя: «Что такое Путь?», тот ответил: «Это обычная жизнь на Пути». Монах спросил: «Как мы можем ее достичь?». Нан-Чуй сказал: «Если ты попытаешься достичь ее, ты удалишься от нее».

Это связано с тем, что жизнь, даже в своих повседневных проявлениях, это нечто неуловимое и непостижимое; ни один момент жизни не похож на предыдущий. Мы не можем остановить жизнь для проведения анализа и определений...

Другого дзенского мастера спросили: «Что такое Путь?»

– Иди вперед! – ответил он, указывая на то, что мы можем постичь жизнь, только участвуя в ней и принимая ее волшебные и бесконечные превращения и изменения. Это принятие дает последователям дзен ощущение глубокой мудрости, потому что все постоянно обновляется и наполняется новым смыслом. Начало времен происходит сейчас, все вещи сотворены сейчас, и конец времен тоже происходит сейчас, потому что все вещи именно сейчас проходят и уходят в прошлое.

Алан Уотс в тексте *«Светящееся зрение»*, Анна Бэнкрофт

Один конфуцианский поэт пришел к дзенскому учителю Хуэй Тангу, чтобы узнать, в чем тайны его учения. Учитель процитировал слова Конфуция: «Неужели ты думаешь, что я что-то скрываю от тебя». Так как Хуэй Танг не позволил задать другие вопросы, поэт ушел очень озадаченным. Какое-то время спустя они вдвоем гуляли в горах. Когда они проходили мимо зарослей лавра, учитель повернулся к поэту и спросил: «Ты чувствуешь этот запах?». «Да», – ответил поэт. – «Вот видишь, я ничего от тебя не скрываю».

В этот миг к поэту пришло просветление.

Анна Бэнкрофт, *«Духовное путешествие»*

У ПО-ЧАНГА было так много учеников, что ему пришлось открывать второй монастырь. Чтобы найти достойного настоятеля в этот монастырь, он собрал всех учеников, поставил перед ними кувшин и сказал:

– Скажите мне, что это, не называя это кувшином.

Старший монах сказал:

– Это нельзя назвать куском дерева.

На этих словах монастырский повар перевернул кувшин и ушел. Он и был поставлен во главе нового монастыря.

Д.Т. Сузуки, *«Изучение дзен»*



Я гулял. Внезапно я замер, почувствовав, что не имею ни тела, ни разума. Все, что я мог видеть, это огромная яркая Вселенная – вездесущая, совершенная, сияющая и зовущая. Я был словно все отражающее зеркало, в котором отражалось все горы и реки земли. Я чувствовал себя чистым и светящимся, как будто мои тело и разум не существовали вовсе.

ХАНЬ ШАН в тексте *«Духовное путешествие»*, Анна Бэнкрофт

Земля, горы, реки – все в пустоте.

В этой пустоте земля, горы и реки раскрываются.

Весенние цветы, зимы

Не существует бытия или не-бытия, не существует отрицания.

САШО в тексте *«Один халат, одна чаша»*, Джон Стивенс

Духовность восторга такова, что мы можем только сказать «Ах!». Дзенский учитель сказал однажды: «Замечал ли ты, как чист и свеж гравий после дождя? А цветы? Нет слов, чтобы их описать. Человек может только пробормотать «Ах!» и замереть в восхищении. Мы должны понимать «Ах!» вещей».

Анна Бэнкрофт, *«Духовное путешествие»*

Когда-то, когда Нан-Чуан жил в маленькой хижине в горах, странствующий монах подошел к его порогу как раз в тот момент, когда он хотел идти работать в поле. Нан-Чуан пригласил его зайти, сказав: «Пожалуйста, будь как дома. Приготовь себе что-нибудь на завтрак, а из оставшегося приготовь и принеси мне что-нибудь поесть». Нан-Чуан работал допоздна и пришел домой очень голодным. Путник приготовил и съел всю вкусную еду, а затем выбросил оставшееся и перебил всю посуду в доме. Нан-Чуан нашел монаха сладко спящим в хижине, но когда он устало лег рядом, странник встал и ушел.

Через много лет Нан-Чуан рассказал эту историю своим ученикам с таким комментарием: «Он был такой славный человек, я до сих пор по нему скучаю». Дзен забирает еду у голодного, как оружие у солдата. Все, к чему человек привязан, может стать причиной его страдания. Станный монах хотел дать Нан-Чуану не что иное, как свободу. Позже, когда Нан-Чуан рассказывал ученикам, как он скучает по этому воришке, он искренне наслаждался обретенной свободой и делящимся чувством благодарности к безымянному учителю».

ГЕНРО в тексте *«Железная флейта»*, Н. Сензаки

ГОРЫ НЕ ТЕРЯЮТ свойств гор. Поэтому они всегда спокойно ожидают и ходят. Ты должен во всей полноте осознать такое качество гор, как ходьбу.

То, как ходят горы, подобно тому, как ходят люди. Не сомневайся, что горы ходят, даже если это внешне не похоже на ходьбу людей.

Если же ты сомневаешься в том, что горы ходят, значит ты не знаешь и собственной ходьбы; это не значит, что ты не ходишь, но это значит, что ты не понимаешь и не знаешь собственной ходьбы.

Доген в тексте «*Неустойчивая природа Будды*»,
Джон Стамбох

ЕДИНСТВЕННАЯ цель истинного адепта дзен это тренировка ума, основывающегося на дуализме неотделимости от «обычной» жизни и трансцендентности, которая понимается интуитивным путем и показывает человеку его истинное место. Это знание его истинной природы, его изначального себя, равно зданию всей природы, всего мироздания. Те, кто действительно достиг этого волнующего момента, независимо от того, какую религию он представляет – буддизм, христианство или какую-то иную, единодушно утверждают, что эти ощущения невозможно передать в словах. Слова можно использовать, чтобы показать направление движения остальным, чтобы позже и они могли получить этот опыт, но они могут содержать лишь бледные описания истины – скудные

интеллектуальные концепты, описывающие что-то лежащее за гранью высочайших точек, которые могут быть достигнуты путем интеллектуального познания.

Джон Блофелд «*Учение дзен от Хуан По*»

Тихо и невозмутимо, забыв все слова,
Чисто и живо оно предстает перед тобой.
Когда ты постигаешь его, время теряет пределы.
Однажды испытанное, оно сопровождает всю твою жизнь.
Однажды просветленный, в своем ярком достижении
Он весь наполнен чудом чистого просветления.
Появляется луна, река звезд,
Сосны с шапками снега, облака, укутывающие пики гор.
В темноте, они освещаются светом.
Скрытые в тени, они сияют восхитительным светом.
Подобно мечте, журавлем взмывает в небо,
Подобно чистой и спокойно воде осеннего пруда
Бесконечные эоны распадаются в ничто,
Каждый неотличим от другого.

Хун Чин в тексте «*Буддизм и дзен*», Ноген Сензаки

П Осле погружение в мир элементарных практик ученый не может найти что-либо существенное в мире причин. Медитирующий понимает, что все феномены имеют внутренние причины и связаны со всеми остальными феноменами, поэтому в обычной жизни они смотрят на стул или апельсин иначе, чем большинство людей. Когда они смотрят на горы или реки, они видят, что горы это не просто горы, а реки не просто реки. Тем не менее, если они хотят плыть, они идут к реке. Если же они возвращаются к обыденной жизни, горы снова становятся горами, а реки – реками.

Тия Нат Хан, *«Алмаз, который разрушает иллюзию»*

Синие горы и зеленые леса
Это удивительное лицо нашего учителя.
Понимаешь ли ты это лицо?

Сунг Сан, *«Кость космоса»*

Ничто не скрыто;
Начиная от истоков, все ясно как божий день.
Старые сосны произносят священную мудрость,
Таинственные птицы утверждают внутреннюю
правду.
Нет места, где стоит искать разум,
Он подобен отпечаткам ног птицы в небе.

Дикая гуси не намереваются отражаться в воде.
У воды нет разума, чтобы получить
их отображение.

Зачерпни воду и луну в ладони,
Подержи цветы, и твоя одежда пропитается
их запахом.
Горы и реки, весь мир,
Все утверждает сущность бытия.

Синие холмы это синие холмы,
Белые облака это белые облака.
Пейзаж весны не может быть высоким
или низким,

Ветки растут естественно – какие-то длинные,
какие-то короткие.
Мы спим вытянув ноги,
Свободные от правды, свободные ото лжи.

Долгие годы птиц в клетке,
Теперь же летаешь среди облаков.

Цитаты из Зенрин в тексте *«Истины дзен»*, Роберт Сол

П О БОЛЬШОМУ СЧЕТУ, наша естественная природа лишена атомов объективности. Это вечная пустота, тишина, чистота; это торжественная и мистическая радость – и это все. Вот то, что есть до тебя, и то, что абсолютно полно. Нет ничего кроме этого. Это чистое Существование, которое является источником всего и вся, откуда приходят как сознающие существа, как будды, как горы и реки, имеющие форму, и как лишенные формы, и как охватывающие все мироздание, во всей полноте, без различий, где существа не делятся на своих и чужих.

Джон Блофелд «Дзенское учение Хуан По»

СТРАСТНЫЙ УЧИТЕЛЬ



ЛУЧШИЙ СПОСОБ помочь миру – это находиться в своей ситуации, такой, как она есть. Если мы действительно хотим быть тем, чем являемся, наше видение чисто, и мы лучше знаем, что делать. Каждый раз, когда мы впадаем в страдание и попустительство, наше видение усиливается. Все практики построены на том, что бы воспитать умение не привязываться. Это похоже на покорение горной вершины. По мере восхождения мы видим больше и больше. И чем больше мы видим, тем яснее наше видение, тем яснее мы понимаем, что делать, как на личном уровне, так и в социальных отношениях.

Тич Нат Хан, «Алмаз, который разрушает иллюзию»

МОНАХ СПРОСИЛ у учителя: «Что такое Я?»
Учитель ответил: «Это нечто глубоко скрытое в тебе. Ты должен быть знаком с его скрытой активностью».

Монах попросил рассказать, что это за скрытая активность. В ответ учитель открыл и закрыл глаза.

В открывании и закрывании глаз содержится дзен, оно должно быть обдуманно сердцем; так как, как и все дающее результат, оно может быть обнаружено, но не объяснено.

Фредерик Франк, «Дзен созерцания»

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ изучать дзен, необходимы три условия: большой корень веры, большой шар сомнения и большая стойкость намерений. Тот, в ком отсутствует хотя бы одна составляющая, подобен трехногому стулу, от которого отломана одна из ножек.

Учитель Хакуин в тексте «Дзен: Прямое указание на реальность», Анна Бэнкрофт

Я ЧАСТО РАССКАЗЫВАЮ ученикам такой коан: «Все вещи возвращаются к Единому. Куда возвращается Единый?» Я заставляю их искать ответ. Искать такой ответ означает пробуждать великий ищущий дух наивысшим смыслом коана. Многочисленные вещи возвращаются к Единому, но куда же в итоге приходит сам Единый? Я говорю ученикам: «Ведите поиск ответа всей силой своей личности, не давайте себе расслабиться и отдохнуть от предпринимаемых попыток». Каким бы ни было ваше физическое самочувствие и в какой бы сфере деятельности вы ни были задействованы, никогда не проводите время праздно. Так куда же Единый вернется в конце концов? Старайтесь продвигать ваш ищущий дух вперед, упорно и непрерывно. И когда ваш ищущий дух достигнет должной ступени, наступит время цветения для вашего духовного цветка».

Као Фен в тексте «Сутра Ланкаватара», Д.Т. Сузуки

Я ЧАСТО ОБНИМАЮ людей. Сжимаю их в объятьях. Нежно целую их в щеку или похлопываю их по спине. Но я могу и отступить, сказав: «не время». Это едва уловимые приметы того, какие мы родители. Иногда ты строг со своим ребенком, а иногда выливаешь на него всю нежность и привязанность, на которые способен. Но ребенок знает, что ты любишь его всегда, независимо от того, насколько строга дисциплина. Я надеюсь, что у всех нас в сердце тепло и чисто, и в уме чисто и спокойно. Если вы сдержанно обособляетесь от подобных вещей, что-то не так.

МАУРИН СТЮАРТ *на встрече выдающихся женщин, Лондон;*
Фридман

ХОТЯ ДЗЕН состоит только в улавливании духа трансцендентных форм, мы непременно столкнемся с тем фактом, что мы живем в мире отдельных форм, и дух выражает себя через значения форм.

Д.Т. Сузуки, «Дзенская доктрина вне ума»



ИЗУЧЕНИЕ ДЗЕН подобно трению дерева для добычи огня. Самая успешная стратегия – это не прерывать действий, двигаться вперед без остановки. Если вы перестанете тереть дерево при первых признаках дыма, то, даже если вы потратили на достижение этого состояния много лет, вы уже не увидите языков пламени. Место, откуда я родом, находится на морском побережье, в нескольких сотнях шагов от моря. Представим себе мужчину из моей деревни, который понял, что не знает вкуса морской воды, и захотел ее попробовать. Если он сделает несколько шагов к морю и повернет назад, или даже если он сделает сто шагов и повернет назад уже недалеко от кромки моря, будет ли он знать соленый вкус морской воды? Другой же человек шел издалека, из-за гор Кошу, он шел не один день прямо и прямо, наконец он достиг моря, и в момент, когда он опустил руку в воду и лизнул свой палец, он узнал вкус морской воды, он попробовал воды дальних и ближних морей, вкус южных песков и северных скал, он ощутил на языке морскую воду всего мира.

ДОГЕН в тексте *«Дзен: Прямое указание на реальность»*,
Анна Бэнкрофт

ДЗЕНСКИЙ путь обучения – это показывать реальность, а не говорить о ней, а также воспринимать это всерьез, хотя оно и не бывает торжественным. Чтобы достичь истинной способности учить, мы должны преодолеть привычку выражать все в словах. Слова необходимы, но излишне на них полагаясь, мы загоняем себя в ловушку, в то время как можно еще постигать мир непосредственно, прямое понимание мира помогает напрямую воспринимать его без участия мыслей и слов. Используя верные слова в правильных ситуациях, мы можем прожить всю свою жизнь и не почувствовать что-нибудь напрямую. Центральным методом дзен является демонстрация ученику того, что традиционные пути, которые представляют мир в виде каких-либо концепций, иногда полезны, но имеют ограничения; когда мир концепций отброшен, ученик может перейти к непосредственному восприятию реальности – к изучению невыразимых чудес, которые существуют сами по себе.

АННА БЭНКРОФТ, *«Дзен: Прямое указание на реальность»*

КТО-ТО СПРОСИЛ Фен Янга: «В чем состоит суть работы учителя?»

Фен Янг ответил:

– Беспристрастно и с родственным отношением руководить учениками.

АННА БЭНКРОФТ, *«Светящееся зрение»*

Однажды Танзан и Экидо шли по грязной дороге. К тому же шел сильный дождь. Переходя излучину реки они встретили красивую девушку в шелковом кимоно и шарфе, которая не могла перебраться через поток.

– Давай, помогу, – сказал Танзан. Он взял девушку на руки и перенес через поток.

До самой ночи Экидо не сказал ни слова. Наконец они дошли до монастыря и он нарушил молчание.

– Мы, монахи, не должны прикасаться к женщинам! – сказал он Танзану. – Особенно к молодым и красивым. Это опасно! Зачем ты это сделал?

– Я оставил девушку на берегу. – ответил Танзан. – Зачем ты до сих пор несешь ее?

Пол Репс, «Тело дзен, кости дзен»

Когда просветленный дзенский учитель начинает учить достижению духовного пути, главной заботой является просветление ума для достижения истоков. Это осуществляется во всех, хотя люди стремятся уйти от этого базового ума, ведомые своими иллюзиями.

Сокей-ан Сасаки в тексте «Записки дзен»

Слова Будд и дзенских мастеров – это просто инструмент для постижения истины. После того как ты будешь просветлен и постигнешь истину, все учения будут внутри тебя самого.

Когда ты смотришь на тексты учений Будд и учителей дзен как на сферу отражений или эхо, ты не нагружаешь ими свою голову.

Сокей-ан Сасаки в тексте «Записки дзен»

Дзен не может быть постигнут путем изучения на лекциях, в дискуссиях и дебатах. Он может быть постигнут только с помощью великой возможности восприятия. Поэтому древние не теряли времени. Даже когда они не получали от учителя каких-то особых заданий, они были вовлечены в практики дзен, поэтому они в конечном счете достигали большего спокойствия на своем земном пути. Они не были опутаны иллюзиями мира.

Сокей-ан Сасаки в тексте «Записки дзен»

«ДЗЕНСКАЯ ЖИЗНЬ» – это часто используемый ярлык, предполагающий прикладывание сил к тому, чтобы достичь просветления или стать учителем прямо сейчас.

Из-за того, что многие сторонники дзен ищут слишком страстно, они стремятся получить какие-то особые принципы, и начинают сами мысленно изобретать их, со своей субъективной точки зрения.

Так они погружаются в сплетения эмоциональных и интеллектуальных заключений, и считают, что им нужно следовать.

Они соблюдают эти предписания, придуманные законы, правила, принципы, идеи Пути, как что-то непреложное. Это серьезное заблуждение.

Поэтому говорится: «Не обсуждайте предельную реальность, используя свой ум, не говорите о том, что создано и разрушено».

Сокей-ан Сасаки в тексте *«Записки дзен»*

УЧИТЕЛЬ ГАНТО сказал своему брату:

– Что бы ни говорили великие учителя дзен, как бы они не разъясняли свое учение, как их пониманием может воспользоваться другой человек? Только то, что вышло из твоего собственного сердца, может объять небо и землю.

Д.Т. Сузуки, *«Руководство дзен-буддизма»*

КЕНО и его ученик Мезан вместе ели дыню. Внезапно учитель спросил:

- Скажи мне, отчего происходит вся сладость?
- Это свойство самого продукта, – уверенно ответил Мезан.
- Фу, что за холодное логическое утверждение!
- Тогда откуда же? – спросил Мезан.
- Из самого «откуда», вот как.

Л. СТРИК, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*

ЧТО В ТВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ ТЫ МОЖЕШЬ НАЗВАТЬ РАЗУМОМ БУДДЫ? Спроси себя бдительно, что есть такого, что ты знаешь не из интеллектуального познания. Если ты задашься вопросом «Как поднять руки, пошевелить ногой или ушами», все каналы заблокируются, и ты не сможешь выполнить действие. Но продолжай свое исследование настойчиво. Оставь интеллект и перестань удерживать что-либо. Затем всем сердцем желай освобождения ради самого освобождения и ты, несомненно, достигнешь просветления.

Учитель Игуши в тексте *«Три столпа дзен»*, Ф. Каппо



Дзенский учитель Риокан жил в небольшой лачуге у подножия горы. Однажды вечером в его лачугу зашел вор, но не нашел ничего, что можно было бы украсть.

Риокан вернулся и застал его.

– Наверное, ты проделал долгий путь, чтобы попасть ко мне, – сказал он вору, – и ты не должен уйти с пустыми руками. Пожалуйста, возьми в дар мою одежду.

Вор был смущен. Он схватил одежду и убежал.

Риокан сидел голым и смотрел на луну. «Бедняга, – промолвил он, – хотел бы я подарить тебе луну».

Вор

Оставил главное –

Луну в окне.

РОБЕРТ СОЛ, «Истины дзен»

Один монах по имени Хуакуо гулял со своим учителем, Басо. Басо увидел, что птицы улетают, и сказал:

– Куда они уходят?

Хуакуо сказал:

– Им надо лететь.

Басо схватил нос Хуакуо и больно его покрутил.

Хуакуо вскрикнул:

– Ой, что же Вы делаете!

Басо хотел, чтобы ученик увидел реальную ситуацию. Куда улетают птицы? Есть ли им, куда лететь? Есть ли место скрыться? Есть ли место, которое не является домом?

К. ДЮРКХЕМ, «Благодать дзен»

КИОГЕН ПРИШЕЛ к учителю Исану и попросил научить его сути дзен. Однако Исан сказал ему: «Мне действительно нечего тебе передать. Что бы я ни сказал, оно мое собственное и никогда не станет твоим».

Расстроенный Киоген решил сжечь все свои конспекты и записи и полностью уйти от мира, чтобы провести остаток жизни в тишине и спокойствии. Он думал: «Что толку учить дзен, если его так сложно понимать и если так сложно получить объяснения от кого-то еще. Я буду простым бездомным монахом, не испытывающим никакого интереса к мыслям учителя, которые так сложно понять». Он ушел прочь и построил хижину в сельской местности. Однажды он подметал свой сад, и отброшенный камешек стукнулся о бамбук. Этот внезапный звук пробудил его ум. Радость была беспредельной. Внезапно Киоген понял доброту Исана, который отказался дать четкие инструкции, потому что понял, что произошедшее с ним не случилось бы, если бы Исан был достаточно недобр, чтобы объяснить суть вещей.

РОБЕРТ СОЛ, «Истины дзен»

ПОСТИГАЙ СУТЬ и не волнуйся о непостижимом.

ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, «Древние учителя дзен»

КОАН – это проблема, которую учитель дает ученику для разрешения. Ученик сам должен найти решения, хотя учитель может прийти на помощь. Чтобы работать с коаном, ты должен жаждать разгадать его; чтобы разгадать коан, ты должен встретиться с ним, не раздумывая о нем. Чем больше ты погружаешься в рассуждения, тем сложнее тебе найти решение. Две ладони при соединении порождают хлопок. Что такое хлопок одной ладонью? Это коан. И если вы думаете, что такого звука не существует, вы заблуждаетесь.

Для постороннего человека коан может показаться нелепицей, но для внимательного дзенского ученика это путь к просветлению. Интеллектуальными усилиями, даже самыми высокими и тонкими, коан решить невозможно; по сути коан и дан затем, чтобы направить ученика за пределы интеллекта. Нельзя работать в одно время над более чем одним коаном и нельзя обсуждать коан с другими людьми кроме твоего учителя. Просто стой перед вопросом и не думай ни о чем еще.

НОГЕН СЕНЗАКИ, «Буддизм и дзен»

СКАЗАТЬ, что если кто-то удовлетворен собой, то он перестает развиваться, это поверхностное понимание. Реальный рост начинается именно тогда, когда человек полностью принимает свою реальность, когда он может сказать: «Я в полном порядке», даже если он беден или несчастен.

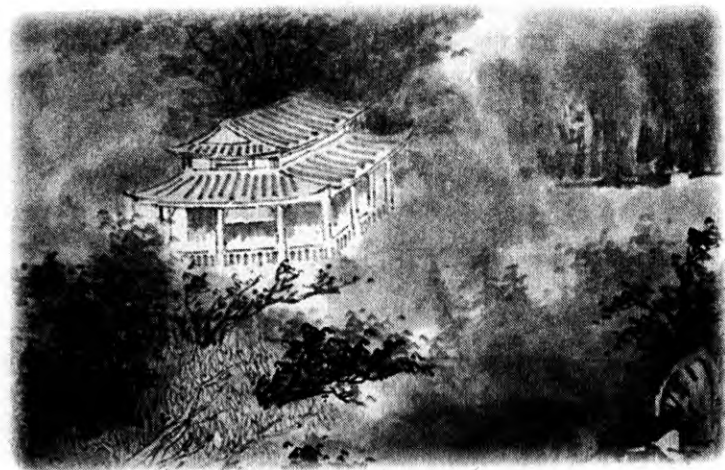
ТРЕВОР ЛЕГГЕТ, «Древние учителя дзен»

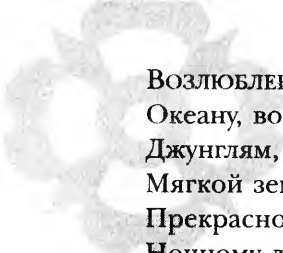
СВОБОДНА И ЛЕГКА в небесах трансцендентности,
Светит полная луна мудрости!
Действительно, разве что-то отсутствует сейчас?
Нирвана здесь, она перед нашими глазами,
Именно здесь находится страна Лотоса,
Именно это Будда.

ХАКУИН в тексте «Сумасшедшие облака», Перл Бессерман

В ВОСТОЧНЫХ странах живет много тысяч учеников, которые практикуют дзен и наслаждаются его плодами. Несомненной причиной этого является простота метода. Если ты не можешь найти истину в себе, то где еще ты ожидаешь ее найти?

НОГЕН СЕНЗАКИ, «Буддизм и дзен»





Возлюбленной компании звезд, луны и солнца,
Океану, воздуху и тишине космоса,
Джунглям, ледникам и пустыням,
Мягкой земле, чистой воде и огню моего сердца.
Прекрасному водопаду в чаще леса,
Ночному дождю, стучащему по крыше и дикой
листве,
Траве на ветру, жаворонкам в кустарнике
И глазам, которые видят свет дня.

Лу Куан Ю, «Учение Чань и Дзен», серия 1

ВСЕ ВЕЩИ изначально пусты, таков и ум. Как пуст ум, таким же образом пусто все остальное. Мой ум не разделен: все, что содержится в каждой моей мысли, покажется озарением мудрому и иллюзией глупцу. Озарение и иллюзия это одно и то же. Покончи с обоими, но не зависай между ними. На этом пути ты сам станешь пустотой, цельной и свободной от связей между вещами, превосходящей реализацию. По этому пути истинный слугитель дзен ведет себя.

Л. СТРИК, «Дзен: поэмы, молитвы, проповеди,
истории, диалоги»

ВОТ ПАРАДОКС: когда не существует постоянного жилища, конкретного места обитания, домом может быть любое место. То же относится и к мозгу. Если единственным местом, где мы чувствуем себя дома, являются наши предубеждения и идеи, наш ум постоянен и закреплён. В этом случае мы чувствуем себя комфортно только с теми людьми, которые согласны с нашими воззрениями.

К. ДЮРКХЕМ, «Благодать дзен»

ОДНАЖДЫ БАНЗАН прогуливался по рынку. Он услышал, как покупатель сказал мяснику: «Дайте мне самый лучший кусок мяса, какой у вас есть». Мясник ответил: «Все, что есть в моей лавке, лучшее». Услышав это, Банзан ощутил просветление.

Комментарий: В этом суть дзенского учения. Роза – это самая лучшая роза. Лилия – это самая лучшая лилия. Каждый человек лучший в мире. Наша единственная обязанность – это обнаруживать это лучшее.

Г. КУБОУЗ, «Дзенские коаны»



ИМПЕРАТОР: Что случается после смерти с просветленным человеком и с человеком иллюзий?

Гудо: Откуда мне знать, господин?

Император: Потому что ты учитель!

Гудо: Но я же не мертвый!

Л. СТРИК, *«Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории, диалоги»*

У ЗАЙЦЕВ И ЛОШАДЕЙ есть рога,

У коров и овец – нет.

Это утверждение не ставит целью описать наивысшую реальность дзен, но направить к ее восприятию. Обычный человек связан смирительной рубашкой логики, он существует в мире полуправд; он видит, что заяц это не корова, но не видит, что из-за глубокого взаимного проникновения он также и корова. Нелепые утверждения, подобные приведенному выше, являются инструментами, с помощью которых учителя дзен хотят забросить учеников в непосредственный опыт дзен. В уме ученика нелогичная полуправда соединится с земной полуправдой, которой он доверяет, и в результате их слияния произойдет озарение.

ГРЕГОРИ НОЙС, *«Срединный путь»*, 1979



ОДНАЖДЫ МОНАХ пришел к учителю и сказал:
– Я живу здесь уже много лет, это вызвано тем, что я хочу постигать дзен. Но вы совсем ничему меня не учите. Если так будет продолжаться, я уйду, хотя и с большим сожалением.

Учитель ответил:

– Утром ты приходишь и говоришь мне: «Доброе утро», и я приветствую тебя в ответ. Потом ты приносишь мне чашку чая, и я с благодарностью ее принимаю. Если ты делаешь что-то для меня, я признаю это. Какое еще обучение ты хочешь получить? Не существует особого учения – есть только простые вещи нашей обыденной жизни, в которых скрыт глубокий смысл, не всегда ясно выраженный. Только наблюдая можно понять это значение. Пока твои глаза не откроются, ты не сможешь изучить дзен.

Д.Т. Сузуки, «Срединный путь», 1976

У Хуан По спросили:

– Вы сказали, что ум это Будда, но не совсем понятно, что за разновидность разума подразумевается в выражении «разум как Будда». Сколько видов разума существует?

– Кто Будда – обычный разум или просветленный разум?

– Где на земле можно увидеть «обычный разум» и «просветленный разум»?

– В учении сказано, что существует два разума, почему же ваше преподавание отрицает их?

Он ответил:

– В учении ясно сказано, что и обычный и просветленный разум это лишь иллюзия. Вы неверно поняли. Все эти уловки и попытки поймать мысль существуют для того, чтобы заполнить пустоту «правдой». Как такая концепция может не быть иллюзорной? Будучи иллюзорной, она скрывает разум от человека. Если человек освободит себя от концепций «обычного» и «просветленного» разума, то он увидит, что не существует иного Будды чем Будда его разума.

Джон Блофелд, «Учение дзен от Хуан По»

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ составить свое собственное мнение, вы должны, прежде всего, изучить источник, из которого текут мысли. Во сне и на работе, стоя и сидя, спросите себя: «Что является моим собственным мышлением?» – и постарайтесь самостоятельно ответить на этот вопрос. Это называется «тренинг», или «практика», или «желание правды». Лучше искать свое собственное мнение, нежели прочесть и рассказывать неисчислимые сутры.

Бассу в тексте *«Три столпа дзен»*, Ф. Капло

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ постичь свой разум, в первую очередь обрати внимание на источник, из которого появляются мысли. Находясь во сне и работая, стоя и сидя, серьезно спроси себя «Что есть мой разум?» с искренним желанием найти ответ на этот вопрос. Это называется «тренировка», или «упражнение», или «желание истины», или «жажда реализации». Этот термин дзадзен означает не что иное, как погружение в свой разум. Лучше преданно изучать свой собственный разум, чем читать и заучивать бесчисленное число сутр ежедневно.

Джон Блофелд, *«Учение дзен от Хуан По»*

ДЗЕН НА ЗАПАДЕ



Я ПОНСКОГО УЧИТЕЛЯ дзен недавно попросили прокомментировать проникновение дзен в новую культуру, его продвижение на Запад. Он слегка приподнял бровь и сказал:

– Первые сотни лет самые тяжелые.

КЕННЕТ КРАФТ, *«Дзенские традиции и перемещения»*

Я НЕ УЧУ ВАС НАДЕВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ; я учу вас снимать, сметать опилки с вашего разума.

М. ФАРКАС, *«Глаз дзен»*

Е СЛИ ВЫ БУДЕТЕ слушать вашим внутренним слухом, в вас откроется Глаз дзен, ваш ум очистится, ваша мудрость проявится. С моей точки зрения, цивилизация Нью-Йорка вполне буддистская; в ней не надо делать ничего, кроме как наслаждаться ей. Я живу здесь, и мне это нравится. Нам не нужно убегать из города и возвращаться в горы. Неверно, что мы не знаем такой жизни. Не надо презирать жизнь, надо жить ей. Не живи в ней, как будто ты попал в сказку. Ты держишь сокровище, огромную драгоценность в своей руке. Разожми руку и взгляни на нее.

М. ФАРКАС, *«Глаз дзен»*

К АК ВИДЕЛ Хуэй Нен, нет ничего страшного, если внешние объекты отражены в «зеркале» сознания. Нет необходимости исключать или пресекать их. Просветление не заключается в отсутствии этих объектов. Истинная пустота достигается тогда, когда свет мудрости проникает сквозь эмпирическое сознание и потоки понимания заполняют не только наш ум, но и все существование вокруг нас. Мы так наполняемся этим светом мудрости, что превращаемся в этот свет, мы становимся самой мудростью.

ТОМАС МЕРТОН, *«Мистики и дзенские учителя»*

Т ВОЕ ОТНОШЕНИЕ к святому может быть таким же, как к преступнику. Когда ты встретишь святого, ты не улыбнешься, а когда ты встретишь преступника, ты не нахмуришься. Ты будешь общаться с каждым как с собой. Для этого не нужно испытывать какое-то особое отношение к тому, кто находится перед тобой. Таково отношение, практикуемое последователями дзен. Не думай, что ты должен сохранять величие или производить впечатление на других. Встречай каждого так, как будто ты встречаешь душу на просторах мироздания.

М. ФАРКАС, *«Глаз дзен»*

НАСТОЯЩИМИ причинами, по которым жизнь человека может быть такой невыносимой и полной разочарований, являются смерть, боль, страх или голод. Безумие ситуации состоит в том, что когда эти вещи присутствуют в нашей жизни, мы закикливаемся на них, ворчим, корчимся от боли, суемимся, пытаемся отвяжаться от этого опыта... Пока остается представление о том, что человек отделим от своего опыта, остаются смущение и беспорядок. В связи с этим отсутствуют как знание, так и понимание ситуации, а вместе с ними и возможность усвоить ситуацию. Чтобы понять происходящий момент, человек не должен отделяться от него, он должен осознавать его во всей полноте существования. Это, подобно остановке дыхания на десять минут, не есть что-то, что я *должен* делать. Это что-то, что я *могу* делать. Все остальное – это безумные попытки совершить невозможное.

Алан Уотс в тексте *«Тайны и мудрецы»*, Анна Бэнкрофт

«ЭТО ДЕРЕВО». Очевидно, что «это» и «дерево» не одно и то же. *Дерево* это слово, это шум. Это не то переживание реальности, на которое я вам указываю. Если быть более точным, то я должен был сказать вам, указывая на дерево: «Это то, что с помощью шума можно обозначить как «дерево».

Так что же такое настоящее дерево, если оно не является словом или идеей дерева? Если я скажу, что это отражение моих чувств, или некоторый представитель растительного мира, или скопление электронов, я просто использую для описания другой шум, отличный от слова «дерево». Я не должен спрашивать, что такое дерево. Вместо этого нужно поднимать другие вопросы: Что такое мои чувства? Что такое структура? Что такое электроны?

Мы никогда не сможем сказать, что же это такое. Слово и идея «дерева» остается в обороте уже многие столетия, но настоящие деревья ведут себя совсем иначе. Я могу описать их существование, используя слова «появляться» и «исчезать», сказав, что они находятся в постоянном изменении, и впадают и выходят из своего окружения. Но и это не сможет полным образом описать существование дерева, потому что «появляться», «исчезать», «впадать», «выходить» это также разновидности шума, лишь отражающие глубокие мистические процессы.

Алан Уотс в тексте *«Тайны и мудрецы»*, Анна Бэнкрофт

Еще одним инструментом, который помогает нам победить сомнение, является коан с названием «Кто я?». Этот вопрос заставляет человека прощупывать различные концепции и определения, которые он имеет в отношении себя. Нужно сделать список этих выражений. Начать нужно со своего имени: «Я Берни», а затем продолжить: «Я отец», «Я брат» и так далее. Но что бы вы ни назвали, это не ваша истинная сущность, это только роли, которые вы играете. Выписав все роли, вы ощутите себя в состоянии неясности. Это то самое состояние сомнения, о котором идет речь. Оно разбивает стройность логических концептов, отличительным признаком которых было обилие мыслей и дефицит событий.

БЕРНАРД ГЛАССМАН, *«Инструкции кухарке»*

ТЕ, КТО протестуют против любого убийства и ратуют за сохранение жизни всех живых существ, правы. Защищать всех, даже животных и насекомых, это благое дело. Но что вы можете сказать о тех, кто убивает время, о тех, кто разрушает свое здоровье, о тех, кто подрывает экономику своих стран? Мы не должны пропустить их. А что можно сказать о том, кто поучает, не испытывав просветления? Он убивает дзен.

ХАСАН в тексте *«Вечная философия»*, А. Хаксли

РОЖДЕНИЕ напоминает плавание на лодке. Хотя человек подготовил паруса, чтобы управлять курсом, и он сам управляет процессом, несет его все-таки лодка и без ее участия все усилия были бы напрасны. Пускаясь в плавание, человек делает лодку лодкой. Мы должны обсудить этот момент. В такой момент не существует ничего, кроме мира лодки. Небеса, вода, берег – все существует только во времени лодки, становится иным, чем до наступления этого времени. Таким же образом рождение – это то, чему я дал жизнь, и я есть то, чем рождение сделало меня.

ДЖОН СТАМБОХ, *«Неустойчивая природа Будды»*

ЕСЛИ Я захочу испытать бесконечность, она будет моей ладони. Я не собираюсь испытывать ее путем исследования всего мира, потому что это такой тип исследования, который настолько всесторонен, что не позволяет получить хоть какой-то опыт в полной мере. Подобным образом, если я захочу испытать вечность, она будет заключаться в ближайшем часе (а лучше сказать, мгновении).

ДЖОН СТАМБОХ, *«Неустойчивая природа Будды»*

ЛИТЕРАТУРА

СЧИТАЕТСЯ, что древние дзенские учителя видели все вокруг как взаимосвязанное и поэтому не определяли одно как хорошее, а другое как плохое, или одно как более высокое и достойное, а другое как низкое и менее достойное. Такое отношение присуще и современным наукам, согласно которым мы можем сказать, что каждая вещь такова и находится на своем месте благодаря всем остальным вещам – и самой себе.

ЭРНСТ ВУД, «Словарь дзен»

НЕ ВЫЗЫВАЕТ сомнения, что старое дзенское вино должно быть представлено Западу в старых бутылках, то есть в восточно-азиатских культурных формах.

Американцы часто требуют «новую улучшенную» версию, даже в том, что касается духовных традиций, и встречаются попытки создать **новый напиток** и разлить его по новым бутылкам. Нужно понимать, что в результате может получиться совсем не дзен, а нечто не сравнимое ни по каким параметрам со своим предшественником. Подходящим решением может быть бережное хранение старого вина, предоставление ему возможности улучшаться с годами и создание удобных новых бутылок, подходящих для нового времени.

БЕРНАРД ГЛАССМАН, «Инструкции кухарке»

- Батчелор С. «Доверие к сомнению»
Бэнкрофт Анна «Дзен: Прямое указание на реальность»
Бэнкрофт Анна «Духовное путешествие»
Бэнкрофт Анна «Речи Будды»
Бэнкрофт Анна «Тайны и мудрецы»
Бэнкрофт Анна «Ткачи мудрости»
Бэнкрофт Анна «Светящееся зрение»
Блис Р.Т. «Дзен в английской литературе»
Блофелд Джон «Учение дзен от Хуан По»
Брюс Ли «Замечательные мысли»
Вильям Джонсон «Неподвижная точка»
Глассман Бернард «Инструкции кухарке»
Грегори Нойс «Срединный путь», 1979
Дамолин Х. «Просветление дзен»
Пол Репс «Тело дзен, кости дзен»
Джон Стамбох «Неустойчивая природа Будды»
Джон Стивенс «Один халат, одна чаша»
Джонсон Вильям «Мистицизм непознанного»
Дюркхем К. «Благодать дзен»
Ирмгад Схолел «Мудрость учителей дзен»
Капло Ф. «Три столпа дзен»
Кеннет Крафт «Дзенские традиции и перемещения»

Витмайер Клод «Сосредоточенная и значительная работа»
Кошо Учияма Роши «Приближение к дзен»
Кубоуз Г. «Дзенские коаны»
Лу Куан Ю «Учение Чань и Дзен», серия 1
Лу Куан Ю «Учение Чань и Дзен», серия 2
Масануга Р. «Позиция Догена и его трактат о времени»
Масануга Р. «Пример Сото-дзен»
Маурин Стюарт на встрече выдающихся женщин,
Лондон; Фридман
Ниниан Смарт «На заднем фоне долгого поиска»
Перл Бессерман «Сумасшедшие облака»
Ральф Хезерингтон «Вера и практика квакеров»
Сол Роберт, «Истины дзен»
Сензаки Н. «Железная флейта»
Сензаки Ноген «Буддизм и дзен»
Сокей-ан Сасаки в тексте «Записки дзен»
Сохаку Огата «Дзен для Запада»
Стрик Л. «Дзен: поэмы, молитвы, проповеди,
истории, диалоги»
Стрик Л. «Дзен: поэмы, молитвы, проповеди, истории,
диалоги»
Сузуки Д.Т. «Очерки дзен-буддизма»
Сузуки Д.Т. «Дзен и японская культура»
Сузуки Д.Т. «Дзенская доктрина вне ума»
Сузуки Д.Т. «Изучение дзен»
Сузуки Д.Т. «Руководство дзен-буддизма»
Сузуки Д.Т. «Срединный путь», 1976
Сузуки Д.Т. «Сутра Ланкаватара»

Сунг Сан «Кость космоса»
Тайзен Дешимару «Дзенский путь в военных науках»
Тич Нат Хан «Алмаз, который разрушает иллюзию»
Тич Нат Хан «Сердце понимания»
Клери Томас «Исходное лицо»
Мертон Томас «Мистики и дзенские учителя»
Тошико Изутсу «К философии дзен-буддизма»
Тревор Леггет «Древние учителя дзен»
Тревор Леггет «Пальцы и луна»
Тревор Леггет «Первый дзенский читатель»
Тхить Ньят Хань «Быть мирным»
Тхить Ньят Хань «Мое сердце-солнце»
Уильям Джонсон «Точка покоя»
Уотс Алан «Это важно?»
Уотс Алан «Путь дзен»
Фаркас М. «Глаз дзен»
Франк Фредерик «Дзен созерцания»
Франк Фредерик «Смысл жизни в том, чтобы видеть»
Хаксли А. «Вечная философия»
Хардинг Д.Е. «Без головы»
Хамфрис Хрисмас «Средний путь», весна 1979
Хьям Джо «Дзен в военных науках»
Макнесс Элайн «Роши»
Вуд Эрнст «Словарь дзен»
Хергель Эуген «Дзен в искусстве стрельбы из лука»

Научно-популярное издание
Серия «Всемирный разум»

Анна Бэнкрофт, Роджер Ингланд

МУДРОСТЬ ДЗЕН

Ответственный редактор *А.А. Арбузов*
Технический редактор *О.Л. Серкина*
Корректор *И.Н. Мокина*
Компьютерная верстка *Ю.Б. Анищенко*

ООО «Издательство АСТ»
141100, РФ, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

ООО «Издательство Астрель»
129085, Москва, проезд Ольминского, д. 3а

Наши электронные адреса:
E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано на ОАО «Нижполиграф»
603006 Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Цель дзен-буддизма – достичь всеобщей гармонии мира внутреннего и внешнего, увидеть внутреннюю сущность вещей во всей их жансенной красоте. Полная сопереживания, чистоты и глубокой любви к жизни, эта древняя восточная традиция продолжает вдохновлять и воодушевлять последователей по всему миру через ее философию принятия и доброты. Делая акцент на живой жизни, а не просто на разговорах о ней, Дзен полон практической мудрости, квинтэссенцию которой читатель найдет на этих страницах. Предлагая проникновение в суть разных вещей – от медитации и искусства хайку до преодоления мирских забот и проживания жизни, Дзен, эта восхитительная коллекция, познакомит вас с рядом великих мыслителей и их учений, древних и новых. Будет ли она использована для справок, для вдохновения или духовного развития, эта сокровищница мудрости окажется полезной для всех, кто ищет путь к внутреннему миру.

*«Пробужденные есть там, где нет ни рождения, ни угасания;
Оно содержится глубоко в Сущности, абсолютно
превосходящей Всё, что может представить себе ум».*

Сутра Ланкаватара

*«Высочайший принцип не может быть объяснен. Он ни открыт,
ни скрыт. Будучи живым и созвучным всему в мире,
Он всегда прямо перед тобой».*

Ню Ту

ISBN 978-5-17-053519-4



9 785170 535194