

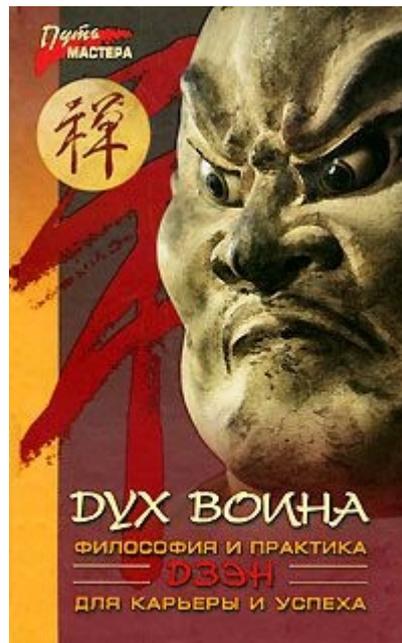
Юрий Евгеньевич Холин

Сергей Николаевич Коваль

Дух воина

Annotation

Многое в этой книге может показаться непонятным с точки зрения рационального мышления, лишенным привычной логической определенности. Здесь вы найдете как теоретические знания о дзэн-буддизме, так и практический материал по медитативной практике и накоплению энергии. Все любители эзотерики, а также люди, занимающиеся восточными единоборствами на любительском и профессиональном уровне, смогут узнать об уникальных системах медитативных структур дзэна, получат возможность непосредственно изучить принципы. Авторы предлагают без предвзятостей пройти через кажущиеся трудности и открыть для себя своеобразную форму восприятия мира, присущую уравновешенному, беспристрастному сознанию, свободному от условностей и предрассудков. Материал этот рассчитан как раз на то, чтобы дать понятия подобного вида сознания, как совершенно нового или крепко забытого старого, нежели представить вам очередной наставническо-философский учебник.



Коваль Сергей Николаевич, Холин Юрий Евгеньевич

**Дух воина. Философия и практика ДЗЭН
для карьеры и успеха**

От авторов

Авторы книги Сергей Коваль и Юрий Холин – давние поклонники Востока, его культурного, философского, религиозного наследия. До определенного момента каждый из них шел по-своему к древним и вечно молодым знаниям йоги, тантры, буддизма, ведущих при правильном обращении с ними к раскрытию в человеке его светлого, изначального состояния Просветления...

Еще во времена учебы в университете они осознавали, что кроме чисто интеллектуального подхода к идеям, скажем, того же буддизма, необходима и физическая практика определенного рода, ведущая к необычному для европейца состоянию «думания телом». Мысль особого комплексного подхода к проблеме совершенствования личности бередила их души. Но дуализм материалистического воспитания: дух и материя; плохо и хорошо; черное и белое; наше и не наше – с постоянным выбором и противопоставлением одного другому – исключал возможность цельного, непредвзятого, недифференцированного восприятия действительности.

Как уберечься от однобокости развития? Как не дать превратить себя только в атлета или аскета тела, или мудрствующего духобора? Но как сделаться личностью, несущей в себе единство трех начал: тела, духа и ума? В этом авторам помогли философия, учение и боевая техника медитации восточных единоборств, и йоги.

С 1979 года, сразу после окончания факультета иностранных языков университета, они еще больше внимания уделяют как практике, так и теории кэмпо, занимаясь как самостоятельно, так и в секциях.

Специфика времени 70-х – начала 80-х годов создала уникальное положение противоречия и озлобленного неприятия всего светлого и чистого, идущего с Востока.

82–83-е годы были отмечены повсеместным запрещением занятий любыми видами восточных единоборств; за пропаганду и занятия йогой и экстрасенсорной практикой можно было получить прекрасную возможность долго и безрезультатно лечиться в психиатрических больницах. И это тогда, когда в Европе и Америке люди поражаются сверхъестественным возможностям таких авторитетов, как Тхирендра Брахмачари, Цри Раджниш, Свами Прабхупада, Ури Геллер, Элдон Берд и др.

Теперь, вступив в XXI век, можно лишь вспомнить с улыбкой те скрупулезные переписывания, перепечатывания и заучивания материала по индуизму, буддизму, йоге, боевым искусствам; те подвально-чердачные тренировки в небольших группах энтузиастов. Да, эти знания, доставшиеся столь тяжело, вошли в плоть и кровь навечно, и, что самое отрадное, при дальнейшем их развитии, они дают вполне реальные плоды. Авторы ни в коем случае не жалеют об этом уникальном, неповторимом десятилетии их жизни, сделавшим из них поистине атлетов духа, давшим им бесценное знание не только истин различных философских и религиозно-этических направлений, но и сдружившим их со многими чудесными людьми как в нашем, отечестве, так и в Индии, Корее, Непале Шри-Ланке, Японии.

Все мы, проживая отпущенное нам время, занимаемся кто полезными, кто бесполезными или вовсе вредными для нашего здоровья, общественного положения, карьеры и т.д. занятиями. Так можно заниматься науками, альпинизмом, шахматами, пьянством, религиями, греблей на байдарках и каноэ, велоспортом, каратэ, плаванием, наркоманией, йогой, аквариумными рыбками, собаководством, семьей и т.д. и т.п. до бесконечности. И лишь одним нельзя заниматься, т. е. отвлекать энергию своего внимания от таковости бытия или жизни – это дзэном. Дзэном мы просто живем, или сложно проживаем, подменяя этим понятие «жить». Дзэн – это и

есть быть или жить! Другого просто не дано! Дзэном нельзя заниматься так же, как и нельзя сидеть и заниматься наблюдением и регулировкой химических, биологических, биохимических процессов в нашем организме. Мы просто не проникаем туда сознанием. Всё это или есть в целом, и мы живы, или его нет, и мы, как животная особь уже мертвы или еще не рождены.

Людам, достигшим или случайно обретшим так называемое дзэнское сознание, т. е. простое состояние бытия или жизни, открываются великие позитивные перспективы охвата всего во всем, а следовательно, и в любой позитивной частности материального мира, что в свою очередь ведет к разрушению понятия сложности жизни. Вне нас сложностей и проблем не существует; все это находится в наших умах и проектируется во вне, материализуя эти сложности и проблемы.

Рождаясь, мы просыпаемся к жизни со всеохватывающим космическим сознанием, но, обретая частные знания, со временем и возрастом теряем божественный изначальный дар. И так получается, что действительно, все мы в этой жизни дремлем. А просыпаемся лишь с ее концом, к сожалению...

Эта книга о дзэне, о дзэнской традиции самосознания через медитацию, простоте и чистоте жизненного уклада человека дзэн, его пренебрежении к обрядовой мишурности и его стремлению к неустанной самодисциплине.

Конечно же, прочитав нашу работу и еще много умных книг о дзэне нельзя открыть врата интуиции, избавиться от бесполезных, а иногда и губительных страстных стремлений и эгоистических поступков. Но и вместо того, чтобы быть последователями дзэн, следует сблизиться с ним активной практикой самореализации, и таким образом сродниться со всей Вселенной, так как дзэн – это не религия, не секта, не некий моральный кодекс, а осознаваемый опыт, в котором присутствует всегда все позитивное, а в частности и от всех религий, сект, моральных кодексов и т.п...

Ю.Е. Холин и С.Н. Коваль, являясь авторами многочисленных книг и публикаций по проблемам дзэна, йоги, боевых искусств, в свои 50 с лишним лет продолжают так же активно практиковать различные медитативные и оздоровительные техники. Будучи не только специалистами, в вышеуказанных областях, но и преподавателями, они ведут большую работу со всеми, ставшими на нелегкий Путь самосовершенствования во имя идеалов добра, мира, гармонии.

Глава 1. Будда

В ночь полной луны, в год 623-й до нашей эры в одном из районов нынешнего Непала в семье кшатриев родился принц по имени Сиддхартха Гаутама, которому суждено было стать величайшим учителем мира. Взрощенный, как и подобает его положению, в роскоши, получивший соответствующее принцу образование и воспитание, он так же, как и все принцы до него, женился, имел семью.

Он вошел в глубокое состояние созерцания, не теряя однако присутствия всеохватывающего сознания, утверждающего реальность настоящего момента и свободного от памяти прошлого и иллюзии будущего.

Преподобный Л. Арияванса Наяка Махатхеро

Но его созерцательная натура, полная безграничного сострадания, не находила удовлетворения в материальном благополучии царского дома. Не познав еще в своей жизни горя, он чувствовал однако глубокое сожаление по поводу человеческих страданий. Окруженный комфортом и богатством, он все же осознал идею универсальности этих страданий. Дворец с его многочисленными увеселениями перестает быть подходящим местом для сострадательного принца, и он покидает его. Поняв тщетную суетность в удовлетворении сенсорных наслаждений, в свои двадцать девять лет он отказывается от всех земных радостей и, облачась в желтое одеяние аскета, один, без единой монеты в кармане, отправляется в скитание в поисках Истины и покоя.

Это был акт беспрецедентного отказа в истории человечества, ибо совершил Гаутама его не в пожилом возрасте, что вполне было допустимо, а в расцвете молодых сил; не от бедности, но оставив богатства. А так как в те далекие времена не было другого знания для достижения освобождения от уз плоти, кроме строгого аскетизма, то и принц Гаутама, не имея ничего другого, страстно обрек себя на прохождение через все формы аскетической практики. Накладывая на себя одну епитимию за другой, проходя через многочисленные, все более искушенные посты, доведя себя до состояния скелета, обтянутого кожей, он преодолевал поистине сверхчеловеческие испытания в течение долгих шести лет. Жизнь принца Гаутамы, а теперь, как его звали, Сакьямуни или отшельника из племени Сакья, в эти годы была обычной для одержимого поисками освобождения от земных желаний аскета:

Сердце свое обратил он
На умерщвление плоти,
На воздержанье от страсти,
Мысли о пище отверг.
Пост соблюдал он, какого
Не соблюсти человеку,
Был в безглагольной он мысли,
Шесть продолжал так годов.
По коноплянному только
Зернышку ел каждодневно,
Тело его исхудало,
Тонкий и бледный он стал.
Все он искал пресеченья
Необозримого моря,
Думал все глубже, как можно
Смерть и рожденье стереть...
...Он был иссохший и тонкий,
Словно увядшая ветка,
Круг шестилетья свершился,
Точка замкнула тот круг.

Что за смех, что за радость, когда мир постоянно горит?

Покрытые тьмой, почему вы не ищете света?

Будда

Но к величайшему удивлению отшельника, чем больше истязал он свою плоть, тем цель, ради которой он это делал, становилась все более далекой. Весь его неистовый аскетизм оборачивался бесполезной практикой. И к истечению шестого года он уже был твердо убежден в бессмысленности подобного рода

«самосовершенствования», которое лишь изнурило его тело, что явилось результатом и ослабления духа.



Будда. Шри-Ланка. 14 век

Благодаря глубокому анализу своего личного опыта, Сакьямуни решил двигаться к намеченной цели освобождения от жизненных страданий абсолютно оригинальным, не существовавшим до него путем, отвергающим две крайности, которыми жили люди: постоянное стремление к удовлетворению желаний и аскетический уход от мира вообще. Первая тормозила прогресс человеческого духа, вторая же изнуряла интеллект. Древнеиндийский поэт Ашвагхоши (I – II в.в.) в своей поэме «Жизнь Будды» устами принца Сиддхартхи Гаутамы высказывает мысль о бесполезности полной аскезы, уводящей человека от мира. Будда с такими словами обращается к истязавшим себя отшельникам:

«Поистине, подобные страданья
Прискорбно видеть, – и, притом, их цель —
Людская иль небесная награда.
В возвратности рождений и смертей.
Как много вы выносите мучений,
Как скудно награждение у вас!..
...Кто делом восстает на здравый разум,
Тот в сердце как бы корчами стеснен,
Телесное есть лишь причина смерти.
Исходит сила только из ума.
Коль ум из поведенья удалим мы,
Телесное деянье есть лишь гниль,
Так должно упорядочить нам разум,
И тело будет правильно идти.
Есть чистое, то в набожном заслуга.
Вы говорите: если это так,

И звери, что питаются травой,
Знать, в набожном заслугу совершат.
Страдать, вы говорите, есть заслуга
Дальнейшая, когда ты сердцем добр;
Так почему же те, кто не страдает,
Не могут сердца доброго иметь?
И если исступленные все эти,
Живя в воде, лишь чисты потому,
– И тот, кто духом зол, вступая в воду,
Он тоже, значит, будет чист и свят?
Коль праведность – основа чистой жизни.
Такое обиталище есть зло:
Что праведно, должно быть очевидно.
Его не прятать нужно, а являть».

Новый путь совершенствования личности, открытый Сакья-муни, получил название Срединного Пути (Маджджхима Пати-пада), который стал одним из основных составляющих его учения. Все ступени этого Срединного Пути (или «восьмеричного пути») ведут к прекращению страданий, но в своей сути они являются обычной формой жизни нормального человека, не погрязшего в пороках, умеющего разумно удовлетворять свои потребности, не изоцряясь в них. Вот требования «восьмеричного пути»:

**«Праведная вера, праведная решимость, праведные слова,
праведные дела, праведный образ жизни, праведные стремления,
праведные помыслы, праведная медитация».**

Вполне доступные для любого человека условия для того, чтобы сделать свою жизнь чистой, свободной от предрассудков и безнравственности. Да, все пункты легко доступны, кроме последнего, который, в конечном итоге, и ведет к венцу стремлений мудрецов – нирване, дающей возможность вырваться из оков роковой сансары – мучительной цепи, неотвратно влекущей все живое от перерождения к перерождению по стезе страданий. Условия Срединного Пути устремлены, как указывал Будда, не к достижению освобождения после смерти, или где-либо вдали от жизни, но способствуют обретению качественно нового состояния сознания, не фиксированного на каком-либо узком интересе, не закрепощенного предрассудками религии, отживших традиций, дающего человеку возможность уже при жизни сотворить чудо обретения себя, создав в непосредственном и беспристрастном видении мира рай в своей душе и вокруг себя. Медитация, открывшаяся принцу Гаутаме и сделавшая его Буддой, не была тем убежищем, куда он прятался от житейских проблем, но являла собой то особое состояние, поглощавшее эти проблемы. Именно эта форма медитативного состояния сознания и стала основой для дзэн медитации и всего учения дзэн...

Расскажи мне о Будде, Учитель.

А, Будда тот, кто Абсолют почувал в самом себе.

Исток и человек соединились.

Так явился Будда.

В. Сидоров

Одним прекрасным утром, погруженный в медитацию, лишенную какой-либо напряженной устремленности или ведомой какой-либо сверхъестественной силой, Сакьямуни в единственной своей опоре на собственные усилия и мудрость, поборов все негативные силы, очистившись физически и духовно, и укрепившись в этом состоянии, в возрасте 35 лет постиг внутреннюю сущность всех предметов и явлений, достиг состояния просветления или боддхи. Он не был рожден Буддой, Буддой он стал, приложив все свои силы – физические, духовные, ментальные – и всегда заботясь о том, чтобы эти «три кита» были одинакового размера. И, действительно, будучи представителем варны кшатриев, принц Гаутама был искушен в боевом искусстве. Он прекрасно, как утверждают легенды, владел всеми основными видами холодного оружия, умело управлял боевой колесницей, был непобедим в кулачном бою. Но, развиваясь физически, он не забывал о духовном совершенствовании, так же как и о развитии чисто умственных способностей. Принц Гаутама еще до своего вступления на Путь исканий чувствовал, что одностороннее развитие не способствует формированию целостности ощущений мира, его познанию. Даже премудрость ученых брахманов, знавших все веды наизусть и постоянно находившихся в стадии «научного» поиска и споров, не вызвала в нем глубокой симпатии. Он всегда чувствовал, что даже эта книжная премудрость есть хоть и благородная и достойная уважения, но все же внешняя часть жизни, не дающая способности мгновенного видения сути окружающего мира, то есть качества, достигаемого в медитативном состоянии сознания.

Эту мысль можно проиллюстрировать строфой из «Шатакатраи» замечательного поэта индийской древности (III – IV в.в.) Бхартрихари, который был религиозным проповедником, ведущим бродячий образ жизни:

Что толку в ведах, в чтении пуран?
Что толку в смрити и в пространных шастрах?
Что толку хлопотать о списке добрых карм,
Дающих право приютиться в сварге?
Все это мелкий торг.
И лишь одно Блаженство самопогружения
Дотла сжигает тяжесть бытия
И боль всех горестей и всех лишений.

И хотя эти строки были написаны, когда идеи Будды облеклись в своеобразную философско-религиозную форму, а сам Будда из простого смертного был возведен в предмет поклонения, чего, кстати, он всегда боялся, несмотря на это мысль о естественной медитации «самопогруженья» и того «блаженства», которое наступает, когда все окружающие предметы начинают как бы светиться изнутри, то есть являть свою сущность, эта мысль выведена поэтом четко. В то же самое время это состояние глубокого самопогруженья явилось как бы естественным результатом развитой по трем направлениям личности. Эти три столпа возвели простого человека, но с непростой силой воли до состояния полного просветления сознания (маха пари нирваны) и позволили ему обрести инструмент, дающий возможность проникать в суть всего сущего – медитацию.

Бог, которого я знаю, – не спаситель. Скорее он вопит о спасении, ибо он – мои собраты в совокупности и нечеловеческие формы жизни. Это Бог, которому я служу, который моим служением будет наделен силой спасать.

К. Хемфрейс

45 лет Будда проповедовал собственным примером истину своего учения, и, как всякий человек, подчинившись непреложному закону видоизменения, почил в возрасте 80 лет, завещав своим ученикам нести в мир идею освобожденного, уравновешенного сознания, учить практике медитации.

Те, кто знает причину вещей, не станут ни слепо верить, ни напрочь отрицать.

Судзуки Тантаро

Да, Будда был смертным человеком. Как обычный человек, он был рожден, жил и умер. Будучи обычным человеком по форме, он стал необычным по содержанию (Аччария Мануша), но он никогда не претендовал, лишенный порока тщеславия, на обожествление себя. Будда всегда утверждал, что не следует впадать в блажь и думать о нем как о бессмертной божественной сущности. К счастью, в случае с Буддой и нет столь прямой деификации, как с другими Учителями. Однако следует отметить, что на свете не было Учителя столь безбожного, как Будда, и столь богоподобного, как Он.

Будда не является инкарнацией индуистского бога Вишну, как считают некоторые, он и не спаситель, уберегающий других фактом своего собственного спасения. Будда убеждает своих учеников полагаться на самих себя на пути избавления, ибо как состояние чистоты, так и загрязненности зависит от тех, кто находится в этих состояниях. Будда указывает путь, дает нам этот бесценный дар для достижения чистоты сознания. Он учит, что полагаться на кого-либо в деле своего спасения – не спасать себя, а лишь становиться безвольным, зависимым элементом, переставшим прилагать усилия. Уча своих последователей быть зависимыми лишь от самих себя, Будда говорил в Паринирвана Сутре:

«Будьте для самих себя спасительным островом, не ищите убежища в других».

Эти слова определяют значимость самозависимости. Они открывают жизненно необходимый смысл волевых усилий личности, направленных на ее же формирование, и тщетность искусственных потуг и поисков избавления посредством милостивых спасителей, иллюзорного счастья загробной жизни, замаливания надуманных богов безответными молитвами или бессмысленными жертвоприношениями.

Бог – это как бы горячее нашей души, горячее, которое, воспламеняясь, помогает нам устремляться ввысь. И именно это заставляет нас продолжать искать и двигаться вперед.

У. Геллер

Далее, Будда никогда не пропагандировал монополию своих идей, то есть буддизма, который фактически не является какой-то прерогативой особо почитаемого субъекта. Он достиг по возможности высочайшего состояния совершенства, но всегда утверждал, что подобной кондиции может достичь всякий; и, не становясь в позу строгого учителя, он открывал единственно прямой и правильный путь, ведущий к этому совершенству. Будда никогда не осуждал людей, называя их жалкими грешниками, но, наоборот, одобрял, указывая на то, что в сердце каждого из них изначально теплится чистая искра просветления. По его мнению, мир не

безнравственен и грешен, а лишь погружен в иллюзию невежества. Вместо укоров в адрес своих последователей из-за имеющихся у них несовершенств и выделения самого себя в качестве безукоризненной личности, он постоянно одобрял идущих за ним, предлагая превзойти себя в том или ином отношении, указывая всегда на возможности каждого достичь состояния будды.

Вместо установки идеи некоего невидимого могущественного божества над человеком, который управляет судьбой его от рождения до смерти, делая тем самым его подчиненным высшей силе, он уповал на волю человека, направленную на его независимое и гармоничное с миром развитие. Именно Он первый учил тому, что человек может достичь освобождения и просветления посредством собственных усилий и без зависимости от внешнего бога или посредничества служителей религиозных культов. Он провозгласил, что ворота успеха и процветания распахнуты для всех в любых условиях жизни – богачу и бедняку, праведнику и грешнику, если они уверовали в божественное начало своей самости и открыли неведомую досель страницу, несущую информацию совершенства. Он никогда не заставлял своих учеников быть рабами его учения и его самого, но поощрял всегда свободу мысли. Его железная воля, глубокая мудрость, вселенская любовь, беспредельное сострадание, бескорыстная деятельность, историческое самоотречение, совершенная чистота, магнетизм его личности, достойные поступки – все это было естественной пропагандой его учения, результатом которой явилось то, что одна пятая населения планеты сегодня считает Будду своим высшим духовным учителем.

Самая прекрасная и самая глубокая эмоция, которую мы можем испытывать, есть мистическое чувство. Это источник всей истинной науки. Тот, кому чужда эта эмоция, кто более не способен изумляться и застывать в благоговейном трепете, ничем не лучше мертвеца.

А. Эйнштейн

Истинные последователи Будды обычно говорят: «Чем больше мы познаем Его, тем больше любим Его; чем больше мы любим Его, тем больше познаем!»

Но, в конечном итоге, истинное познание Будды есть познание его медитации. Только познав медитацию Будды, можно познать Будду. Дзэн как раз и дает такую возможность современному человеку – достичь именно того медитативного состояния сознания, которое постиг искавший откровения принц Гаутама. Дзэн как бы ведет нить медитации от самого Будды к сердцу человека, минуя религиозные предрассудки, мишурность церкви, бесконечные философствования и словоблудия, вселяя покой, уверенность и радость гармонии с окружающим человека миром.

Глава 2. Путь к реальности

Сознание дзэн – одна из тех загадочных фраз, которые используют учителя дзэн для того, чтобы «вернуть» человека к его уникальной и неповторимой самости, реализовать ее за пределами избитых и порой потерявших смысл слов и понятий и начать поражаться открытиям истины себя и окружающего мира, не отделяя уже одно от другого.

Дзэн – это буддийский путь достижения прямой реализации трансцендентной природы жизни, ведущий к непосредственному восприятию действительности.

То, что для нас является сегодня парадоксом, будет для потомства очевидной истиной.

Д. Дидро

Основанный на высших принципах учения Будды, он был внесен в VI веке н. э. на территорию Китая из Индии, где получил понятие «прямого пути к сердцу человека». Этот путь всегда указывал и вел к обретению живого опыта реальности, к тому, что есть жизнь в своей сути за посредственностью слов и понятий. Дзэн ведет к особому состоянию беспристрастности, в котором тайна и прелесть жизни воспринимаются в полной мере и непосредственно каждым моментом существования.

Да, нелегко истине проникнуть в сопротивляющийся ум.

Х. Л. Борхес

Дзэн не является каким-то религиозным путем, он выражает действительность не теологическими объяснениями, но обычными повседневными понятиями. Вот как, например, советует поступать в соответствии с действительностью один из учителей дзэна Уммон: «Когда идете – идите, когда сидите – сидите. И не сомневайтесь в том, что это именно так».

Извечная проблема, как жить в мире и находить освобождение, разрешается чистотой объективного восприятия этого же мира. Ученик однажды спросил мастера Бокадзу: «Мы вынуждены одеваться и принимать пищу каждый день, а как избежать всего этого?» Мастер ответил: «Мы одеваемся, мы принимаем пищу». «Я не понимаю», – сказал ученик. «Если ты не понимаешь, одевайся и принимай пищу.»

Обычная концептуальная модель мышления разрушена, по всей видимости, неудовлетворяющим советом последнего заявления – в нем нет опоры для логического сознания. Интеллект и воображение выключаются, и таким образом акты приема пищи и одевания могут восприниматься так, как они есть на самом деле, то есть без намысленных сознанием тревог по этому поводу.

Именно из-за того, что дзэн стремится высвободить нас из концептуальных тисков, разрушить строго зафиксированные мысли-формы, в которые мы впихиваем свою жизнь, он обычно пользуется разительными контрадикциями и парадоксами. Чаще всего они представляют собой конкретные представления, нежели абстракции. Вот пример из высказываний мастера Фудаиши:

Иду я с пустыми руками,
Однако в руках моих меч;
Пешком я иду по дороге,
но еду верхом на быке;
Когда же иду через мост я,
О, чудо!
Не движется речка, но движется мост.

Ни с чем не сравнимо также дзэнское отрицание противоположностей, способ проникновения к рациональной истине, заключающейся в отказе от крайностей полного восприятия и полного отрицания.

Уммон сказал как-то: «В дзэне существует абсолютная свобода: иногда он

принимает что-либо, иногда – нет; он создает из любого подхода блаженство восприятия».

Дзэн отрицает все попытки рационализировать действительность, извлечь смысл из нее, облечь в философскую форму; а человеческое желание охватить ее интеллектуально сравнивает с восприятием отражения луны на поверхности реки, которое постоянно движется, хотя сама луна всегда спокойна. Дзэн выражает поразительное безразличие к извечным стремлениям и амбициям человека.

Это осознание жизни, действующей внутри нас, принципиально отличается от наблюдения, фиксирования и постижения извне. При таком наблюдении и постижении тот, кто постигает, стоит в стороне от того, что постигается и наблюдается. При осознании же опыт остается единым с испытывающим, охватывает его и таким путем преобразует его.

К. фон Дюрк Хейм

Дзэнский взгляд на вещи таков: все в мире в равной степени свято, даже подстилка у порога или конский навоз, и выделять тот или иной аспект жизни, представляя его более важным, нежели другой, означает впасть в ошибку дуалистического представления, уводящую от реальности. Знаменитая дзэнская поэма гласит:

Совершенный путь не ведает трудностей
Кроме трудности неотдавания предпочтения.
Лишь освобожденный от ненависти и любви
Он являет себя во всей его истинности.

По преданию, подобное отношение к действительности принес в Китай Бодхидхарма, прославленный индийский буддист шестого века, пришедший туда для того, чтобы учить дзэну, и оставшийся там навсегда, став первым китайским патриархом дзэн. Его принял император Ву – адепт буддизма, прославившийся строительством монастырей, переводами буддийских писаний и обращением множества мужчин и женщин в монахи. Он спросил у Бодхидхармы, какие заслуги принесут ему его деяния, но был поражен ответом монаха: «Никаких. Истинные заслуги исходят прямо из сердца и не связаны с деяниями в миру, которые есть само собой разумеющиеся вещи каждого нормального человека».

После того, как все рухнет, может быть, найдем ключ к совершенству, который таится внутри.

Шри Ауробиндо

– Тогда что же есть священная религия? – спросил император.

– Великая пустота, и ничего священного в ней.

Ответ подобного рода был дан однажды и некоему послушнику, чересчур уважительно высказавшемуся в адрес Будды. Ему посоветовали прополоскать рот и никогда более не повторять таких грязных слов.

Для того, кто практикует дзэн, слова типа «священный» или «Будда» не более чем ловушка, куда попадает реальность вещей, тогда как фактически они существуют

только в виде идей сознания. Мастера дзэн, встречаясь друг с другом, обычно покатываются от хохота при мысли о том, что их определяют как святых или людей, достойных поклонения, и передразнивают друг друга, умышленно гиперболизируя недостатки внешности и поведения, подбирая словечки и определения в адрес один другого, от которых у обычного человека, не лишённого комплекса собственной важности и значимости, от гнева и обиды потемнело бы в глазах. В общении они незаметно «ставят капканы», стараясь заманить друг друга в концептуальные заявления о просветлении или буддизме, или нирване, и смеются, когда словесный капкан тонко распознается или обходится.

Дзэнский метод обучения заключается в демонстрации реальности, но не в говорении по ее поводу; эта демонстрация всегда воспринимается серьезно и без лишней торжественности или помпезности.

Воспринимать ее полный обучающий объем – означает отказываться от нашей привычной тенденции облекать все в слова. Слова, конечно, важны, но вся штука заключается в том, что мы, слишком полагаясь на слова, начинаем уходить сознанием в мир не прямых знаний или знаний о чем-либо вместо восприятия непосредственного сиюминутного импульса того, что существует в действительности до мыслей и слов. Используя «верные» слова для каждой ситуации, мы часто проживаем жизнь без прямого опыта реальности. Основные методы дзэна направлены на то, чтобы помочь ученику увидеть обусловленность, в которую концептуализирован мир, и что это полезно лишь для определенных целей, но лишено субстанции. Когда же мир концепций разрушается, ученик подходит к опыту непосредственной реальности – к открытию невыразимого удивления, которое и есть собственно существование.

Троицен жизни ритм – принятие, отдача, забвение себя, Вдыхая, я вбираю мир в себя, опустошенный, я живу в самом себе – живу без эго в высшей пустоте. Вдыхая, я вбираю мир в себя, а, выдыхая, отдаю ему себя. Опустошаясь, испытываю изобилие, бесформенный, я форму наполняю.

Лама А. Говинда

Основателем учения дзэн стал, как гласит поверие, сам Будда в то самое время, когда читал проповеди своим последователям в Оленьем парке. Однажды утром Он пришел туда и обнаружил более тысячи людей, дожидавшихся его. В молчании Он сел к ним лицом. Время шло, но Учитель оставался безмолвным. Наконец, опять-таки в полном молчании, Он поднял цветок. Никто не понял этого жеста, кроме одного человека, улыбнувшегося мысли о том, что никакие слова не заменят живого цветка. Будда молвил: «Это есть истинный путь, и я передаю его вам».

Таким образом Он указал непосредственный опыт сущего – сиюминутный опыт понятия, «сейчас и здесь» – всеобъемлющее таинственное понятие. Феноменальный мир выглядит так, как он есть в его самости, вне проекции «Я».

Ранний индийский буддизм, так же как индуистские верования, из которых он сформировался, устремлен был в поиски единосущей реальности, но подход его к этой проблеме был более психологичным, нежели религиозным. Будда чувствовал, что философствования по поводу реальности стали барьером на пути к непосредственному и внутреннему восприятию ее, не говоря уже о желаниях и

страстях, привязывающих человека к суете мира. Дзэн представляет собой в истоке, как философская мысль, один из продуктов Махаяны («большой колесницы»), которая утверждала, что концепция «все сущее есть реальность» безоговорочно противопоставляет «все сущее» реальности, таким образом творя единство мира. Реальность и все вещи уже объединены, и создавать единство их, будь то в мыслях или чувствах, означает творить идею того, что все это уже не существует. В мыслях все может представляться разобщенно, но в действительности нет никакого разобщения. Нирвана (состояние реальности) есть сансара (состояние обычной жизни), а использование терминов наподобие «Единство» или «Брахман» или «Бог» неудачно.

Эту мысль выводит достаточно ясно в книге «Христианский дзэн» отец Вильям Джонстон – иезуит, приехавший в один из дзэнских монастырей в Японии для медитации. Он повествует, что после сидения в медитации его ноги некоторое время сильно болели. Наставник посоветовал ему, как избежать неприятных ощущений, и спросил, какую практику применял он в своей медитации. Джонстон ответил, что он сидел в полном безмолвии в присутствии Бога без всяких мыслей, образов, идей. Наставник монастыря спросил далее, был ли его Бог везде, а когда получил положительный ответ, спросил, был ли сам Джонстон «окутан Богом». Ответ также был положительным.

Вы помните яблоко из библии, которое Адам съел в раю? – А знаете, что было в том яблоке? Логика... главное – это чтобы человека стошнило тем яблоком, если, конечно, хочешь увидеть вещи, как они есть.

Д. Селинджер

– И вы переживали это? – спросил наставник.

– Да.

– Очень хорошо, – сказал наставник, – продолжайте в том же духе. Именно так. И со временем вы обнаружите, что Бог исчезнет, а останется только Джонстон.

Джонстон был шокирован заявлением мастера, так как оно звучало отрицанием всего, что он свято чтит. Он решил воспротивиться этому и сказал, улыбаясь:

– Бог не исчезнет! Но Джонстон может исчезнуть, тогда как Бог останется вечно.

– Конечно, конечно, – отвечал монах, также улыбаясь, – это ведь одно и то же. Именно это я имел в виду.

Таким образом, буддизм Махаяны утверждает, что человека нельзя отделить от Бога, как нельзя отделить творца от акта его творения, энергию от массы или жизнь от ее проявлений. Когда же мы отделяем одно от другого в мыслях, а затем еще и представляем эти мысли верными, мы страдаем интеллектуально, морально и духовно, порою даже не замечая этого.

Главной целью дзэнской практики является достижение состояния сознания, когда индивидуальное «Я» полностью «опустошает» само себя, идентифицируясь с вечной реальностью всего сущего. Эта «пустота» (Шуньята) не означает просто отсутствие чего-либо, но представляет собой динамически существующий вакуум, неуловимый и

вневременный, истинная природа которого остается непознанной. Этот опыт, получаемый индивидуальным сознанием, известен под своим японским термином сатори – «состояние сознания, в котором Благородная Мудрость реализует свою собственную внутреннюю природу», как гласит Ланюгватара сутра. Это сиюминутное восприятие природы вещей вместо обычного понимания посредством анализа и логики. На практике это означает открытие нового неизменного мира, мира до этого скрытого за многими путаницами и смятениями дуалистически сориентированного сознания. Все противоречия гармонизируются чудом сатори, а опыт ее вовлекает всю личность, не ограничиваясь психологическим проникновением или переживанием высокого экстаза. Сатори ведет к полному обновлению личности, и, что более важно, оно открывает сознание для широкого и глубокого восприятия жизни, при котором самые тривиальные проблемы ее приобретают новую значимость. Исходя из развития своего сознания, человек зависим от внутренних и внешних условий в концептуальном плане. Опыт же сатори разбивает рамки этих условностей раз и навсегда.

Этот опыт, в котором мир проявляется как никогда до того, трансформирует обычную субъектно-объектную дуальность в новое измерение бытия, где исчезает индивидуальное «Я» на время существования сего опыта сознания. Достижение этого состояния бытия есть раскрытие значения личностного существования, нахождение своего истинного места в потоке жизни, идентификация своей самости со всем сущим.

Сатори – центральная идея в дзэнском образе жизни. В одно и то же мгновение это последний и первый шаг, цель и начало стремления к цели, потому что достичь сатори означает пережить естественное состояние сознания, из которого проистекают все добрые действия и в чем заключено озаренное распознавание гармонии жизни. В результате проявляются все лучшие человеческие качества личности, так как нет сдерживающих их отрицательных начал. Для того, кто испытал этот переворот в своей натуре, жизнь становится удивительным чудом.

Во всей Вселенной – как во сне, так и внутри нет ничего, чем можно было бы овладеть, и нет никого, кто мог бы чем-нибудь овладеть.

Аллан Б. Уоттс

Существует множество описаний состояния сатори в литературе о дзэн. Мастер дзэн шестнадцатого века Хан Шан говорил о просветленном человеке, что его тело и сознание полностью отсутствуют: они все одно с абсолютным вакуумом. Свой собственный опыт сатори он описывает следующими словами: «Я прогуливался. Вдруг я стал как вкопанный, переполненный чувством отсутствия моего тела и сознания. Все, что я мог видеть, было одним великим сияющим Целым – вездесущим, совершенным, ясным, безмятежным. Это было подобно огромному, безграничному зеркалу, в котором отражались все горы и реки на земле... Я чувствовал себя таким чистым и прозрачным, как будто мое тело и разум вовсе не существовали».

Когда присутствуют возмущающие чувства, вредные мысли, слова и действия приводят к неизбежным результатам, страданию и неудовлетворенности. Это тот хаос, те процессы, которые никто не может контролировать или игнорировать, который переживается «как эта жазнь», на каком бы уровне существования она не происходила.

«Привязанность к своему эго, и власть чувств и идей над нами – вот главная причина наших страхов, беспокойств и страданий» – учил Будда.

Дзэнский метод освобождения направлен на прорыв сквозь душевные пути страстей, беспочвенных мечтаний, желаний, страхов и гнева.

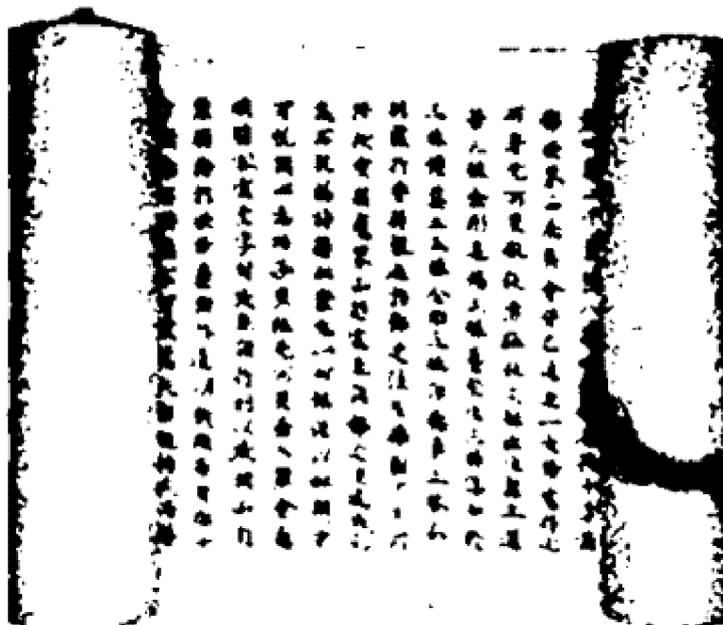
Более всего дзэн пытается уничтожить нашу надежду на привычные принципы и идеи. Снова и снова мастер дзэн кричит «Хо!» на своего ученика, спрашивающего его об учении, ибо мастер видит, что ученик исходит из концепций, а не из реальности.

Дзэн далек как от религии, так и от теологии. В нем отсутствуют вероучение или догматизм. Он опирается на многие писания: не только на основные буддийские сутры, но и на свои собственные трактаты и мондо – диалоги между мастерами и учениками, иллюстрирующие методы наставничества. Дзэн также берет на вооружение образы и символы, и структуру буддийской религии. Но реальность при этом никогда не замыкается в определениях и ни в коем случае не приравнивается к ним. Поэтому идея о том, что писания ничего не способны дать, лишь указать путь, твердо поддерживается. Иногда ученикам рекомендуется разорвать свои письменные труды или сходить с ними в отхожее место.

Дзэн не нуждается в высокопарном слого, он желает от своих учеников, чтобы те правильно съели яблоко, а не красиво продискутировали по этому поводу.

Тренировка ученика для приобретения им способности влияния на концептуальный мир проходит обычно по четырем направлениям: дзадзэн (сидячая медитация), коаны (алогичные диалоги и высказывания), сандзэн (приватные беседы с учителем) и физическая подготовка, выражаемая в работе по монастырю и в овладении различного рода боевыми искусствами. Кстати, в дзэнских монастырях работой в поле, в саду и на любых других участках занимаются все в равной мере от неопита до мастера, что явно не идет в сравнение с внутренней жизнью других буддийских монастырей или, скажем, монастырей христианских, где вся работа и, в первую очередь, тяжелая и грязная, выполняется послушниками-новичками.

Вообще, строго говоря, дзэн не верит ни в какой метод, способный пробудить сознание к восприятию реальности, потому что это влечет стремление сознания личности ухватиться за что-то уже существующее, и методы посему считаются уводящими в заблуждение, не дающие сознанию, ограниченному рамками метода, выйти к причине сущего. С другой стороны, техника дзадзэна, проверенная веками именно в Японии, способна укрепить сознание в самом себе, которое становится полностью раскрепощенным, однако внимательным, свободным от рабства концепций, но способным концентрироваться в полной мере.



Ратнакутапарипарчасутра. Китай. 8 век

В дзадзэне ученик сидит скрестив ноги, как в йоговской асане «лотос» или уложив согнутую в колене левую ногу на правую, также согнутую в колене. Ритмично дыша и обратив внимание на процесс дыхания или производя счет особым образом про себя, как более простое средство для достижения нужного состояния уравновешенности психики, ученик доводит сознание до состояния успокоенности и освобождения от идей, образов, мыслей. На более продвинутых стадиях медитации ученик, не употребляя методы контроля концентрации сознания, просто и беспристрастно позволяет мыслям входить и выходить из его сознания, подобно проплывающим по небу облакам, не обращая на них внимания, но и не гоняя их. Другая форма медитации заключается в том, чтобы взять какой-либо коан или мондо и как бы кинуть его в сознание, подобно тому, как мы кидаем камень в спокойную гладь озера.

Вот некоторые древние, однако хорошо применимые коаны: «Что такое хлопок одной руки?» Уммон сказал: «Взгляни! Этот мир безграничен! Почему ты одеваешь рясу при звуке колокола?» Мастер Геттан сказал монаху: «Кейчу сделал телегу, в колесах которой сто спиц. Убери передние и задние колеса и оставь оси, что получится?»

Своеобразно и отношение, требуемое от ученика к учителю. Дзэн утверждает, что учитель не учит, а лишь указывает на Путь, который каждый должен открыть по-своему, именно своим уникальным и неповторимым образом. И если ученик лишь усердно повторяет мастера, но не выходит на свою самость, он не развивается, а значит и не реализуется как личность. Такие ученики не в почете в дзэнских общинах, хотя и не отвергаемы. Мастер Куэй-шан сказал как-то: «Тот, чей внутренний мир такой же, как у его учителя, теряет в половину силу своего учителя. И лишь тот, кто превосходит своего учителя, достоин стать его преемником». Это железный закон дзэн.

Вот высказывание по этому же поводу современного мастера Сокеи-ан: «Если бы учитель передавал Дхарму (учение) ученику, подчиненному ему, Дхарма исчезла бы через пять сотен лет. Если бы учитель выбирал ученика, чьи взгляды и образ мысли были бы такими же, как у него, буддизм деградировал бы полностью как образ жизни»

и восприятие мира. В школе дзэн нам необходимо постоянно демонстрировать прогресс нашему учителю. Мы должны показывать ему, что мы обладаем чем-то таким, чего у него нет и чем мы можем сразить его. И только тогда учитель с радостью передает нам Дхарму. И это не из-за какой-то особой любви к нам или из-за нашего прилежания. Нет! Когда учитель дзэн передает свою Дхарму, это своего рода соревновательная схватка: ученик должен «свалить» его, показать ему свои достижения, знания, дать новую информацию. Дзэн существует до сих пор с незапамятных времен именно благодаря этому железному закону.

Куда стремишься ты, слепое существо? К какому темному морю текут реки твоих желаний? У тебя нет глаз, они слепы к чудесам, что окружают тебя. У тебя нет слуха, ты не слышишь глас истины...

II. Веженов

До того, как соколиха соединится с соколом, она три дня летает в небесах, а сокол преследует ее. И только тот сокол, который преодолет ее в выносливости и в мастерстве, сможет овладеть ею. Мастер дзэн подобен соколихе, а ученик соколу. И вам не следует этого забывать».

От Китая до Кореи, Вьетнама и Японии – таков был путь передачи «просветленного понимания» от учителя к ученику.

Мало известно об обучении дзэну женщин в Китае, но в Японии женщины постигали его истины в монастыре Токейджи, первой настоятельницей которого была монашенка Шидо (13 век). Женщины принимались также и в монастырь Энкакудзи, но на очень строгих условиях, включавших помимо прочих ограничений и безбрачие. Монашенки дзэнских монастырей создавали и толковали свои собственные коаны.

Давным давно дзэн вышел из монастырей, став мировоззрением многих и многих людей как на востоке, так и на западе из-за своей особой черты раскрывать для каждого человека его собственный уникальный путь жизни и в полной мере проявляться в нем. Современный дзэн – это не путь монаха, но и не путь обычного мирянина. Кто-то способен достичь просветления, кто-то нет. Не в этом смысл. Главное – быть в Пути преодоления самого себя, устремляясь к своей самости, через которую мы и способны воспринимать мир целостно и таким, каким он есть на самом деле.

Дзэн открыт не только для того, кто правильно сидит со скрещенными ногами или для того, кто обладает незаурядными духовными возможностями. В каждом заложена природа будды. И каждый должен найти свой способ реализовать эту природу. Что бы вы не делали, все это должно стать прямым опытом природы будды. Природа будды – это осознание природы будды.

Глава 3. Мастера дзэн

Хуэй Нэнг

ХУЭЙ НЭНГ (637—714 г.г.): «Не завися ни от чего, ты должен найти свое собственное сознание». Хуэй Нэнг, неграмотный крестьянский парень, ставший впоследствии шестым патриархом дзэн, как бы подслушал у природы слова, приведенные выше и ставшие для него великим откровением во время абсолютно

прозаичного занятия – собирания хвороста. Вмиг его сознание стало светлым и чистым, наполненным пониманием того, что истина не в изменчивых мнениях и взглядах мира, но в единственно реализуемой вещи – нашем собственном существовании. Позже он узнал строки из Алмазной Сутры буддизма – «Все бодхисаттвы (сострадательные существа), великие и менее великие, должны развивать чистое, ясное сознание, не зависящее от звука, вкуса, запаха и других качеств. Бодхисаттва должен развивать сознание, не цепляющееся ни за что вообще».

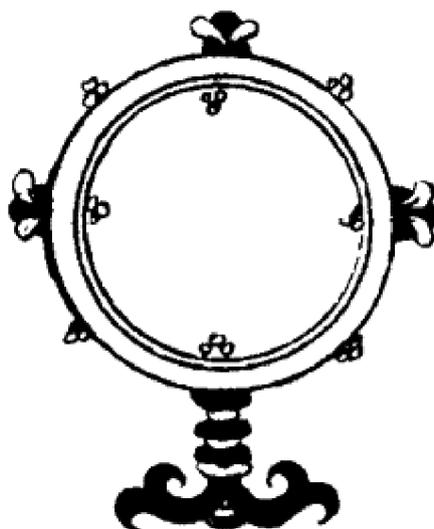


Ваджра. Алмаз, символизирующий важнейшее положение буддизма, его вечность

Далее ему посоветовали идти в храм пятого патриарха дзэн, которым был знаменитый мастер по имени Хунг-джэн, советовавший всегда, будь то монах или мирянин, читать только Алмазную Сутру. Итак, Хуэй Нэнг отправился в путь и после тридцатидневного путешествия пришел в храм на горе Желтой сливы (Алычевой горе), где со многими другими учениками выразил свое почтение мастеру Хунг-джэну.

Патриарх спросил его: «Откуда ты пришел, и что тебе нужно?» На что Хуэй Нэнг ответил: «Я простой человек из южного кантона. А проделал я этот некороткий путь, чтобы выразить тебе, мастер, свое уважение. И еще мне бы хотелось стать буддой, увидеть будду в себе».

Пятый патриарх был изрядно поражен заявлением и решил проверить Хуэй Нэнга: «Ты говоришь, что пришел с юга? А это означает, что ты еще дикий! Как же ты сможешь стать буддой?» Хуэй Нэнг ответил так: «Человек может прийти с севера или с юга, но для состояния просветленного не существует ни севера, ни юга. Плоть дикаря не та, что у аббата, но как отличить мое просветление от твоего?»



Зеркало (санскр, адарка). Символизирует чистую мудрость Дхармы.

С этого момента мастер Хунг-джэн принял к себе учеником Хуэй Нэнга, хотя перед ним встала дилемма. В те времена дзэн был еще под влиянием индийского буддизма, не лишеного схоластических метафизических умствований, затуманивающих идею прямого просветления. Хунг-джэн знал, что начитанные, вышколенные монахи с севера сделают фарш из маленького крестьянина. Таким образом, чтобы спасти Хуэй Нэнга, он отправил его на кухню рабочим, и восемь месяцев Хуэй Нэнг колот дрова и молот рис.

Как-то однажды патриарх собрал всех монахов и сказал: «Вопрос рождения и смерти – один из важнейших вопросов для каждого. Вы ищите награду более чем просветления по поводу рождения и смерти. В то время, как ваши умы введены в заблуждение, награда не способна дать вам спасения. Идите в свои кельи и зрите вашу собственную природу. Каждый, полагаясь на свою изначальную мудрость, составьте по короткой оде и приходите ко мне для прочтения ее. Если кому удастся отыскать великий принцип буддизма, я передам тому свое одеяние и свое управление и посвящу в Шестые Патриархи. Это все срочно. Идите сейчас же, не откладывая. Если вы доверите это мудрости ума, вы не сумеете использовать ее, как надо. Тот, кто способен понять свою собственную природу, видит ее мудрость в момент, когда я говорю о ней. И тот, кто сможет проделать это, реализует ее (природу) даже под звон мечей в великой битве».

Даже, когда зеркало отражает кого-либо, с зеркалом ничего не случается. Зеркало не изменяется никак; зеркало остается прежним. Это и есть отсечение причины.

Тилопа

Шэн Хсиу, старший монах, слыл наиболее образованным из всех и поэтому был первым претендентом на почетное назначение. Сам он понимал, что равных ему не было, хотя и не совсем доходил до понятия своей самости (природы). Итак, он сочинил оду и в полночь написал ее на стене, мимо которой проходил мастер. Она гласила:

Тело подобно дереву мудрости,

Сознание – сияющему зеркалу;
Не переставай вытирать его начисто.
Чтоб ни одна пылинка не села.

Мастер благодушно похвалил ученика, но сказал Шэну, что его ода не выражает спонтанности, и, более того, – он не нашел до сих пор свою собственную природу, и ему следует пытаться снова и снова. Хуэй Нэнг в то же время сочинил свою оду, но ему надо было повременить с тем, чтобы кто-нибудь написал ее за него, так как он был неграмотен. Она появилась на утро следующего дня, написанная на той же стене:

По существу, нет мудрости деревьев,
Как нет зеркал, чтобы сиять;
И коль все изначально есть великое Ничто,
К чему тогда пылинке той пристать?

Хотя написанное восхитило мастера, но, опять-таки, опасаясь за Хуэй Нэнга, он стер все со словами: «Сие также написано человеком, не нашедшим свою изначальную природу». Но в полночь патриарх призвал к себе Хуэй Нэнга и передал ему знаки отличия, патриаршьи одежды и чашу, определяя его тем самым как преемника. Далее он сказал: «Если ты не проник в свое собственное сознание, изучение буддизма окажется для тебя пустым занятием. Если же ты овладел собственным сознанием и узрел свою изначальную природу, ты именно тот, кого почтенно нарекают мастером, учителем, буддой. Но ты должен скрывать свет своего понимания до лучших времен». Затем, взяв весла, он посадил Хуэй Нэнга в маленькую лодку и переправил его через реку. Хуэй Нэнг двинулся к югу.

Но когда дело касается личного опыта, собственных переживаний, тогда все, что может сделать учитель, – это дать ученикам понять, что они во тьме лабиринта, и единственное, на что они могут уповать, это то, что лежит гораздо глубже интеллекта и у других не занять.

Дзягю Тадзима

Мастер не появлялся к ученикам пять дней, но потом был вынужден признаться в том, что Хуэй Нэнг исчез с патриаршьями одеждой и чашей. Он надеялся, что Хуэй Нэнг уже добрался до своих мест, но ревнивые монахи его монастыря твердо намерились вернуть одежды и чашу. Они рыскали в поисках Хуэй Нэнга два месяца и, наконец, обнаружили его на вершине одной горы. Заправилой у них был ученый монах Минг, который практиковал медитацию и читал сутры в течение двадцати лет, но так ничего и не понял. Для него это было слишком – обладание кухонным рабочим после восьми месяцев пребывания в монастыре всеми отличительными знаками патриарха. Он направился к Хуэй Нэнгу с одним желанием – убить его. Когда Хуэй Нэнг увидел это, он расстелил одежды на плоском камне и поставил рядом чашу. Затем он обратился к Мингу: «Эти одежды есть свидетельство веры. Никто не может взять их силой».

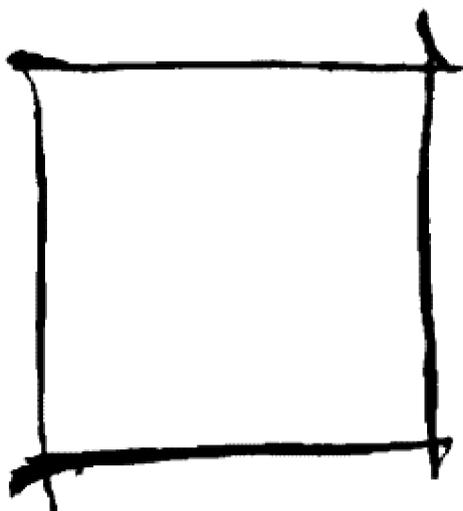


Рисунок пустоты



Рисунок пустоты, заполненной всеми вещами

Минг рванулся было к камню, думая, что сможет взять то, что было на нем. Но стоило ему протянуть руки к рясе, которую носил, как утверждали, сам Будда, его сознание (ведь он все же был по природе добрым и честным человеком, как и все монахи его времени) проснулось и пробудило в нем ощущение низкого, плохого и злого деяния, творимого им. И он сказал: «Истины желаю, а не рясы. Пожалуйста, брат, помоги мне избавиться от невежества». *«Коль хочешь ты истины, – отвечал Хуэй Нэнг, – перестань гнаться за вещами. Прекрати думать о том, что правильно, а что неправильно, но в сей момент постарайся увидеть свое изначальное лицо до рождения твоих отца и матери».*

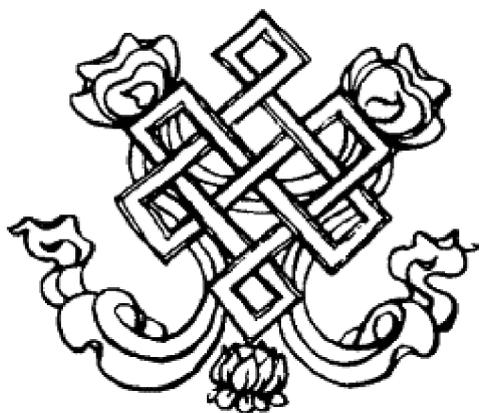
Внезапно Мингу открылась истинная суть вещей, которая существовала до того лишь в его воображении. Он почувствовал себя так, как будто отпил прохладной воды и утолил жажду. Ответ Хуэй Нэнга воспринялся им прямо и непосредственно, он не имел ни философского, ни интеллектуального, ни образного применения. Интеллект Минга, теперь открытый его сознанием, созрел, как готовая упасть от спелости слива, и учение в течении долгих лет увенчалось успехом в один миг.

Там, где вечное пребывает в состоянии небытия, мы видим тайну

бытия; там, где вечное в состоянии бытия, мы можем видеть пределы небытия.

Лао-Цзы

С тех пор это заявление Хуэй Нэнг используется как вопрос – коан, задаваемый начинающим – «как выглядело твое изначальное лицо до рождения твоих отца и матери?» В китайских судах коаны представляли собой «ортодоксальные писания мудрецами и почтенными людьми, воспринимаемые за принцип». Коаны никогда не представляли собой чье-либо приватное мнение, но довольно высокий принцип, который почитался и принимался как простыми смертными, так и бодхисаттвами «в трех мирах и десяти измерениях». Этот принцип соответствует духовному истоку, совпадает с таинственным значением, разрушает рождение и смерть и уводит от страсти. Его нельзя понять логически или передать словами; его нельзя объяснить в письме или причинно обосновать. Он подобен оглушительному барабану или великому огню, пожирающему всех, кто к нему приблизится.



Бесконечный узел (санскр, криватса). Геометрическая фигура, символизирующая благополучие, единство всех вещей и переменчивый характер времени

Коан Хуэй Нэнга служит как бы указателем на собственную природу человека, он прекращает всякие блуждания и рассуждения ума о реальности сущего. Когда ученик настраивается на концептуальный ответ, наступает своеобразный шок оттого, что нельзя найти концепцию, подходящую к вопросу подобного рода. И вот как раз этот шок создает причину для сомнения в сознании ученика по поводу его восприятия, а это и есть момент начала «пробуждения».

Каково изначальное лицо самого Хуэй Нэнга – пустота, лишенная признаков? Его ода также пустота. Что есть пустота Хуэй Нэнга? Он говорил так:

«Когда вы слушаете меня, говорящего о пустоте, не привязывайтесь сознанием к этому, в особенности – к какой-либо идее об этом. Просто, сидя спокойно с пустым рассудком, вы впадаете в воображаемую пустоту.

Безграничная пустота неба охватывает десять тысяч сущностей всех форм и размеров – солнце, луну и звезды; горы и реки, кусты и деревья; плохих людей и хороших; умные и глупые учения; рай и ад. Все это составные пустоты».

Пустота вашей изначальной природы такая же, как и любая пустота. Она также охватывает все, потому что она «великая» пустота. Все и вся заключены в вашу

собственную изначальную природу. Ничто нельзя удержать или уничтожить: «Вечная земля ни на секунду не отделима от обычного мира феноменов, – говорил Хуэй Нэнг. – Если же смотреть на нее иначе, вы отсекаете себя от родственного вам мира, который также является вашей собственной реальностью, как и все другое».

После пятнадцати лет жизни инкогнито, Хуэй Нэнг объявил себя законным преемником пятого патриарха, доказав это всеми имеющимися у него атрибутами патриаршего статуса. Он стал известен как величайший мастер дзэн, и после смерти его труды были собраны воедино и классифицированы, как еще одна буддийская сутра. Именно он установил традиционную практику дзадзэн и определил ее следующим образом:

«В центре всего доброго и дурного ни единой мысли не возникает в сознании – это мы называем дза. Видение вашей самостной природы вне всякого состояния движения – это мы называем дзэном».

Он утверждал, что такая форма медитации должна практиковаться всегда, а не только во время формального сидения. Таким образом, он был глубоко убежден в том, что именно такое состояние сознания является важным для человека, меньше уделяя внимания физическому положению (позе). Он вообще считал, что продолжительное сидение не лучше состояния умершего, именно потому, что, по его мнению, истина не является результатом стояния, хождения и лежания. Он говорил: *«Живой, который сидит и не лежит; мертвый, который лежит и не сидит! И тот и другой – лишь тлеющие трупы».*

Когда ему исполнилось семьдесят семь лет, он сказал своим ученикам: «Соберитесь возле меня. Я решил покинуть сей мир». Когда монахи услышали эти слова, они рыдали, не скрывая слез. «По ком плачете? – спросил их мастер, – вы беспокоитесь обо мне, думая, что я не знаю, куда я иду? Если бы я не знал, я не был бы просто в состоянии оставить вас подобным образом. О чем вы плачете в действительности, так это о том, что вы не знаете, куда я иду. Если бы вы знали, вы бы не плакали, ибо не плачет знающий, что Истинная Природа вне рождения и смерти, что она не уходит и не приходит».

Лин Чи (Риндзаи)

ЛИН ЧИ (Риндзаи) (? – 866 г.г.) по праву считается одним из самых сильных мастеров во всей истории развития дзэн, а направление в учении, основанное им, стало наиболее влиятельным среди последователей философии и практики дзэн после Хуэй Нэнга. Умер он в IX веке, но вплоть до самой середины двадцатого столетия, поколения за поколениями, его последователи были ведущими дзэнскими мастерами. В XII веке его учение было принесено в Японию, где оно получило название школы Риндзаи, одной из двух главных школ дзэн, процветающих и поныне.

В то время, когда жил Лин Чи, Китай постоянно воевал с сильными и жестокими врагами. Национальный дух отличался воинственностью, а дзэн того времени характеризовался резкой прямоотой и силой. Метод Лин Чи также был прям и динамичен. Он не мучился угрызениями совести по поводу тумачков, которыми он щедро осыпал зашедших в словесные или умственные дебри учеников, что сделало его известным как мастера с довольно грубым обращением. В обычных условиях подобное поведение могло вызвать обиду со стороны учеников, но в преподавании дзэн это стало способом «открывания» сознания за интеллект.



Лин Чи (Риндзаи). С рисунка Сенгая. Япония, XVIII век.

Когда Лин Чи задавали вопрос философского или метафизического свойства, ответом была затрещина. Как можно было реагировать на подобное? Ученик не мог использовать термины логики, как и не мог обращаться за помощью к каким-либо традиционным учениям; у него не было ничего, на что бы можно было опереться. Он как бы сразу попадал в мир без причины, без обычной последовательности мыслей, к которым он привык быть привязанным. Но когда он становился откровенным в своем вопросе, все его естество уже склонялось к знанию ответа. Он отбрасывал все привычные формы думания, и это служило тому, что сознание его открывалось для прямого восприятия собственной природы.

Лин Чи также был великим ниспровергателем религиозных условностей. Он питал нескрываемое отвращение ко всякого рода окольным путям, по которым чистая, ясная истина интерпретировалась философами и книжниками. Его собственный метод выделял спонтанность и абсолютную свободу. Он говорил: «Много учеников приходят ко мне из разных мест. Многие из них не свободны от заблуждений объективной реальности. Я учу их прямо без подготовки. Если их проблема заключена в их беспокойных руках, я бью их по ним. А если она спрятана между глаз, я бью именно туда. Таким образом, я не нашел никого, кто бы держал себя свободно.

Это все из-за того, что все они связаны бесполезными учениями их прежних мастеров. Что касается меня, то я не использую лишь один метод для всех, а разбираюсь, в чем заключена проблема, и освобождаю от нее человека.

Учение и знание должны быть в конце концов «забыты», и, когда вы осознаете это, вот тогда можете заниматься любым делом без всяких помех.

Судзуки Тантаро

Друзья, я говорю вам: «Нет Будды, нет духовного пути для следования. К чему вы так лихорадочно стремитесь? К тому, чтобы положить голову на макушку вашей собственной головы, слепые идиоты? Ваша голова есть там, где ей следует быть. Беда заключается в вашей невере в вас самих. Именно из-за того, что вы не верите в самих себя, вы то и дело бьетесь о ситуации, в которые попадаете. Будучи рабами объективных ситуаций, вы не имеете никакой свободы, вы не хозяева самих себя. Прекратите устремляться наружу и даже не привязывайтесь к тому, что я говорю. Лишь перестаньте липнуть к прошлому и страстно желать будущего. И это станет более полезным делом, чем десятилетнее паломничество».

Впервые о Лин Чи услышали еще когда он был молодым монахом и учился у мастера Хуанг По. В храме Хуанг По, где занимались пять сотен монахов, Лин Чи первые три года вел ничем не отличающуюся жизнь. По утрам он работал в поле наравне с другими, днем занимался медитацией, а вечером помогал по кухне или готовил баню для престарелых монахов.

Но однажды старший монах Му Чоу наблюдал за ним и заметил его необычайно чистый и целеустремленный образ поведения. *Так, когда он ел, он ел; а когда медитировал, то медитировал.* Все его естество пребывало в созвучии с тем действием, в которое он вовлекал себя, без мысли о собственной выгоде, корысти или гордости. Таким образом его действия были подобны чистому золоту, а не сплаву. И именно из-за того, что он был честен и прямолинеен, ему не о чем было спрашивать мастера, и без причины он не ломился вперед.

Корыстолюбие отнимает у людей самые заветные чувства – любовь к отечеству, любовь семейную, любовь к добродетели и чистоте.

Салюстий

Как-то раз Му Чоу, желая сильно, чтобы мастер заметил Лин Чи, велел тому задать мастеру вопрос. А так как Лин Чи не знал, что нужно спрашивать, Му Чоу посоветовал ему спросить, что такое основной принцип буддизма. Когда Лин Чи предстал перед Хуанг По и задал ему свой вопрос, Хуанг По ударил его посохом. Снова Лин Чи спросил о том же и снова получил удар. Третий раз было все так же.

После этого случая Лин Чи решил, что существует некий барьер в его сознании, мешающий ему видеть истину, и он задумал покинуть монастырь и стать нищим с целью узнать в обычной жизни то, что было для него неясным. Он рассказал о своих планах Му Чоу, а тот передал все Хуанг По, добавив: «Будь снисходителен к этому молодому человеку. Могучее дерево может вырасти из него, которое однажды укроет многих людей».

Когда Лин Чи отправился за отпускным разрешением к мастеру, Хуанг По сказал:

«Нет нужды тебе уходить слишком далеко. Иди к мастеру Та Ю. Он научит тебя всему».

Итак, Лин Чи ушел в монастырь Та Ю и рассказал мастеру все, что случилось. Та Ю сказал ему: «Ну и ну, ведь Хуанг По был так же добр к тебе, как твоя бабушка. Что же ты являешься ко мне и просишь указать на твои ошибки?»

С этими словами на Лин Чи как бы прорвалось озарение, и внезапно он почувствовал себя так, как будто ему широко открыли глаза. До этого момента он думал о буддизме как о могучем учении, но отделенном от него самого. Сейчас же он понимал, что это была лишь идея в его сознании. Раз и навсегда он стал человеком. Но до сих пор он был подобен животному, имеющему глаза и уши, но не пользующемуся ими как своими собственными. Он был полностью идентифицирован с внешним миром, миром людей, объектов и случаев. Этому же миру и принадлежали его глаза и уши, ему они и служили. Теперь, в вспышке просветления, он вышел из мира и в тот же момент познал сущность таковой, какая она есть на самом деле, и нереальность слов о ней. Удар Хуанг По указал на истину его собственного бытия, тогда как его вопрос о буддизме возникал из иллюзии.

Он воскликнул: «О, я вижу теперь то, чего не видел никогда». Затем добавил: «С самого начала не было чего-то такого в буддизме Хуанг По».

Подумать только: открыть для себя такую истину после трех лет скромного труда в монастыре Хуанг По!

Но теперь он познал настоящую и освобождающую доброту Хуанг По. Та Ю догадался, что случилось, и решил проверить Лин Чи. Он схватил его и сказал: «Ты, ссыкун! Всего лишь момент тому назад ты спрашивал меня, прав ли ты был или нет, а теперь утверждаешь, что нет ничего в буддизме Хуанг По. Что же ты увидел? Говори! Ну, выдай!»

В ответ на это Лин Чи три раза ударил Та Ю под ребра. Оттолкнув Лин Чи от себя, Та Ю сказал: «Возвращайся к Хуанг По. Он твой учитель. Все это его заботы, и никак меня не касаются».

Когда Лин Чи возвращался в монастырь Хуанг По, тот, завидев его еще издали, сказал: «Похождения этого парня не закончатся никогда». Лин Чи он встретил следующим: «Что ты опять здесь делаешь, ты, дурачок? Никогда тебе не найти истины в подобных похождениях».

Лин Чи ему ответил: «Вы такой добрый, прямо как моя бабушка. Вот почему я вернулся». И он стал подле Хуанг По в позе монаха, намеревшегося остаться с мастером, сложив руки на груди.

«Где ты был?» – спросил Хуанг По. В те дни иные монахи ответили бы в поэтической форме: «Я приехал верхом на ветре». Но Лин Чи был незнаком с подобными эффектами и отвечал прямо, что с ним происходило.

«Ну, я дождусь, когда придет Та Ю, – сказал Хуанг По в некотором раздражении. – Я задам хорошую трепку этому болтуну».

«Зачем ждать? – ответил Лин Чи. – Вся реальность перед тобой сейчас», – и ударил Хуанг По.

Про себя Хуанг По был сильно обескуражен, но смог сохранить достойную мастера позицию и закричал: «Сумасшедший! Ты вернулcя, чтобы таскать тигра за усы».

Лин Чи, в свою очередь, громогласно выкрикнул: «Хо!»

Хуанг По позвал прислугу и велел им «тащить этого безумца и запереть в медитационном зале». Он не велел выбросить его из храма, но запереть в зале, тем самым выражая желание оставить Лин Чи в монастыре.

Этот выкрик «Хо!» стал знаменит среди мастеров Риндзаи и до сих пор употребим ими. По-японски он стал звучать как «Квац» и, хотя он не имеет какого-то определенного значения, но он выражает многое. Он употребляется для «очистки» сознания ученика и освобождения его от дуалистических, эгоцентристских мыслей. Лин Чи определил четыре разновидности «Хо!»: «Иногда он подобен грому среди ясного неба, иногда – золотогривому льву, готовящемуся к прыжку, иногда он подобен искусно поставленной в траве ловушке, а иногда он вообще не «Хо!»

После десятилетней практики у Хуанг По Лин Чи обосновал свою собственную резиденцию на севере, и много учеников приходило к нему. Его учение было абсолютно приземленным и, по существу дела, вызывающим уверенность в учениках в том, что их естественные и спонтанные действия есть не что иное как сознание будды. Находиться в этом чистом состоянии бытия означало прекратить всякого рода загромождения и блокирования (сознания). Но быть свободным от привязанностей не означало не иметь чувств вообще или, скажем, не ощущать голода, боли и так далее. Это означало вхождение во все всей своей самостью, ничего не оставляя, свободным, чтобы быть всецело единым со всеми обстоятельствами. А это для Лин Чи был высший путь обычного нормального образа жизни, и он нередко раздражался, когда его ученики пытались искать в этом что-то еще. Они приходили отовсюду в поисках избавления от мира, но избавившись от мира, куда же им было идти? Лин Чи советовал им жить как всякий человек, но без слепого, порабощающего желания.

«Когда приходит время одеваться, надевай свои одежды. Когда надо гулять, тогда гуляй. Когда ты должен сидеть, сиди. Всего лишь будь обычным собой в обычной жизни, не обеспокоенной поисками состояния будды. Когда устал, ляг отдохни. Дурак посмеется над тобой, мудрый поймет тебя».

По-моему, важно понять, что буддизм – не игра притч, но правила поведения; правила поведения, к которым мы можем прибегнуть и которые не требуют от нас аскезы.

Х.Л. Борхес

Дзэн не связан с идеей Будды или Бога, но со всей реальностью человеческого бытия. Правильное человеческое существо не ломится в стремлении заполучить от жизни, но устремлено к тому, что есть жизнь в своей сути, и живет в соответствии с этими знаниями. Тогда оно свободно от идей о вещах и способно действовать в гармонии с универсумом во всякое время.

Лин Чи сказал: «Самость далеко превосходит все вещи. Если даже небеса и земля рухнут, я не впаду в отчаяние. Если даже все Будды в десяти измерениях предстанут предо мной, я не возликую от счастья. Если даже три ада возникнут на моем пути, я не утрашусь. Почему так? Потому, что нет ничего, что мне не нравится».

Доген

Дзэн Риндзаи стал довольно популярным в Японии в XII веке, но он не мог удовлетворить всех. Основатель огромной секты Сото, до сих пор процветающей в Японии. Доген (1200 – 1253 г.г.) отличался менее радикальной направленностью. Происходил он из благородной семьи, но в детстве не был счастлив, так как его отец умер, когда ему минуло три года, а в семь лет от роду он потерял мать. Конечно же, смерть родителей произвела глубокое впечатление на Догена, но в ней, несмотря на юный возраст, он видел проявление проходящей природы жизни. В возрасте тринадцати лет сбылась его величайшая мечта – ему дозволено было стать буддийским монахом. Но уже к четырнадцати годам его стали одолевать сомнения по поводу учения буддизма. Если, как указывалось в писаниях, все люди рождаются с природой будды, почему же ее так трудно понять?



Доген (с автопортрета). Япония, XIII век

Доген не был тогда еще знаком с истинной дзэн, которая заключается не столько в определенном роде учениях, сколько в отказе от предубеждений, что только практика пробуждения сознания приведет к реализации собственной самости, сознания, вырванного из рабства определений в сфере, в которой ты не указываешь на себя как на «Я». До тех пор, пока ты видишь себя как предмет, это не твоя истинная самость. Реальность жизни лежит за всеми определениями.

Слово «огонь» не способно передать действительное прикосновение пламени, и таким же образом никакая классификация себя не способна достичь живой реальности.

Буддисты верят в то, что субъективная реальность есть неотъемлемая природа всего, и таким образом ее нельзя утратить, а лишь лишиться видимости ее. Она именуется по-разному – самость, природа будды, сущность, нирвана. В христианстве

– присущность бога, его имманентность.

Молодой Доген не понимал, что «Я», составленное из таких условностей как раса, класс или секс – это «Я», как бы горизонтально относящееся к миру и имеющее лишь собственную внешность и эволюцию, зависимую от мира, – это не целостное «Я». Долгие годы потребовались, чтобы он понял, что лишь немногие живут действительной жизнью своей самости, а остальные нуждаются в долгой практике, ведущей к распознаванию их собственной реальности, так как «горизонтальное Я» сковано множеством страстей и желаний.

После многих неудач Доген однажды повстречал мастера Риндзаи-дзэн Эисаи, который просветлил его сознание, находившееся в великом сомнении. «Только заблуждающийся думает в таких дуалистических манерах, как природа будды и человеческая природа», – говорил он Догену. Когда наступает просветление, нет деления сознания на себя и природу будды. Прямое восприятие этого высказывания дало Догену сатори, и он несколько месяцев находился при мастере Эисаи, пока тот не скончался. После его смерти Доген остался учеником у приемника Эисаи Мьезена на восемь лет.

Неощутимый, неслышимый, незримый. Призываю: сердце, мудрость и труд. Кто узнал то, что не знает ни формы, не имеет конца и начала.

Н.К. Рерих

Но, даже получив печать мастера (инка), Доген чувствовал, что он не улавливает нечто очень значительное. В возрасте двадцати четырех лет он отправляется с наставником Мьезеном в Китай для дальнейшего постижения дзэна, лишённого налета японской школы Риндзаи. Там все время он занимался практикой дзадзэн под руководством мастера Джу-чинга. Но его раздражало сидение в неподвижности, что вело к «безучастной», «отвлеченной» пустоте, осуждаемой Хуэй Нэнгом, до тех пор, пока однажды он не услышал, как мастер отчитывал дремлющего монаха по время утреннего обхода. Мастер говорил: Практика дзадзэна усыпляет тело и сознание. Ты думаешь дремота завершит дело?»

Услышав эти слова, Доген вдруг увидел истину: дзадзэн заключался не только в сидении, в безмолвной неподвижности, он представлял собой динамическое открытие самости человека, его же собственной реальности, прямо давая возможность проходить всем идеям жизни. Когда жизнь воспринимается без вмешательства эго, приходит истинный опыт сущего. После этого прозрения он сказал: «Сознание и тело усыплены; усыплены сознание и тело! Это состояние следует пережить каждому, это подобно складыванию фруктов в корзину без дна или наливанию воды в дырявую миску: сколько ни накладывай или ни наливаешь, не наполнишь корзину, не наполнишь миску. Когда понимаешь это, дно отваливается. Но до тех пор, пока еще есть хоть намек на концептуализм, заставляющий говорить: «Я имею понятие об этом или том» – это значит игра в нереальность продолжается».

Дзен начинается с сатори и кончается им. Когда нет сатори, нет и дзен. Сатори – это полный переворот в структуре сознания.

Д. Судзуки

Позже он пришел к мастеру и перед тем как, занять перед ним подобающую позу, зажег ароматную палочку. Мастер спросил: «Зачем ты воскурил фимиам?» Ему вовсе

не хотелось спрашивать, потому что вся внешность Догена говорила о его сатори, но задавая этот простой вопрос, мастер мог судить об уровне саторического состояния.

– Я прочувствовал усыпление тела и сознания, – отвечал Доген. Джу-чинг понял, что просветление Догена было действительным.

– Ты в действительности усыпил тело и сознание, – сказал он.

Привыкший к резким словесным выпадам, Доген был поражен столь быстрому признанию мастером его состояния.

– Не утверждай это с такой легкостью, – запротестовал было он.

– А мне и нелегко утверждать это. Более удивленный Доген спросил:

– Что заставляет тебя говорить то, что ты не утверждаешь это легко?

– Тело и сознание, что усыплены! – ответил Джу-чинг. Когда он вернувшись в Японию после четырех лет пребывания в Китае, Догена спросили о том, какого качества понимания обрел он за границей. Он ответил: «Я вернулся с пустыми руками. Я понял лишь то, что глаза расположены по горизонтали, а нос – по вертикали». Он вернулся ни с чем, что можно было продемонстрировать, без всяких свитков или священных учений, даже без «волоска Будды». Но из этой пустоты в руках вышло великое учение японской секты Сото.

Так называемая истинная природа сознания никогда не рождается и не исчезает. И только из-за ложных мыслей возникает различие всех вещей и явлений.

Махаяна-Шраддхотпада-Шастра

Доген обосновал свою собственную школу медитации в Киото. Многих монахов, приходивших к нему, он учил способу сидения – шикантаза, который стал основой для всего дзэна Сото. Это уникальное сращение способов, при которых ученик сидит в твердой уверенности в то, что его сидение является актуализацией его бесконечной природы будды или бытия, а в то же время он сидит в абсолютной убежденности, что момент реализации наступит, когда он безошибочно определит это чистое бытие. Таким образом, для него отпадает надобность в осознанном стремлении достичь сатори; оно наступает как естественный результат подобной практики. С другой стороны, ученик не должен впадать в простое сидение, но постоянно поддерживать определенное понимание шикантазы, означающей: шикан – «ничто, но нечто», та – «ударять», за – «сидеть».

Доген дал детальное наставление по правильному положению тела и откорректированному состоянию сознания во время медитации:

«Для практики дзадзэна желательно иметь тихое помещение. Следует быть умеренным в пище и питье, оставляя все иллюзорные желания. Оставляя все в стороне, не думайте ни о хорошем, ни о плохом, ни о правильном, ни о ложном. Таким образом остановив все возможные функции сознания, отбросьте идею стать буддой. Это также истинно для дзадзэна, как и для вашей повседневной деятельности.

Обычно на пол укладывается плотный квадратный коврик, на который вы садитесь, и круглая подушечка. Можно сидеть, как в положении полного «лотоса», так и в «полулотосе». В первом – уложите правую стопу на левое бедро, затем левую стопу на правое бедро. В положении «полулотоса» уложите лишь левую стопу на правое бедро. Одежды должны быть свободны и чисты. Затем, положите правую руку на подошву левой ноги, а левую кисть – на правую ладонь, кончики больших пальцев рук слегка касаются. Сидите прямо, не наклоняясь ни влево, ни вправо, ни назад, ни вперед. Уши должны находиться на одной вертикальной линии с плечами, а нос – на линии пупка. Язык следует держать против верхнего неба, зубы и губы сомкнуты. Глаза постоянно открыты, дыхание спокойное, через нос. Наконец, отрегулировав тело и сознание таким образом, глубоко вдохните, качнитесь всем телом из стороны в сторону и зафиксируйтесь твердо, как скала. Думайте о недумании. Как это делать? Думанием за пределами недумания и думания. Это основа дзадзэна.

Дзадзэн – это не есть медитация, которую осваивают шаг за шагом. Это просто свободная и приятная практика будды, реализация буддийской мудрости. Истина проявляется, и нет иллюзии. Если вы понимаете это, вы полностью свободны, подобно дракону, отыскавшему воду, или тигру, стоящему на горе. Высший закон тогда явится сам собой, а вы освободитесь от беспокойств и смущения.

В завершении дзадзэна плавно и медленно подвигайте телом и спокойно поднимитесь. Избегайте резких движений».

Цель этих точно выполняемых поз, описанных Догеном, имеет двойной характер. Первое, полный лотос дает широкую, солидную, физическую основу. И когда оба колена касаются земли, происходит абсолютная стабильность тела. Второе, неподвижная, подобная скале, позиция тела способствует успокоению сознания, принося покой и уравновешенность.

Все функции тела в ежедневном опыте должны быть ясно охвачены простой регистрацией по мере того, как они происходят: цель действия не следует принимать во внимание, – фокус наладится на самом телесном акте.

Даниэль Големан

В школах Сото-дзэн сегодня ученику преподают дыхательную практику с тем, чтобы он научился концентрировать свое сознание. Для начинающих существуют самые простые упражнения; такие, как счет вдохов и выдохов до десяти, а затем возврат счета до одного, с последующим повтором всего упражнения. Польза такой практики заключается в том, что дифференцированное сознание не имеет пищу для мыслей, так же как причин для отвлечения. Однако блуждающие мысли приходят и уходят в их естественном порядке, и Доген по этому поводу советовал брать каждую из них, коль она пришла, и класть ее на ладонь. Когда ученик созрел для более сложной шикан-тазы или практики просветленного дзадзэна, дыхательные упражнения для поддержки сознания опускаются. Сознание должно также твердо, как и тело, пребывать в состоянии несуетливой умиротворенности, но в то же время в полном внимании ко всему сразу – alertность и напряжение подобно натянутой тетиве без усилий в сконцентрированном внимании. Доген подчеркивал важность этого свободного напряжения, находящегося в полном и постоянном внимании сознания бойца. Такое расположение сознания не тревожится окружающим миром: оно само как бы неподвижный центр всякого движения. «Беспристрастное думание и делание, – говорил Доген, – не что иное, как истинная форма любого думания и делания».

Для попавших на середину наводящего ужас потока, для объятых смертью и страстью укажи остров, почтенный, и мне расскажи про остров, где бы это не повторилось.

Суттанипата

Доген был, пожалуй, первым мастером дзэна, учившим, что жизнь едина во всех своих частностях, и что, когда мы раскалываем ее на кусочки, одни из которых привлекательны и важны для нас, другие менее или вовсе не удосуживаются нашего внимания, мы фактически теряем весь поток жизни. Пытаясь доминировать над происходящим, мы находим себя выброшенными на ложные островки перманентности, определяя себя в статике незыблемости, тогда как жизнь мчится мимо. Доген учил, что каждый момент и каждое действие, пусть даже незначительное, должны восприниматься как действительная реализация природы будды.

Понять сей момент теперь стало величайшей целью школы Сото. Сидение в дзадзэне было путем достижения сатори или чего-нибудь другого, это стало способом вхождения в поток каждого момента при помощи разблокировки сознания от концепции прошлого, настоящего и будущего. В своей значительной работе «Шобогендзо» Доген выводит ясно мысль, что фиксировать все свои надежды на какие-либо цели напрасно. Он говорит: «Когда рыба плывет, она плывет и плывет, так как воде нет конца. Когда птица летит, она летит и летит, так как нет конца неба. Не было рыбы, выплывшей из воды, или птицы, вылетевшей из неба. Когда им необходимо малое пространство воды или неба, они используют его, когда большое, пользуются большим. Таким образом, они используют всю воду и все небо сразу, каждый момент, и в каждом месте имеют совершенную свободу.

Но если бы нашлась птица, пожелавшая измерить небо, или рыбе захотелось бы проверить протяженность воды, они бы не нашлись, что делать. Когда мы определяем, где мы в данный момент, тогда следует практика, и это есть реализация истины. Так как место есть ни огромного размера, ни малого, это ни вы, ни другие. Это не существовало до того и не приходит в реальность теперь. Оно просто есть, как оно есть».

Семь принципов дзэн Догена

Мастер Доген определил семь принципов, следуя которым идущий по Пути дзэн-буддизма познает истинную медитацию. Если вы ищете чего-то, вы на верном пути. Когда вы практикуете дзадзэн, вы становитесь святым, самим буддой.

Чтобы учить других, вам необходимо сконцентрировать на практике (шу) и не ждать сатори (шо).

1. ШУ ШО ИЧИ НЬЁ



Шу шо ичи ньё

Практика и сатори не одно и другое.

Многие религии утверждают, что сначала вам необходимы практика, усердие, вера, а затем наступает милость божья или спасение. В дзэне Догена практика и есть сатори.

2. ШО БУЦУ ИЧИ НЬЁ



Шо буцу ичи ньё

Шо– все сущее.

Буцу– будда.

Ичи ньё– не одно и другое (не два).

Чувствующие существа и будда суть идентичны; и мы, и будда – одно и то же.

На уровне сатори нет различия. В сатори нет субстанции, только *ку*.

Ку соку зэ шики. Из ничто, из *ку* появляется феномен или ишки. *Ку* означает без субстанции (материи). Будда не имеет субстанцию. Чувствующие существа не имеют субстанции. Таким образом, не одно и то же.

Шо буцу ичи ньё. Все чувствующие существа, все живое и будда суть одно. Мы и будда, мы и Бог одно и то же, не отделены друг от друга, а суть одно целое. Нет дуальности, есть единое.

3. ШОДЭН НО БУППО

佛法心傳

Шодэн но буппо

Истинно переданный буддизм.

Все формы буддизма не есть истинный буддизм. Без практики дзадзэна нет истинного буддизма, есть лишь воображение.

4. ДЖИДЖУЮ ЗАНМАИ



Джиджюу занмаи.

Джиджюу– воспринимать.

Занмаи– самадхи, сатори, внимание и концентрация в дзадзэне.

Самадхи воспринимается, переживается самостоятельно. Сам индивидуум лишь способен прочувствовать радость ее. Другим этот опыт не доступен.

Сознание и тело одно целое. Наши тела и сознание находятся за пределами наших личностных эго. Они субстанция величайшей природы, самого космоса. Космос есть единство наших тел и сознания. Когда мы это понимаем, мы начинаем правильно понимать буддизм, достигая его сердца.

Для попавших на середину наводящего ужас потока, для объятых смертью и страстью укажи остров, почтенный, и мне расскажи про остров. Где бы это не повторилось.

Суттанипата

Никто не в состоянии понять радость, наполняющую познавших истинную близость себя.

Это такая форма концентрации, которая не только не творит смятения в сознании, но должным образом организует его, что создает гармонию в нас.

Дзадзэн – это близость с самим собой. Во время дзадзэна мы следуем космическим порядком, естественно, автоматически, бессознательно, но средством хиширьё– думая без мыслей, за пределами мыслей.

Результатом движения от мысли к мысли часто бывает нервное расстройство, от не-мысли к не-мысли – ступор. Бегство вообще от всего нехорошо. Естественное состояние есть хишир, движение от не-мысли к не-мысли приводит ко сну. Не спите.

Если сконцентрироваться на позе, мы забываем думать, и неосознанное выказывает себя. Лучший способ – движение от мысли к не-мысли, от не-мысли к мысли.

В мире дзадзэна, в мире ку нет больше глаз, носа, языка, ушей, чувств или сознания. Все существует бессознательно, естественно, автоматически, но нет тут и личной мысли об этом существовании, ничего осознанного. Все естественно следует космическим порядком. То, что относится к осознающему уму, не имеет ничего общего с сатори. Истинное сатори приходит не чувственно, вне ощущений. Но мастер скажет, явилось ли оно.

Затем никакие преграды не могут вас остановить. *Хиширьё. самадхи*. Рот закрыт, тело неподвижно, поза сильна и наполнена энергией, дыхание глубоко, большие пальцы рук горизонтальны. «Подоприте» небо макушкой головы, упритесь коленями в землю.

Изначально сознание *хиширьё*– это то, что мыслимо космосом, находясь в гармонии с космическим порядком.

Хиширьё – не особое состояние сознания, напротив, это естественная, изначальная мысль. Оно ничего не отвергает, все включает в себя.

Когда мозг спокоен и находится в состоянии полной уравновешенности, тогда человеческий микрокосм есть совершенный и гармонический образ микрокосма. Но стоит нашему сознанию создать хоть малейшую концепцию, хоть небольшое дискриминаторное понятие, как гармония исчезает.

Во время дзадзэна, собирая наше сознание в фокусе, двигаясь вглубь своей позы и успокаивая ритм нашего дыхания, мы создаем условия для появления праведной гармонии, создающей состояние сознания хиширьё.

5. КЬЁ ГЬЁ ШО ИТТО



Кьё гьё шо итто

Кьё– учение.

Гьё– практика.

Шо– сатори, мудрость, понимание.

Итто– единство.

Учение, практика и сатори не существуют отдельно.

6. БУЦУ КОДЖО НО ХОМОН



Буцу коджо но хомон

Будда – идеал устремлений нашей повседневной жизни, но не следует слишком привязываться к нему. Мы должны быть за пределами будды. Если мы слишком привязываемся, мы отделяем будду от нас, превращая его в некий трансцендентальный внешний объект.

Мы должны стать буддой, который существует в наших телах и сознании. Во многих религиях Бог является объектом веры, к которому люди полностью привязаны. Это ошибка; это создает дуальность в сознании между своей самостью и объектом веры. Единство рушится.

Сие ни в коем случае не означает, что мы не должны уважать будду, но мы и не должны зависеть от него.

Действовать с сознанием миштоку – без устремленности к цели – лучший курс.

7. ШИН ДЖИН ИЧИ НЬЁ



Шин джин ичи ньё

Тело и сознание не два (не одно и другое).

Это секрет дзэн.

Хакуин

В то время, как Хуэй Нэнг дал дзэну его китайскую особенность, Хакуин (1686 – 1769 г.г.) создал японский Риндзай-дзэн. Его незаурядная энергия и многосторонность его учения способствовали созданию новой структуры дзэна. Однако, несмотря на всю энергию, вливаемую им в окружавшую его жизнь, он не был лишь знаменитым мастером дзэн, но также и известным художником, скульптором, и из всех мастеров он прослыл как наиболее привлекательный, чувствительный и гуманный человек. Будучи уже стариком, он обычно сидел на поле, где работали крестьяне, и, взгромоздясь на борозду, говорил с ними о дзэне.



Хакуин. С карикатуры мастера на самого себя. Япония, XVIII век

Он вырос в глубоко религиозной семье в деревушке у подножия горы Фудзи. Его отец был самураем, а мать принадлежала к экстатической секте буддизма Нитирезна. Хакуин, будучи очень чувствительным мальчиком, одаренным такой замечательной памятью, что в возрасте четырех лет мог пересказать триста песен, страстно желал стать монахом, и в пятнадцать лет ему разрешили вступить в дзэнский храм его родной деревни. Вскоре после этого его пригласили продолжить обучение в большом монастыре, где он пробыл до девятнадцати лет. Именно тогда в его сознание вошло великое сомнение. Это было связано со смертью китайского мастера дзэн по имени Ганто. Этот мастер вступил в схватку с грабителями, а когда все монахи под натиском банды убежали из храма, он продолжал сражаться. Один из разбойников пронзил его копьем, и, хотя выражение лица Ганто не изменилось, он испустил ужасный предсмертный крик, который был далеко слышен.

Хакуина глубоко потрясла по этому случаю человеческая брэнность. Если даже такой одухотворенный человек как Ганто был повержен страхом и болью, что же оставалось ему – обычному послушнику? Он решил оставить дзэн и заняться поэзией. Но однажды он увидел, как раскладывали книги храмовой библиотеки на солнце для просушки, и, закрыв глаза, взял наобум книгу. Это была книга «Учение дзэн», а открыта она оказалась на главе, повествующей о том, как аббат Джимье медитировал тогда, когда другие спали, и сам еле сдерживался, чтобы не уснуть. Для этого он проткнул себе бедро металлическим сверлом. История эта вдохновила Хакуина продолжить медитацию. После четырех лет интенсивного и самоотверженного дзадзэна, медитируя на коане о том, имеет ли собака природу будды, он вошел в состояние, которое он сам сравнивал с ледяным полем, простирающимся на тысячи миль, в то время как внутри его было чувство полной прозрачности. «Ничто не шло вперед, ничто не двигалось назад, я был подобен идиоту, имбецилу, и не было ничего, только коан. Хотя я посещал лекции, они звучали каким-то отдаленным гулом в каком-то далеком зале за много ярдов от меня. Иногда мне казалось, что я летаю в воздухе. Несколько дней продолжалось это

состояние, когда однажды вечером пробил храмовый колокол и разрушил все. Это было подобно тому, как разбивается ледяной бассейн или валится дом, сделанный из изумруда. Когда я вдруг проснулся снова, я понял, что я сам был Ганто, старым мастером, и что все, даже самые мелкие черты моей личности были утеряны. Все сомнения, которые меня мучили до сих пор, полностью исчезли как кусок талого льда. Я крикнул громко: «Как чудесно! Как чудесно! Нет ни рождения, ни смерти, которых надо избегать, нет и высшего знания, к которому необходимо стремиться».

От рождения и смерти свободна —

исчезло ведущее к жизни.

Тхеригатха

Хакуин понимал, что его прежние идеи относительно крика Ганто не основывались на действительной личности, но только на концепциях о том, как следует вести себя мастеру дзэн. Его восторг по поводу этого открытия, как и его саториподобный опыт заставили уверовать его в то, что он достиг просветления — фактически он был глубоко убежден, что в течение сотен лет никто ничего подобного не переживал. Но настоятель монастыря оставался равнодушным по поводу всего этого. Разочарованный Хакуин ходил к другим мастерам в надежде получить их признание, но никто не желал принять его опыт сатори. В конце концов он был направлен к довольно строгому мастеру Шоджу.

Это мудрое безумье!

Обезумевшая мудрость!

Вздых предсмертный, так внезапно

Превращающийся в хохот.

Г. Гейне

Придя и рассказав историю своего просветления, он услышал вопрос от Шоджу: «Скажи, чем ты дополнил свой коан?» Хакуин восторженно ответил, что целый космос исчез, и не было ничего, за что можно было бы уцепиться. Как только он произнес свой ответ, Шоджу схватил его за нос и крепко сжал. «Как же я могу уцепиться за что-то, если космос исчез?» — спросил он, смеясь. Затем он отпустил Хакуина и сказал: «Ты просто мертвый монах в пещере! Какая самоуверенность!»

Хакуин знал, что мастер не станет просто так издеваться, и поэтому депрессии его не было предела. Но, несмотря ни на что, глубокая убежденность в своем сатори не оставила его. Однажды вечером он представил свои последние понятия обычным откровенным образом старому Шоджу, прохлаждавшемуся на веранде «Чушь и ерунда!» — сказал мастер. Хакуин тут же быстро передразнил мастера, гримасничая: «Чушь и ерунда!» После чего Шоджу схватил его и вытолкнул с веранды. В ту пору был дождливый сезон, и бедный Хакуин шлепнулся прямо в грязную лужу. Но он поднялся, отряхнулся и отвесил поклон мастеру, который, вперившись в него, произнес: «Ну ты и впрямь житель темной пещеры!»

Хакуин теперь был в полном отчаянии и хотел уже покинуть Шоджу, когда однажды его озарило действительное просветление. Он пришел в деревню за обычным

подаванием и, подойдя к одному дому, где была старая хозяйка, не получил от нее риса. Он так упорно концентрировал сознание на ситуации происходящего, что не заметил, что ему отказали, и продолжал стоять у дома так, как будто ничего не произошло. Это взбесило женщину, которая подумала, что ее слова просто игнорируются наглым попрошайкой, и она ударила его метлой, находившейся в ее руках. Удар был достаточно силен и пришелся прямо по голове. Хакуин упал на землю, потеряв сознание. Когда же он пришел в себя, он почувствовал, что всякая одержимость, навязчивая идея исчезла, и все было светло и ясно для него. Ощущая безграничную радость, он пришел в монастырь, где мастер тут же распознал его состояние и сказал: «Быстро скажи, что с тобой». Хакуин объяснил все, и Шоджу ласково потрепав его за плечо, молвил: «Вот теперь у тебя есть Это, вот теперь Оно есть».

Самадхи – это простое удержание внимания на одном объекте. Но характер объекта внимания имеет определенные последствия для результатов медитации.

Висудхимагга

Обращение Шоджу с Хакуином хорошо известно из литературы. Его жесткость была необходима для корректировки упорства Хакуина в своем собственном понимании. Исходя из своих мыслей, Хакуин как бы влез в глубокую колею определенной направленности. А в таком положении никакие аргументы интеллекта не смогли бы вызволить его. Одно лишь, что могло вызволить его из этих тисков, это сильное внутреннее движение, выметающее все уютно уютившиеся в сознании идеи и мысли прочь. Когда Хакуина довольно грубо ударила старуха палкой, в тот самый момент он находился в интенсивной ментальной концентрации, и удар пробудил и вызволил его из одержимости навязчивой идеи, дав ему понимание за логическим восприятием.

Позже Хакуин отмечал, что коан способен вывести к просветлению, но когда это происходит с приложением значительного усилия воли, возникает «великое сомнение». Он говорил: «Когда вы берете коан и исследуете его до бесконечности, мысли ваши умирают и исчезают требования эго. Как будто бездонная пропасть разверзается перед вами. Лицо обдает холодком смерти, а сердце чувствует жар огня. Затем вдруг вы – одно целое с коаном, а тело и разум уходят. Это известно, как заглядывание в вашу собственную природу. Непреклонно следует вам устремляться вперед, и с помощью этой великой концентрации вы проникните без всякого сомнения в вечный исток собственной природы».

Должна быть уничтожена и привязанность к признакам просветленного сознания, которые являются такой же иллюзией, как и все другие признаки и привязанности ко всем другим признакам.

Махаяна-Шраддхотпада-Шастра

Теперь, когда он заслужил признание мастера, Хакуин решил отправиться в Шоинджи, маленький храм в его родной деревушке. Но из-за чересчур великих напряжений, пережитых им, он оказался в состоянии сильного нервного расстройства: «Мужество мне изменило, и я пребывал в постоянном страхе. Я чувствовал, что духовно изнурен – дни и ночи проходили как во сне, ладони постоянно потели, а глаза не просыхали от слез. Я метался от одного великого учителя к другому, но все их советы не помогали».



Меч (санскр. кхадга). Символ просвещения мира, специальный атрибут Манжушри

Ему посоветовали, наконец, отправиться к старому отшельнику, мастеру Хакую, жившему высоко в горах. После долгого пути Хакуин нашел пещеру мастера, где он сидел в глубокой медитации. Мастер тут же определил его состояние, как дзэн-скую болезнь, которая наступает при переусердствовании в концентрации сознания на истине и последующей утере жизненных ритмов истинного духовного роста. Он посоветовал Хакуину отбросить все свои сомнения и медитировать на энергетических каналах тела, а, в частности, на тандэне, чувствительном центре, находящемся чуть ниже пупка. Хакуин прочувствовал утонченный поток энергии, омывшей его от макушки до пяток, и наполнившей нижнюю часть тела величайшим теплом. Эта психофизическая практика, которую он проделывал со свойственным ему усердием, помогла избавиться ему от стрессов, и он полностью выздоровел.

С тех пор Хакуин никогда не оглядывался назад. Опыт его сатори углублялся, и он сам начал учить людей в старом храме Шоин-джи, отстроенном заново его собственными руками. Он учил своих последователей углублять их понимание посредством градуированной системы коанов. Сам он также создал множество коанов, наиболее известным из которых является: «Что есть звук хлопка ладони одной руки?»

Когда его ученики достигали просветления, они определяли это состояние как начало и продолжали поиски реальности жизни через все более глубокое проникновение в медитацию. Хакуин говорил: «Теперь, когда меня спрашивают, что такое дух медитации, я отвечаю, что это обладание откровенно благожелательным и сострадательным сердцем во всякое время, несмотря на то, что кто-то болтает или толкает вас во время письма под локоть, движется или находится в безмолвии, удачлив или нет, в славе или позоре, с добычей или потерей, или просто хороший или плохой – связывая все это в один стих, ведя концентрацию энергии с силой железной скалы к пупку и нижнюю часть живота – вот что есть дух медитации. Если

дух есть у вас, ваш обоюдоострый меч станет для вас медитационной доской, находящейся всегда перед вами. Седло станет для вас мягкой подушкой для медитации. Холмы, ручьи, поляны – полом для вашего медитационного зала. Четыре стороны земли и десять сторон света^[1] станут для вас великой пещерой для медитации – и все это действительно станет вашей медитацией, субстанцией вашей действительной самости».

Хакуин был первым мастером, систематизировавшим дзэн-тренировку. Его советы ученикам по поводу сознания были настолько по существу и прямы, что он походил на мать, общающуюся со своими детьми:

«Для изучения дзэна необходимы три основных условия. Первое – великая убежденность, второе – великое сомнение, третье – упорство в цели. Человек, теряющий одно из этих условий, подобен чайнику с тремя ножками, одна из которых сломана.

Что такое великая убежденность? Это не что иное, как вера в то, что каждый человек обладает своей собственной внутренней природой, в которую он может устремить свой внутренний взор, и что это есть фундаментальный принцип для полного проникновения в него. Только так. Но если даже у человека есть откровенная вера, но он не несет в себе великое сомнение по поводу коанов, как чего-то сложного для проникновения, он не сможет достичь глубины их и полностью войти в их смысл. А далее, даже если это великое сомнение прочно утвердилось, если оно не сопровождается великим упорством в цели, оно, в конечном итоге, не будет разбито.

Изучение дзэна подобно добыванию огня при помощи трения. Наимудрейший способ – вперед без остановки. Если ты замедлишь при первом слабом дымке, тогда хоть годами три, но не увидишь ни искорки огня. Мой родной дом находится у моря, в ста шагах от берега. Представим человека, не имеющего понятия о море и желающего попробовать его на вкус. Если он, отправляясь к морю, повернет назад, сделав несколько шагов или даже все сто, он не узнает солено-горький вкус океана. Но если человек, отправляющийся издалека, хоть от горы Кошу, к морю с твердой решимостью идти вперед без остановки, через несколько дней достигнет берега и в тот момент, когда он сунет в океан кончик своего пальца и лизнет затем его, он мгновенно узнает вкус вод дальних океанов и близлежащих морей южных и северных побережий, всей воды мира».

Шунрю Судзуки

Шунрю Судзуки (1905 – 1971 г.г.) был членом секты Сото-дзэн, основанной Догеном. Мало что известно о его жизни до того, как он приехал в Америку в 1958 году, хотя его первый ученик и преемник Ричард Бейкер утверждал, что Судзуки был сыном мастера дзэн (священники Сото редко женились) и начал практиковать дзэн под руководством Гьекуджуна, известного мастера Сото своего времени, который в свою очередь, был учеником отца Судзуки. Когда ему было тридцать лет – ранний возраст в дзэнском понятии, – Судзуки была вручена печать учителя и мастера. Ему дали на попечение ряд дзэнских храмов и монастырь. Природе Сото-дзэн чуждо какое-либо насилие, поэтому во время Второй мировой войны Судзуки стал лидером пацифистского движения в Японии, что было довольно нелегко.

В 1958 году его пригласили в Сан-Франциско возглавить там японскую секту Сото. Хотя Судзуки намеревался остаться в Америке на год-два, случилось так, что он нашел там истинный источник ученичества. Он назвал американский образ сознания

«сознанием неофита» из-за открытости идеям дзэна, которую определил он у американцев; открытость, идущую без каких бы то ни было предубеждений, и благодаря той вере, с которой американцы отнеслись к идеям дзэна, в надежде на способность этих идей повысить ценность их жизни. Вскоре вокруг него собралась группа американцев, и был образован центр дзэна в Сан-Франциско, где могли постоянно жить шесть – десять учеников, и многие еще ежедневно посещать центр. Затем был построен Горный центр дзэн в Тассаджара Спрингс, который стал первым дзэнским монастырем вне Азии.

Судзуки-роши разделял свои лекции-беседы на три группы: праведная практика; праведное отношение; праведное понимание. В дзэне Риндзаи тот же самый порядок имеет обратный вид, но разница находится лишь в выразительности.

Что же в действительности есть сознание неофита, сознание начинающего? Много есть людей, которые в один прекрасный момент получили некую вспышку незабываемого опыта восторга, когда эго исчезает, и мир предстает в своем чистом многообразии. Причина этому может быть столь же тривиальной, как прикосновение руки, сколько и величественной, как восход солнца над океаном, но какой бы ни была ее природа, капитуляция перед этим волшебством никогда не подведет и даст искру того, что Судзуки называл «изначальным сознанием», когда сознание познает все в целом и неразделенно. «Сознание начинающего» близко по своей природе трансцендентной безграничности изначального сознания, благодаря отсутствию в нем формального суждения, открытой алертности и изумительной пустоты для приема всего возможного.

Когда дуальная природа ума и его объектов понята, тогда у медитирующего возникает ясное понимание, что эти дуальные процессы лишены самости.

Даниэль Големан

Судзуки уделял огромное внимание сидению в дзадзэне с перекрещенными ногами в позе полного лотоса. Когда мы скрещиваем ноги в полном лотосе, они как бы становятся единым целым. Нет теперь ни правой, ни левой ноги. Эта позиция выражает единство дуальности: не два и не один. Это наиболее важный аспект учения – не два и не один. Наши тело и сознание – это и есть не два и не один. Если вы думаете, что ваши тело и сознание это два феномена, вы заблуждаетесь; если же вы думаете, что они «один» – это также ошибка. Повторяем, наши тело и сознание есть не два и не один. Мы привыкли думать, что если что-то «не есть один», то это более, чем «один» (если это не единственное, то обязательно множественное). Но в действительности наша жизнь не есть только множественное, она также и единственное. Каждый из нас как зависим, так и независим.

Пройдут годы, и мы умрем. Если мы считаем, что это конец нашей жизни, то это всего лишь неверное понимание. Но, с другой стороны, если мы считаем, что не умрем, это тоже неправильно. Мы умрем, и мы не умрем. Вот правильное понимание. Некоторые люди говорят, что наше сознание или душа существуют всегда, а только физическое тело умирает. И это не совсем так, потому что и сознание, и тело имеют свой конец. Но верно в то же время и то, что они существуют вечно. И хотя мы говорим «сознание и тело», они в действительности – две стороны одной медали. Вот верное понимание. Таким образом, когда мы принимаем эту позу, она символизирует сию истину. «Когда моя левая нога с правой стороны моего тела, а правая – с левой, я перестаю различать, «что есть что».

Судзуки пояснял, что сидение с прямым позвоночником, ушами и плечами на одной линии и с податым внутрь подбородком (как будто бы «подпирая небо головой») есть не что иное, как вхождение в подлинное буддийское состояние бытия – тело и сознание «прямо здесь»: нет ничего для искания, достижения – просто быть там, где ты есть в момент настоящего.

Эти формы не являются средствами для достижения правильного состояния сознания. Принять эту позу и означает иметь правильное состояние сознания. Нет надобности в достижении какого-то особого состояния сознания.

Когда спокойно наше тело, успокаиваются и наши чувства Дыхание ровное и спокойное, мускулы расслаблены, и наш ум естественно становится медитацией.

Тарсанг Тулку Ринпоче

Наиболее важная вещь заключается в овладении собственным физическим телом. Если же вы падете, вы потеряете себя. Сознание ваше будет блуждать где-то, и вы не будете в вашем теле. Это не путь. Мы должны существовать прямо здесь, прямо сейчас! И это ключевой пункт. Вы должны иметь ваше собственное тело и сознание. Все должно существовать в должном месте, должным образом. Тогда нет проблем. Когда мы обладаем нашим телом и сознанием должным образом, все существует тогда в должном месте и должным образом.

Также Шунрю Судзуки подчеркивал важность правильного дыхания как необходимого условия для присутственного сознания.

Когда мы практикуем дзадзэн, наше сознание всегда следует за нашим дыханием. При вдохе воздух входит во внутренний мир. При выдохе – выходит во внешний. Внутренний мир безграничен. Мы употребляем фразы «внутренний мир», «внешний мир», но в действительности существует лишь один мир. В этом безграничном мире наше горло – как вращающаяся дверь. Если вы думаете: «Я дышу», то «Я» – это лишнее. Нет вас, говорящих «Я». То, что мы называем «Я» – лишь вращающаяся дверь, которая движется при вдохе и выдохе. Она только движется, и все. Когда ваше сознание чисто и спокойно в должной мере, чтобы следовать этому движению, нет ничего: ни «Я», ни мира, ни сознания или тела, но только вращающаяся дверь.

Судзуки объяснял, что понятие вращающейся двери привносит осознание не маленького, ограниченного эго, но универсальной природы или природы будды. В этом осознании обычный дуалистический подход, в котором мы представляем жизнь: хорошие времена и плохие времена, это и то, я и вы – выглядят так, как они есть на самом деле, то есть выражениями одного неразделимого существования. «Вы» означает осознавать универсум в форме «вас», а «Я» означает осознание сего понятия в форме «меня». «Вы» и «Я» – лишь вращающаяся дверь. Такой род понимания крайне необходим. Это даже не следует называть пониманием; это в действительности подлинный опыт жизни через практику дзэн.

Мы живем искусственно, не проникая глубоко в наше собственное понимание, и поэтому оказываемся в плену у названий, обозначений. Мы верим в то, что ярлык – это и есть сама вещь, но он только выдумка человека, не имеющая продолженности субстанции. Ярлык способствует разделению и изоляции, тогда как сознание вращающейся двери, единого существования со множеством наименований, объединяет и интегрирует: «Ночное и дневное время не имеют различия. Одно и то же порой называется временем ночным, а порой – дневным. Все это одно».

Однако нельзя склоняться к единству, как к определенному феномену. Одно значение выражено в каждой вариации – в каждой травинке, в каждой грани песчинки, и когда в дзадзэне мы уравниваемся в себе, то изумительные, замысловатые декорации нашей жизни увидятся по-новому и в более глубоком понимании их разнообразия.

Все люди идут в одну сторону. А я стою и гляжу поодаль от них на обочине.

И. Такубоку

Что бы мы ни делали, все это выражение нашей истинной природы, но без практики ее трудно было бы распознать. Наша человеческая природа обуславливается действием, как и природа всего сущего. Пока мы живы, мы всегда делаем что-то. Но до тех пор, пока вы думаете, что вы делаете что-либо или вам следует сделать что-либо, или вы должны достичь чего-то особенного – в действительности вы делаете ничто. Когда же вы отказываетесь от чего-либо, когда вы более не стремитесь к чему-либо или когда вы не тужитесь сделать что-либо особенное – именно тогда вы и делаете что-то.

Когда нет фиксированной идеи, того что делать, только тогда вы делаете что-то полезное.

Но как можно использовать подобное отношение все время, даже во время приготовления пищи или посадки в автобус? Независимо от того, успели ли мы на автобус или посмотрели ему вслед, внутреннее наше чувство будет одним и тем же, если мы готовы принять тот факт, что моменты ожидания следующего автобуса имеют свою собственную особую реальность, а не являются лишь объектом для нашего нетерпения.

Это же, с другой стороны, не значит, что мы должны стараться избегать таких эмоций, как отвращение или нерасположенность. «Хотя все имеет природу будды, – говорил Доген, – мы любим цветы, а не любим сорняки». Судзуки делает ударение на том, что как любовь к прекрасному, так и отвращение к безобразному – все это естественно для человеческого естества и, в то же время, все это активность будды. Нам следует понимать это. Поэтому, когда мы ощущаем любовь, нам следует проявлять ее в менее одержимой форме личных эмоций: «Нам не следует быть привязанными только к любви. Мы также должны воспринимать и ненависть. Надо уметь воспринимать сорняки независимо от того, какие чувства они в нас вызывают. Если вы не любите – любите. И все!»

Этим действием восприятия вещей в их собственном существовании и в их собственном уникальном бытии жизненные проблемы разрешаются, становясь менее гнетущими. Именно из-за нашего обычного настаивания на выделении одного частичного аспекта мы подпадаем под проблемы, но когда каждый момент в своей сути полностью реален и сбалансирован, наступает чувство бытия в единстве со всеми вещами и в каждой ситуации.

Этот вид опыта есть нечто, находящееся за пределами нашего думания. В области думания существует разница между единым и разнообразным, но в действительном опыте разнообразие и единство – одно и то же. Благодаря созданию некой идеи единства и разнообразия, вы в плену у этой идеи. И вы вынуждены продолжить бесконечное думание, хотя в действительности в этом нет никакой надобности.

Сеунг Сан (Соен-Са)

Сеунг Сан (род. 1927 г.), известный более своим ученикам под именем Соен-Са, родился на территории современной Северной Кореи. Его родители были христианами-протестантами. В 1944 году, когда Корея находилась под довольно суровым военным японским управлением, Соен-Са присоединился к подпольному независимому движению, был схвачен и едва остался в живых. После тюремного заключения он с двумя товарищами бежит в Китай, где надеется вступить в освободительную корейскую армию.



Соен-Са. С фотографии мастера.

Ему это не удалось, и после войны Соен-Са поступает в университет в Южной Корее на философский факультет. Время шло, и ситуация в Корее ухудшалась с каждым годом. Однажды Соен-Са решил, что ни политика, ни академические занятия не были путем, на котором он стал бы полезен людям, и он покидает университет, бреет голову и уходит в горы, клянясь никогда более не возвращаться в мир, не познав абсолютной истины.

Один монах маленького горного монастыря познакомил Соен-Са с буддизмом, дав ему почитать «Алмазную Сутру», ту самую сутру, которая озарила просветлением Хуэй Нэнга. Сознание Соен-Са очистилось, когда он прочитал слова: «Все, появляющееся в этом мире, преходяще. Если вы мните все явившееся никогда не являющимся, значит вы осознаете вашу истинную самость».

В 1948 году его посвятили в буддийские монахи.

Его понимание истины, содержащейся в строках сутр, нуждалось в практике, дабы предоставить ему полную реализацию ее, поэтому он начал стодневный ход на Вон Гак, гору подлинного просветления. Продолжительное питание измельченной в порошок хвоей в сочетании с многочисленными каждодневными «ваннами» в снегу, с чтением священных писаний до двадцати часов в сутки породили в молодом человеке очень сильные сомнения по поводу полезности сих крайностей. Он с

завистью думал о японских монахах секты Сото, живущих спокойной жизнью в маленьких храмах со своими семьями и постепенно достигающих просветления. Мысли эти стали столь убедительно звучать в его сознании, что однажды ночью он твердо решил уехать и собрал вещи. Но на утро воля его победила желание, и он распаковался. В течение следующих нескольких недель он собирал и разбираал вещи девять раз.

По истечении времени его начали посещать видения как жуткие, так и приятные. На сотый день, когда он сидел и читал священные молитвы, ударяя в мактак (гонг), его тело вдруг исчезло, и он оказался в бесконечном космосе. Как бы издали доносились до его слуха звуки гонга и его собственного голоса. Он оставался в этом состоянии некоторое время. Когда же он возвратился в свое тело, он все понял. Скалы, река – все, что он видел, слышал – все это была его истинная самость. Все вещи были именно такими, какими они были на самом деле. И в этом заключалась истина.

Спустившись с горы, Соен-Са отправился к мастеру дзэн Ко Бонгу – величайшему учителю в Корее – за советом по дальнейшей практике.

Ко Бонг сказал ему: «Однажды монах спросил мастера дзэн Джо Джу, почему Бодхидхарма пришел в Китай?» Джо Джу ответил: «Ель растет в саду». Что это могло значить? Соен-Са понял коан, но не нашелся, как ответить, и сказал: «Я не знаю». Ко Бонг молвил тогда: «Вот и держи всегда это сознание «я-не-знаю». Это самая верная практика дзэн».

Летом Соен-Са работал во дворе. Осенью он пришел в монастырь Су Док Са на стодневную медитацию. Он изучил язык дзэн в словесных перепалках и дискуссиях. Зимой он стал немного диковат в поведении и выкидывал всякие трюки с монахами и монашенками монастыря, чтобы разбудить их, но был уличен, и его заставили извиниться перед всеми.

Я слышу дыхание лилового колокольчика. Я его люблю. Он связан со мной. И через любовь мою к цветку я связан со всем великим миром.

М.М. Пришвин

Затем он оправился к мастеру Чун Сонгу, известному своими дикими выходками, дабы испытать свое сатори. Соен-Са поклонился ему и сказал: «Я убил всех Будд прошлого, настоящего и будущего. Что можешь сделать ты?» Чун Сонг сказал: «Ага!» и пристально посмотрел в глаза Соен-Са. Затем спросил: «Что ты видел?» Соен-Са ответил: «Ты уже понимаешь». Чун Сонг спросил: «Это все?» Соен-Са молвил: «Кукушка поет в деревьях за окном». Чун Сонг засмеялся и сказал: «Ага!» После еще нескольких вопросов, на которые Соен-Са ответил быстро, Чун Сонг воскликнул: «Ты просветлен, просветлен!»

Когда закончились сто дней, Соен-Са пошел навестить своего первого мастера Ко Бонга. По пути он дважды получил инка (печать, легализующую его просветление) от мастеров дзэн Кеум Бонга и Кеум Оха.

Когда же он, наконец, явился в храм Ко Бонга, тот задал ему наиболее сложные вопросы из 1700 традиционных коанов. Соен-Са ответил на них без колебаний. Затем Ко Бонг сказал: «Хорошо, еще один вопрос. Мышь ест пищу кошки, но кошачья миска разбита. Что это значит?»

Соен-Са ответил: «Небо голубое, трава зеленая».

Ко Бонг затряс головой и сказал: «Нет».

Соен-Са никогда не ошибался в своих ответах на вопросы дзэн и не мог поверить в то, что он промахнулся на этот раз. Он попробовал отвечать еще и еще раз подобным образом, но мастер Ко Бонг продолжал качать головой. Наконец, Соен-Са выкрикнул: «Трое мастеров дзэн удостоили меня своими печатями. Почему же ты говоришь, что я не прав?»

Ко Бонг едва слышно сказал: «Что это значит? Расскажи мне».

После пятидесяти минут абсолютной и напряженной тишины Соен-Са вдруг узнал. Ответ его был: «Именно так».

Радостно Ко Бонг обнял Соен-Са, говоря ему: «Ты цветок, а я пчела».

25 января 1949 года Соен-Са получил от Ко Бонга его духовную передачу, став таким образом семьдесят восьмым патриархом. Это была единственная передача Ко Бонга в его жизни.

После церемонии Ко Бонг сказал Соен-Са: «В течение последующих трех лет ты должен молчать. Ты свободный человек. Мы встретимся снова через пятьсот лет».

Соен-Са едва минуло двадцать два года, и он уже был мастером дзэн.

Корейский дзэн считается ближе к оригинальной китайской традиции, нежели чем к современному японскому дзэну. К примеру, нет разделения на секты Риндзай и Сото, а многие корейские монастыри включают обучение монахов, несколько отличающееся от чисто дзэнского. Во многих корейских монастырях монахи сидят (зачастую с просто скрещенными ногами, даже не в полулотосе, не говоря уже о позиции полный лотос) три месяца во время зимней сессии и летней по девять-тринадцать часов в день (в зависимости от монастыря), а в течение других шести месяцев они свободно странствуют или обучаются в других монастырях. Существуют формальные речи, произносимые мастером один или два раза в месяц, но такой формы общения как беседы, не существует. Если монах чувствует, что он достигает некоторого понимания, он идет проверить себя к мастеру, в ином случае нет причины для беспокойства. Индивидуальные затыжные уходы более практикуемы, чем в Японии: монахи уединяются в своих отшельнических скитах на 100 или 1000 дней или даже лет на пять, затем возвращаются и демонстрируют свое понимание мастеру. А до того, как ученик получит инка, он должен «победить» (или, по крайней мере, выдержать свою позицию) трех мастеров дзэн или своего собственного мастера.

Соен-Са использует целый ряд традиционных коанов, главным образом китайских и корейских, но в то же время он считает себя не привязанным ни к какой форме или традиции, дзэну или чему бы то ни было еще. К примеру, он проводил трехдневные семинары в Биг Суре (Калифорния), предоставляя своим ученикам восемь часов в день в высшей степени напряженности воспевать под аккомпанемент барабанов, тамбуринов, кастрюль, трещоток, колокольчиков и других подобного рода инструментов. Тридцать человек гремели часами, предельно напрягая свои легкие и глотки. Это было личным изобретением Соен-Са специально для калифорнийской кармы; и многие люди, не способные сидеть в дзадзэне, или те, кто проводил время в сэсшинах (дзэн семинарах) безрезультатно в течение лет, не получая и легкого

намека на опыт действительного очищения, смогли, наконец, вдохнуть глубоко радость и мощь целостного сознания.

Это будет конец искусственности.

Шри Ауробиндо

Соен-Са часто использует пение мантр в своей практике, особенно для учеников, которые находят для себя коан «Кто Я?» или дыхательную медитацию чрезвычайно трудной. Обычно это интеллектуалы с постоянно «бурлящими мозгами» (главным образом психологи и философы) и люди (часто женщины) с очень высокой эмоциональностью. Но финал медитации на мантрах не отличается от медитации на коане или шикантазы. Техника различна, но раскрепощенное сознание, к которому они ведут, одно и то же.

Любая техника подобна берегу реки: человек стоит там и смотрит на реку, не прыгая в поток, не уносясь с ним, до тех пор, пока есть где стоять и кому.

Но основное ударение в своем учении Соен-Са делает на поддержание чистоты сознания в течение целого дня: «Ежедневное сознание есть Путь». Он увидел, что многие ученики, практиковавшие японский дзэн, сильно привязались к практике сидения и создали как бы различие между медитацией и другого рода активностью. Таким образом, хотя его ближайшие ученики и имеют довольно основательную практику сидения, он обычно учит их тому, что техника и сидение не важны, но действительно важно, как владеете вы вашим сознанием в данный момент настоящего.

Глава 4. Дзэн и проблема человека

С самого начала своего развития в центре внимания буддизма была исключительно проблема человека как такового. Отправным пунктом в исканиях истины для Будды стала идея бесконечности страданий человеческого существования. Доктрины, развитые им после получения просветления, были человеческими, человеческими и направленными на человека. Философия буддизма, начавшая развиваться вскоре после его смерти, также стала «человеческой» в том смысле, что была серьезным образом связана с концепцией «не-эго» как одной из ее фундаментальных проблем. Здесь человек представляет собой объект философского рассмотрения в определенной форме проблематичности «эго».

Есть страдание, но нет того, кто страдает. Есть деяние, но нет того, кто творит его! Есть нирвана, но нет того, кто стремится к ней. Есть путь, но нет того, кто следует по нему.

Висудхимага

Эта антропо-центристская тенденция буддизма значительно укрепилась при возникновении и развитии дзэнских сект. Делая фактический опыт просветления центральной точкой мировоззрения, дзэн как бы переформулировал традиционную проблему человека как проблему абсолютной самости. В этой связи следует заметить, что дзэн поднимает вопрос человека в очень характерном виде. Вместо постановки этого вопроса в аристотелевской форме: «*Что есть человек?*» дзэн-буддизм прямо спрашивает: «*Кто есть Я?*» Это «что» не выражает природы человека вообще, но бесконечно более личное и интимное «кто» подходит к

человеческому субъекту, который, существуя здесь и сейчас в пространственно-временном измерении, поднимает вопрос своей собственной самости. Совершенно естественно, что представление о человеке, созданное на базе такого отношения, будет полностью отличаться от представления о нем, которое формируется в сознании объективного наблюдателя, подходящего к проблеме с вопросом: «Что есть человек?»

Каждый из нас как человеческое существо имеет самосознание и восприятие окружающих его таких же человеческих существ. Так как все это естественно приходит на уровне обычного существования, все мы обладаем более или менее определенной идеей того, чем является человек. Классическая западная философия, уходя корнями к Аристотелю, развивает и определяет это общепринятое представление о человеке как о «разумном животном».

Представление же о человеке, присущее дзэн-буддизму, возникает сразу же тогда, когда общепринятое представление о человеке, будь оно дофилософское или философское, полностью исчезает. Обычное представление о человеке, на котором зиждется наша повседневная жизнь и строится наша общественная деятельность, в соответствии с концепцией дзэн не способно представить истинную реальность человека. Так как человек рассматривается таким образом, что он ни что иное как воплощенный «объективизированный» человек, то есть человек как объект. Это не может быть верным, потому что, как утверждает дзэн, человек в его истинной реальности есть и должен быть абсолютной самостью.

«О Люциний! Чему ты дивишься, что путешествия тебе не помогли. Ведь ты повсюду за собой возил себя самого».

Сенека

Выходя из плоскости так называемого здравого смысла или эмпирического мышления, где прямой опыт реальности, включая даже абсолютное эго в его чистой сущности, неизбежно разбивается на объективные куски, дзэн предлагает восприятие человека прямо как абсолютную самость до его «объективизации» в «предмет». И лишь тогда можно надеяться обрести истинное представление о человеке, представляя его таким, каков он есть в действительности, то есть в его реальной сиюминутной сущности.

Образ человека в данном случае выходит из измерения, которое абсолютным образом переступает пределы понятия раздвоения – так характерного человеческому интеллекту – понятия объекта и субъекта. Несложно заметить, что такой образ человека нельзя воспринять до тех пор, пока мы не откажемся от вопроса в форме «Что есть человек?» В противном случае, человек интуитивно «сползает» в свой наиболее личный субъективизм. И тогда не важно, как далеко мы можем зайти в поисках нашей самости в плоскости интеллектуального анализа, самость будет оставаться объективизированной.

Вселенная – это бесконечная цепь взаимосвязанных событий. Ни одно из свойств этой сети не является элементарным и фундаментальным; все они отражают свойства других ее частей.

Джеффри Чу

Как бы мы далеко не ушли в этом направлении, мы всегда приходим к обретению

образа самости, воспринимаемой как объект. Самость как таковая, реальный субъективный субъект, продолжающий поиски самого себя, остается постоянно за пределами нашего постижения, навсегда ускользая от нас. Чистая субъективность постигается лишь тогда, когда человек переступает грань своего понимания дихотомийной активности интеллекта, прекращает смотреть на свою собственную самость со стороны, как на объект, и становится сам своею собственной самостью. Дзадзэн – сидение со скрещенными ногами в медитации есть способ, особо выработанный для того, чтобы субъект мог углубиться сильнее в свое внутреннее содержание так, что раздвоенная самость – самость как дихотомизированная в самость как субъект, так и самость как объект, могла бы вновь обрести свое собственное изначальное единство. Когда же в крайности этого единства человек поистине становится самим собой и возвращается в чистую и абсолютную самость, когда, другими словами, более не остается различия между самостью в качестве субъекта и самостью в качестве объекта, эпистомологическая стадия достигается там, где самость в полной мере становится идентифицированной с самой собой и таким образом полностью обретает единство с собой, что выходит за пределы даже существования самой самости.

Микрокосм и макрокосм являются двумя аспектами одной единой и объединяющей эволюции. Жизнь уже не представляется явлением, развертывающимся в неодушевленной Вселенной; Вселенная сама становится все более и более живой.

С. Гроф

Точкой, в которой самость становится единством со своей самостью в такой абсолютной манере известна, в соответствии с чисто технической терминологией Догена, как «сознательно-телесное расхождение» (шин джин дацу раку). За ним сразу же следует другая стадия. Строже говоря, это стадия, которая актуализирована в тот же самый момент, как произошла актуализация первой, – это «разошедшиеся сознание и тело» (дацу раку шин джин). Эта вторая стадия относится к экспериментальному факту того, что момент сознания и тела, то есть самости, впадает в Ничто. Там воскрешаются из Ничто эти же сознания и тело, то есть эта же самая старая самость, но теперь полностью трансформированная в абсолютную самость. Самость, таким образом воскресшая из смерти к себе, несет далее те же сознание и тело, но последние – сознание и тело «разошедшиеся», то есть перешедшие себя одинажды во все.

Представление о человеке (образ человека) в дзэн-буддизме есть представление о человеке, который уже прошел через подобную абсолютную трансформацию самого себя, став «истинным человеком без условностей рангов», как назвал его Лин Чи.

Вполне очевидно, что такое представление о человеке занимает в дзэн-буддизме место особой важности во всей истории его развития, ибо с самого истока дзэн стремился к радикальной трансформации человека относительно к человеку абсолютному. Особый образ человека был ничем иным, как естественным продуктом особого рода удара, которое дзэн ставил на опыт просветления.

Достаточно ясно даже из истории «мысли», что концепция или образ человека не занимали ключевой позиции в дзэн-буддизме до появления в нем Лин Чи. До него человек всегда находился на втором плане. Он всего лишь всегда подразумевался, но не вырисовывался в должной степени четко.

Когда песчинка мыслит о Вселенной, она в себя Вселенную вмещает, и больше Космоса становится песчинка. Таков – Закон.

В. Сидоров

«Человек» никогда не играл роль ключевого термина в истории дзэновской мысли до Лин Чи. Более того, действительно ключевыми терминами были слова, подобные Сознанию, Природе, Трансцендентальной Мудрости, Абсолюту или Дхарме, которые прямо или косвенно являются словами индийского происхождения и поэтому неизбежно имеют сильный «душок» индуистской метафизики.

С появлением Лин Чи вся картина представлений начинает обретать полностью отличный от прежнего беспрецедентный характер. Ибо Лин Чи ставит человека в самый центр дзэновской мысли и создает вокруг этого центра чрезвычайно живое и динамичное мировоззрение. Образ человека как абсолютной самости, которая, как мы уже отметили, всегда была лишь подразумеваема, сокрыт, находясь за сценой, вдруг выдвинут Лин Чи на яркий свет основных подмостков. В одно и то же время мы наблюдаем здесь рождение мысли абсолютно оригинальной и присущей китайской почве.

Мысль Лин Чи характерно китайская в том, что она ставит человека в самый центр всего мира, и, далее, его концепция человека чрезвычайно реалистична почти до прагматичности. Она прагматична в смысле того, что человек всегда вырисовывается как наиболее конкретный индивидуум, существующий в этом самом месте и в этот самый момент независимо от того, принимает ли он пищу, пьет, сидит, гуляет или даже отправляет свои естественные потребности. *«О, братья по Пути, – сказал он как-то в одной из своих лекций, – вам необходимо знать, что нет ничего сверхъестественного в реальности буддизма. Живите как обычно – без потуг сделать что-то особенное – оправляйтесь, когда приспичило, одевайтесь и принимайте пищу по мере необходимости, а, устав, ложитесь отдыхать. Пусть невежды смеются надо мной. Мудрый же человек знает, о чем я говорю».*

Божьего голоса, конечно, ты не снесешь. Дуновенье хотя бы послушай, непрерывную весть, порождаемую тишиною.

Р.М. Рильке

Прагматичный человек, однако, совсем не тот обычный человек, которого мы мним с точки зрения нашего, так называемого, здравого смысла, ибо он есть человек, вернувшийся в этот феноменальный мир из измерения абсолютной Реальности. Он – личность двух измерений. Он как наиболее конкретный индивидуум, живущий среди конкретно существующих вещей, воплощает нечто сверхиндивидуальное. Он есть индивидуум, который является сверхиндивидуумом – две личности, соединенные в завершённое единство одной личности. *«Хотите знать, кто наш духовный предшественник? Будда? Он не более, чем вы сами, пребывающие здесь и теперь и слушающие мою лекцию!»* (Лин Чи)

Где начало конца, которым оканчивается начало?

Козьма Прутков

Поток мысли Лин Чи централизуется на человеке и вокруг него, и все мировоззрение зиждется на основе образа Истинного Человека. То, что он

подразумевает под именем «человек», есть не что иное по своему содержанию, как махаянистские понятия Реальности, Пустоты, Сущности, Универсального Сознания и так далее. Но его специфический подход к проблеме проливает свет на одну из наиболее характерных особенностей восточной философии, а именно, решающая важность предоставлена субъективному измерению человека в определении объективного измерения, в котором Реальность сама раскрывается ему.

И это, в частности, дает шанс определения факта того, что соответственно дзэну, – высшее измерение Реальности, то есть Реальности в ее первоначальном, чистом виде, становится видимым для нас только и исключительно в крайнем ограничении нашей собственной субъективности, то есть когда мы идем и идем за пределы самих себя.

Глава 5. Неаристотелевское мышление и субъектно-объектная связь в дзэн-буддизме

Наши логические рассуждения, представляемые в форме силлогизмов, были сформулированы древнегреческим философом Аристотелем. Этот силлогизм индуктивной мысли имеет большую, малую посылки и заключение. Если быть более точными, то силлогизм (греч. *sillogismos*) – рассуждение, в котором посылки, связывающие субъекты (подлежащие) и предикаты (сказуемые), объединены общим (средним) термином, обеспечивающим «замыкание» понятий (терминов) в заключении. Из большой посылки силлогизма берется предикат заключения, а из малой – субъект заключения. Для нас считается полезным, используя этот метод, продвигать вперед границу наших знаний.

Опасность, по-видимому, кроется в попытке ориентироваться по какой-нибудь избранной точке: не просто в поисках симметрии, а в любой попытке разума замкнуться в каких-то границах.

Дж. Фейен

Но, к сожалению, аристотелевская логика неадекватна своим возможностям, когда дело касается проблем, находящихся за пределами феноменального мира дуализма (двойственности) и относительности. Подобное случается в физике, когда законы Ньютона срываются лишь в определенных условиях, исключив которые, мы лишаем их дееспособности. В Эвклидовой геометрии существуют 180 степеней треугольника, а кратчайшее расстояние между двумя точками – прямая линия, соединяющая эти две точки. Но неэвклидова геометрия установила, что эти утверждения не всегда верны.

Обычная логика имеет два значения; она основана на двух аксиомах – «истинно» и «ложно». Однако может существовать среднее истинное значение, которое мы можем обозначить словом «неопределенно».

Рейхенбах

То же самое и с аристотелевскими силлогизмами индуктивного мышления. Они очень важны и полезны до тех пор, пока мы имеем дело с проблемами на феноменальном уровне, но стоит обратиться к недифференцированному или атомному уровню, употребимость их вызывает сомнение. Существует другая логическая система, чтобы справиться с ситуацией, – неаристотелевская логика.

Аристотелевская логика может быть классифицирована как вертикальное мышление, тогда как неаристотелевская логика классифицируется как латеральное (горизонтальное) мышление. Латеральное мышление может выглядеть эксцентричным и алогичным в сравнении с аристотелевским клише рассуждения. Оно может употреблять аналогию, жест, звук, смех или паузу для объяснения чего-либо. Как правило, язык, используемый в данном случае, сжат и краток.

Наиболее радикальными с точки зрения психологии, психиатрии и парапсихологии являются интерпретации, предполагающие ключевую роль психики в квантовой реальности.

Авторы, мыслящие в этом направлении, предполагают, что ум или сознание реально влияют или даже создают материю.

С. Гроф

Использование неаристотелевской логики как педагогического средства для самореализации уходит примерно к 700 году н.э., когда мастера дзэн пытались объяснить новичкам-послушникам мгновенное просветление. Тогда уже мастера дзэн хорошо осознавали факт того, что чем больше мы используем язык для объяснения истины, тем дальше мы уходим от нее. Вот почему они всячески избегали продолжительных вербальных дискуссий и прибегали к методам, считавшимся неортодоксальными и эксцентричными. Методы эти оформились в Китае и поэтому считаются строго китайского происхождения. Латеральное мышление способно углубить внутреннее зрение человеческой природы. Без физической науки и основ семантизма оно выводит нас куда более легко к просветлению. Вот почему мастера дзэн в Китае использовали в отношении своих учеников шокотерапию, если последние никак не могли вырваться из тисков системы вертикального мышления: дихотомии субъекта и объекта вместо осознания факта того, что единство никогда нельзя проанализировать.

В диалогах дзэн мастер всегда говорил на уровне, где все недифференцированно.

Оценочное суждение, необходимое на уровне феноменального мира, там уже не срабатывало.

Таким образом диалог кажется безрассудным для обычного человека, потому что они говорят на разных уровнях абстракции или, другими словами, тут происходит смешение уровней абстракции.

Конечно, мастера дзэн знали достаточно хорошо, что в этом феноменальном мире видимый нами феномен следует воспринимать таким, каков он есть. Эта «таковость» есть лишь видимая истина, но никак не высшая. Никакой язык не способен выразить эту высшую истину. Отсюда и никогда нельзя научить просветлению. Оно, в конечном счете, дело самореализации на индивидуальном уровне.

Мастера дзэн верят, что с помощью подзатыльника или оплеухи, или удара веником^[2] по губам ученики могут как бы включить их собственный внутренний огонь, разогнать тьму невежества и достичь внезапного просветления.

Нарота сидел со своим гуру под открытым небом у костра. Вдруг учитель, не говоря ни слова, разулся и одним из башмаков изо всей силы ударил его по лицу. У бедняги из глаз посыпались искры, и в то

же мгновенье глубокий смысл тайного учения «Прямого пути» озарил его сознание.

А. Дэвид-Ноэль

Хуэй Нэнг, шестой патриарх, заявлял, что праджня (мудрость) есть самадхи (поглощенное созерцание). Это заявление считается его важнейшим вкладом в философию буддизма в ее позднем развитии. Авторы склонны продолжить линию мысли Нэнга, утверждая, что существует близкая связь между праджней и латеральным мышлением. Ибо как скоро мы используем латеральное мышление, так скоро обладаем праджней. Можно рискнуть даже, идентифицируя латеральное мышление с праджней, сказать, что праджня есть латеральное мышление и наоборот. Одним словом, латеральное мышление, праджня и самадхи суть одно и то же.

Теперь поговорим немного о функциональных отношениях между субъектом и объектом, присущим дзэну, и постараемся определить разницу между этим отношением и привычным нам.

Дзэн уделяет значительное внимание проблеме функционального отношения субъекта и объекта – познающим и познаваемым.

Дзэн начинает с определения очень близкой взаимосвязи между состоянием сознания субъекта и состоянием объективного мира, воспринимаемого субъектом. Эта взаимосвязь между субъектом и объектом представляет собой чрезвычайно тонкую, деликатную и динамическую природу, где до такой степени все взаимоопределено, что малейшее движение со стороны субъекта обязательно вызывает изменения в объекте.

Рассмотрение этой проблемы, какой бы тривиальной она не казалась с первого взгляда, в действительности имеет большую важность для правильного восприятия дзэн-буддизма как в практическом, так и в философском плане. Также немаловажно будет отметить, что в этой взаимосвязи между субъектом и объектом (или эго и миром) дзэн, – а в общем смысле и буддизм в целом, – всегда определяют первое, то есть субъект (или эго) как детерминирующий фактор. Особое состояние, в котором пребывает воспринимающий субъект, определяет состояние (или природу) воспринимаемого объекта. Особый экзистенциальный метод субъекта актуализирует весь мир в определенной форме, соответствующей ему. Феноменальный мир предстает перед глазами наблюдателя в соответствии с внутренней моделью бытия последнего.

Короче говоря, структура субъекта определяет структуру мира объективных форм. Отсюда, если мы чувствуем смутно или вполне определено, что мир, каким мы его наблюдаем, не есть мир реальный, что феноменальные вещи, какими мы их видим, не видны в их подлинной реальности, тогда нам следует что-то предпринять со всей структурой нашего собственного сознания.

А именно это и есть то, что предлагает сделать дзэн-буддизм.

Является ли человек все еще беспутным сыном Неба? Впадает ли он

в слабоумие древних цивилизаций? Нет, он просто принял чрезмерно большую долу снотворного и его мучают во сне кошмары.

Неген

Известный мастер дзэн таньской династии Нан Сэн (кит. Нан Чюань) замечал, указывая пальцем на цветок в саду: «Обычные люди видят этот цветок, как будто во сне». Если цветок, как мы его в действительности видим в саду, уподобляется цветку во сне, то нам следует лишь проснуться с тем, чтобы увидеть цветок таким, какой он есть в реальности. А это просто означает тот факт, что полная личностная трансформация зависит от субъекта, если последний желает видеть реальность вещей. Но какого рода трансформация? И какая это будет реальность вещей, воспринимаемая нами после такой трансформации? На эти вопросы мы попытаемся дать ответ.

То, что Нан Сэн желает выразить своим заявлением, предельно ясно. Он говорит, что цветок, как он видится простыми людьми в обычных условиях, есть объект, находящийся перед воспринимающим субъектом. Это то, что Нан Сэн определяет как «цветок, видимый во сне». Здесь цветок представлен как нечто отличающееся от человека, глядящего на него. Цветок же в его истинной реальности, однако, в соответствии с Нан Сэном, есть цветок, который неотличим от человека, смотрящего на него, то есть субъекта. Истоково – это есть состояние, которое несубъективно и необъективно, но которое в одно и то же время как субъективно, так и объективно.

Человек и цветок сливаются очень тонким, до конца не описуемым образом в абсолютное единство.

Однако, чтобы двигаться дальше к рациональному зерну проблемы, которую мы пытаемся разрешить, нам необходимо перенести слова Нан Сэна в их оригинальный контекст. Они находятся в известной книге по дзэн-буддизму «Пи Иен Лу». Отрывок гласит:

Однажды сановник Рику Ко (кит. Лу Кенг) беседовал с Нан Сэном, когда Рику Ко заметил: «Сенг Чао как-то сказал: «Небо и земля (то есть весь универсум) одних и тех же корней, что и моя самость, а все вещи и явления суть одно со мной». Я нахожу это слишком сложным для понимания». Тогда Нан Сэн, указывая пальцем на цветок в саду и таким образом привлекая внимание Рику Ко к нему, ответил: «Обычные люди видят этот цветок, как будто во сне».

Зрение свой мир сотворило.

Р.М. Рильке

Весь контекст проясняет намерение Нан Сэна. Он как бы говорит: «Взгляни на тот цветок, расцветший в саду. Цветок всем своим существом выражает факт того, что все предметы и явления суть одно с нашей собственной самостью в фундаментальном единстве высшей Реальности. И это раскрытие себя, такое ясное и прямое, в каждом предмете каждый миг. Но, увы, обычные люди не обладают глазами для видения голой Реальности. Они видят каждый предмет лишь через пелену».

Таким образом, обычные люди видят все сквозь пелену их собственных относительных и детерминированных эго – что бы они не видели, видимо ими, как

в сонном состоянии.

Но сами они при этом твердо убеждены в том, что цветок, как они его видят в качестве объекта внешнего мира, есть реальность. И для того, чтобы суметь сказать, что такое видение цветка далеко от истинной реальности, что это почти сон, им необходимо трансформировать их эмпирическое эго во что-то иное. Только тогда смогут они воспринять с полной убежденностью мысли монаха Чао о том, что объект – это не что иное, как субъект, и что объект и субъект становятся слитыми неопишимо тонким и деликатным образом в одно целое, в конечном итоге редуцируясь до изначальной основы Пустоты (Ничто).

Есть непогрешимый телескоп: это истинный взгляд, который сам встречается повсюду и знает, к чему он прикасается, потому что сам ЕСТЬ это.

Сатпрем

Сие таинственное слияние субъекта и объекта, о котором толкует монах Чао, требует дальнейшего пояснения до того, как раскроет нам свой реальный смысл. Пока удовлетворимся утверждением, что даже цветок в саду будет являться по-разному в зависимости от разных состояний, в которых оказывается сознание наблюдателя. Для того, чтобы увидеть в данном цветке проявление метафизического единства всех вещей, не только всех, так называемых объектов, но включая даже наблюдающий субъект, эмпирическое эго должно быть подвержено полной трансформации, полному уничтожению самости – «смерти» своей самости и возрождению на абсолютно отличном измерении сознания. Но поскольку тут остается самосуществующий субъект, обозревающий объект со стороны, реализация подобного метафизического единства до конца непостижима. Иначе, как это возможно, что цветок, остающийся всегда конкретным индивидуальным цветком здесь и теперь, становится вашей собственной самостью или при этом становится чем-либо еще? Таким образом, возвращаясь к ранее высказанному простому заявлению, мир являет себя нашим глазам в точном соответствии с действительным состоянием нашего сознания.

Источник, из которого исходит каждый момент нашей жизни, имеет духовный и божественный характер. Тот, кто, руководствуясь простотой и открытостью, не отрицает его, уже является пособником аперспективной концепции интегральной структуры нашего сознания, которая имеет свой источник в процессе осознания целого и осознания его прозрачности.

Ян Гербзер

Даже без выхода на высшую стадию духовного опыта, такого, как, скажем, в случае с Нан Сэном и его цветком в саду, подобный тип взаимосвязи между субъектом и объектом вполне наблюдаем на уровне нашей повседневной жизни. С этой целью давайте проведем самое простое наблюдение. Вполне ясно с позиции обычного опыта, что мир или что-либо в нем предстает по-разному разным людям в соответствии с различными точками зрения или различными интересами к чему-либо. Факт вне всякого философского значения.

Бертран Рассел, философ, выдающийся знаток буддизма в частности, провел подобного рода наблюдение, явившееся отправным пунктом для раскрытия его

философских идей в работе «Проблемы философии». В обычной жизни мы часто говорим о цвете стола, принимая во внимание, что это один определенный цвет везде и для каждого. При ближайшем рассмотрении однако, мы находим, что все не так просто, как кажется. Нет определенного цвета, который был бы цветом стола. Ибо он очевидно проявляется, как разные цвета с разных точек зрения. И нет двух лиц, способных видеть его с одинаковой точки зрения. Более того, «даже с данной точки зрения цвет покажется разным из-за искусственного освещения, дальтонизма, возможных светофильтров, а в темноте вообще исчезнет цвет».

То, что дзэн-буддизм старается довести до нас, сначала покажется структурно не отличающимся от такого рода повседневного опыта. Однако фактически существует фундаментальное отличие между двумя позициями. Дзэн-буддист не склонен к изменению точек зрения, с которых воспринимается объект, в то время как субъект остается всегда на одном и том же уровне повседневного опыта. Вернее, он думает о двух полностью различных измерениях сознания, то есть он заинтересован в мгновенном, резком изменении повседневного сознания к тому супрасознанию.

Западная логика является точным аналогом западной перспективы, которая, исходя из одной единственной точки пространства, проецирует ее по прямой линии на объект, исключая все другие одновременно существующие аспекты и объективные данные.

Лама А. Говинда

Факт того, что один и тот же предмет выглядит по-разному в соответствии с различными точками зрения на уровне повседневного сознания, не является жизненно важным для дзэн-буддиста. Его проблема заключается в другом; она совсем другого порядка. Его интересует обоснованность или необоснованность закона тождества «А есть А», который составляет основу человеческой жизни на эмпирическом уровне существования. Дзэн-буддист обращается к самой обоснованности заявления – «яблоко есть яблоко».

С точки зрения дзэн-буддиста личные и индивидуальные расхождения и несходства в сенсорном опыте вещей есть не что иное, как наличие всего в одном и том же эпистемологическом измерении повседневной или нормальной ментальной активности. И это измерение является тем, в чем наш интеллект или разум свободно проявляет свои естественные функции: идентификации, дифференциации и комбинации. Высшим принципом, управляющим всей нашей ментальной активностью в этом измерении, есть принцип «дискриминации». Буддизм называет эту основную функцию человеческого сознания *викальпа* – «дискриминирующее познание» в противоположность *праджни* – «трансцендентальному или недискриминирующему познанию».

Что такое индивидуальность, как не проявление нашего эгоизма? Пока душа не избавится от него, она не может слиться с Абсолютом.

Сомерсет Моэм

Одно и то же яблоко, например, может прекрасным образом появиться по-разному различным людям. Но все равно, яблоко остается яблоком. Яблоко есть яблоко в соответствии с законом тождества («А есть А»). И оно не может быть чем-то другим кроме как яблоком, то есть не-яблоком, в соответствии с законом не-контрадикции («А не есть не-А»). Однако как ни велики индивидуальные различия в сенсорном

опыте вещи, сама вещь не выходит от этого за рамки своего собственного уровня. Если же в присутствии объекта один человек воспринимает визуальный образ яблока, в то время как другой видит кошку, один из них явно пребывает в состоянии галлюцинации.

Первым шагом, предпринимаемым викальпой в проявлении своих естественных функций, является идентификация или познание вещи как таковой (распознавание А как А), путем дискриминации или выделения ее из всех других вещей (из всех не-А). Яблоко должно быть познано и определено как яблоко. Такого рода идентификация, основанная на дискриминации, есть отправная точка, база для всех последующих стадий ментальной активности. Без этого базиса весь мир нашего, так называемого нормального, эмпирического опыта развалился бы на кусочки, и все безвозвратно обернулось бы хаосом.

Но, как мы уже отметили выше, дзэн-буддизм начинается сразу с указания на сомнительность закона тождества. Смотреть на яблоко как на яблоко – значит видеть вещь с самого начала в состоянии частичного размежевания. Видеть А как А, значит четко определить границу для этого А и определить его в фиксированном, неизменном состоянии тождества таким образом, что оно не способно быть чем-либо другим, нежели А. Так нормальный эмпирический подход к миру есть, схоластически, не что иное, как высказанный «эссенциализм» в том, что он познает как наиболее основной и очевидный факт, что А есть А из-за ее «А-ности», то есть «сущности» быть А.

«А-ность», или так называемая «сущность» А, понятна в том смысле, в котором находится прочно зафиксированное онтологическое зерно, неизменно определяющее основные параметры вещи. Это известно в буддизме под термином *свабхава* (самосуть или самоприрода). Все школы буддизма, с самых ранних периодов своего философского развития, не переставая боролись против такого рода подхода к миру, называя его *локавьявахара* (мировая привычка).

Афоризм, известный еще со времен примитивного буддизма, являющийся одним из трех основных тенетов учения Будды, гласит: «Саббэ дхамма анатта» (то есть «Все вещи без эго») и означает, что ничто из всего существующего не имеет свабхавы, то есть самосуществующей, постоянно фиксированной сущности.

Но тут снова дзэн-буддизм отдает предпочтение состоянию сознания и усматривает определяющий фактор в самой структуре воспринимаемого субъекта. Каждая вещь, будь она внутренняя или внешняя, видится так, как будто имеет свою собственную, прочно зафиксированную сущность именно потому, что сознание видит ее так.

Сущности воспринимаются сознанием везде и не потому, что они объективно находятся там, но просто из-за того, что сознание по своей природе продуцируется сущностями. Именно сознание обставляет вещь той или иной сущностью. Даже в нашем повседневном опыте мы раз от раза осознаем факт того, что в действительности наделяем различными сущностями одну и ту же вещь. Яблоко, например, не всегда обязательно воспринимается как «яблоко». Фактически оно иногда видится как «фрукт», иногда как особая «форма» или «масса цвета» и т.д. Иногда мы просто относимся к яблоку как к «вещи».

Дзэнский взгляд на вещи однако уводит нас еще дальше. Ибо не имеет значения количество сущностей вещи, которые навешиваются на нее нашим восприятием, она (вещь) всегда остается в сфере сущностного познания. В соответствии с дзэном

недостаточно, что яблоко не должно восприниматься лишь как яблоко; оно не должно восприниматься как что-то вообще. Определенным образом яблоко следует воспринимать вне всяких ограничений. Оно должно восприниматься в его неопределимости. Но в соответствии с тем, что яблоко рассматривается таким образом, мы как субъекты познания должны видеть яблоко так называемым ву хсин (китайский технический термин, означающий «несознание»). Лишь когда мы подходим к чему бы то ни было «не-сознанием», только тогда вещь являет нашим очам свою изначальную реальность. На высшем этапе всех отрицаний, то есть отрицания всех постигаемых сущностей яблока, вдруг совершенно необычная реальность яблока вспыхивает в нашем сознании. Это известно в буддизме как выход праджни, трансцендентального или недискриминирующего сознания. И только через такой опыт яблоко снова проявляет себя как яблоко в полной насыщенности существования, в изначальной свежести первоздания небес и тверди.

Все это актуализируется только через наше реализующее состояние «не-сознания».

Реализация «не-сознания» как такового является опорным пунктом всей системы.

Глава 6. Сото-дзэн и Риндзай-дзэн

В ранний период развития истории дзэн не было систематизированного метода дисциплины медитации, хотя с самого начала медитация, естественно, практиковалась. До самого конца династии Тань каждый дзэновец тренировал себя на свой лад. В процессе исторического развития однако был выработан особый метод для того, чтобы помочь ученикам активизировать в себе «думание» или «думание в недумании». Тренировочный метод включил в себя два различных подхода, известных соответственно как «чистый дзадзэн» и метод коана; первый характеризует школу Сото-дзэн, второй – школу Риндзай-дзэн.

Будда произнес разные учения, чтобы спасти все сердца. Если у тебя нет сердца, так какой прок от всех этих учений?

Мусо Сосеки

Дзэн ввезли на территорию Японии из Китая в период Камакуры (XII—XIII вв. н.э.) по каналам этих двух соперничающих школ (сект), процветавших в Китае того времени, каждая из которых развивала различные методы духовной дисциплины. Эти две секты дожили до наших дней в Японии, а два способа тренировки до сих пор практикуются во многих местах.

Любой человек разумный может достичь антимаериального мира, где жизнь вечная, наполненная постоянным знанием и блаженством.

Свами Прабхупада

Школа Сото, основанная в Японии Догеном, уходит корнями к двум великим мастерам Китая династии Тань – Тозану Рьёкаи (807—869 г.г.) и его ученику и преемнику Созану Хонджаку^[3] (840—901 г.г.). Как четко сказано в известном выражении «молчаливое озарение дзэн» (моку со), под которым эта школа стала известна, Сото выделяет в первую очередь важность сидячей медитации. Школа

Сото подчеркивает идею того, что просветление может быть достигнуто лишь посредством полного участия и трансформации всей личности ученика. Достижение просветления не может прийти вдруг; это должен быть последовательный процесс духовного возмужания. Лишь сидя в медитации долгий период времени, можно войти в состояние полной трансформации личности. Результатом сего последовательного процесса явится спокойное озарение сознания, что и есть действительная природа самости или действительная природа бытия, уже реализованная личностью. Именно эта позиция сделала школу Сото известной под названием «школы последовательного просветления» в противовес школе Риндзай, известной под названием «школы внезапного просветления».

Если сделаете свое сознание-сердце подобным прочной стене, то сможете вступить на Путь, не гонясь за внешними обстоятельствами и не зажимая свое сознание-сердце.

Бодхидхарма

Школа Риндзай берет исток от знаменитого мастера дзэн Риндзай Гегена, известного своим жестоким методом обучения через тумачи и крик на учеников. Но Риндзай-дзэн, какой имеется в настоящее время с его характерными коанами, идет от выдающегося мастера этой школы времен династии Сунь—Даиэ, собравшего и упорядочившего наиболее представительные коаны таким образом, что ими можно было пользоваться в систематической последовательности в течение процесса тренировки. В такой же форме и Сото-дзэн был введен в Японию Эисаи (1141—1215 г.г.)

Школа Риндзай отстаивает «внезапное просветление» в противовес «последовательному просветлению» Сото. Риндзай по природе неистово динамичен, в то время как Сото – статичен. Ставя действие, динамизм выше всего, школа Риндзай осуждает и отвергает сидение в спокойной медитации, не отвергая однако, саму медитацию как таковую. Совсем наоборот. Но его практика не создает из ученика тип «тихо просветленного» в статической медитации. С точки зрения Риндзай, только сидение в покое и тишине с сознанием, пустым от всех образов и мыслей, есть не что иное как «падение в дьявольскую бездну» пустой пустоты.

Хотя все это время небесный бес, чтобы смутить меня, и производил всевозможные превращения, я смог устоять перед ним, потому что не видел и не слышал. Его превращения ограничены, моя же способность не видеть и не слышать – безгранична.

Даошу

Против статической медитации школы Сото, *Риндзай-дзэн ставит динамическую медитацию, то есть особый тип медитации, в которой познается сильная, динамическая активность сознания.* Коаны его также используются с этой целью. Ученику строгим образом предлагается разрешить данный ему коан через медитацию; ему приказывают «вступить в схватку» с проблемой всей целостностью тела и сознания, но – сидя в медитации. По мере необходимости медитация становится подобием поля боя духа. Коан принимает вид «металлического ядра сомнения» и забирает все силы ученика. Вдруг ядро сомнений разрывается на куски, и природа самости реализована. Таким образом школа Риндзай утверждает, что озарение не приходит поэтапно, но наступает как резкое, внезапное пришествие духа.

Мы медитировали вместе с Канджуром Ринпоче так хорошо, как могли, и вдруг оказалось, что это намного лучше, чем обычно. Мы были в сути ума, за пределами мыслей, тотально ушедшими и тотально ясными одновременно.

Оле Нидал

Далее коснемся более подробно внутренней структуры медитативной практики школ Сото и Риндзаи. Начнем со взглядов Сото.

Как мы уже отметили выше, позиция Сото относительно медитации известна под понятием «чистого дзадзэна» или «тихого озарения». Эта позиция исторически может быть отнесена к Джиншу (?– 06 г.), основателю так называемой северной школы дзэн, отмеченной особой умиротворенностью. Она подчеркивает важность спокойного, квиетистского созерцания «изначальной чистоты сознания». Эта философская позиция стоит на основе теоретического признания того, что сознание в широком смысле состоит из двух структурных уровней – «поверхностного уровня» и «глубинного уровня».

Конечно же, в действительности это представление носит фигуральный характер речевого выражения, ибо истоковый дзэн не имеет «слоев», выделяемых в сознании. Сознание, как его рассматривает дзэн, не есть целое с какой-либо структурной раздробленностью. Но, с точки зрения практического объяснения, теория двухструктурного уровня очень удобна.

То, что подразумевается под «поверхностным уровнем», есть ни что иное, как наше обычное сознание, характеризующееся непрерывным возбуждением, вызываемым бесконтрольной пролиферацией (разрастанием) образов, концепций и мысле-форм, главным образом, из-за активности дискурсивного мышления, которое никогда не отвлекается от погони за объектами внешнего мира. *«Глубинный уровень» относится к тому же сознанию и всегда остается спокойным и непоколебленным, несмотря на постоянную бурю, наблюдаемую в «поверхностном сознании».* Дзэн представляет эту структуру сознания в образе океана, поверхность которого взволнованна, но в глубине его вечное спокойствие.

С таким представлением станет легче понять изначальное стремление дзадзэна, как утверждает школа Сото, привести всю физическую энергию в концентрированное состояние единства так, чтобы сознание, теперь абсолютно единособранное, могло мгновенно наблюдать свой собственный «глубинный уровень», который в обычном состоянии сознания остается невидимым, погруженный в волны мысле-форм.

Медитация типа «чистого дзадзэна» физически состоит из того, что человек сидит уравновешенно и спокойно, «совершенно незыблемый, как скала» в позе полного лотоса или полулотоса, со скрещенными ногами, прямой спиной, ритмически отрегулированным дыханием, направленным к нижней части живота.

Поддерживая тело в подобном устойчивом состоянии, необходимо все более и более входить в однонаправленную внутреннюю концентрацию сознания. Но самое любопытное в этом однонаправленно сконцентрированном сознании есть то, что в нем абсолютно отсутствует что-либо определенное для фиксации его. Иначе говоря, нет никакого осязаемого объекта концентрации. Не имея ничего, за что можно было бы «зацепиться», сознание как бы висит в пустотности. Концентрацию не нужно поддерживать, как в случае дзадзэна Риндзаи, всепоглощающим вниманием к разрешению проблем коана. Его не надо подпитывать и постоянной визуализацией

некой формы или модели, или актом поддержания определенного рода идеей перед внутренним взором. Нет здесь и обращения даже к наиболее простой йоговской технике счета вдохов и выдохов. И лишь приподнятое состояние концентрации должно быть поддержанным.

Такова вкратце идея медитативной практики школы Сото, школы «чистого дзадзэна». Это понятие дзадзэна достигает своей кульминации в точке зрения Догена, японского основателя Сото-дзэн, видевшего в практике сидячей медитации саму актуализацию природы Будды, как внутренне недифференцированного единства Бытия. Для Догена дзадзэн не искусственно изобретенная техника для достижения просветления. Фактически высшим принципом дзэна, созданного Догеном, есть то, что просветление и практика – это одна и та же вещь. Человек просветлен процессом сидения в медитации, знает ли он об этом или нет? Ибо сидение в таком положении не просто поза тела. Это наиболее прозрачное восприятие в высшей степени экзистенциального изобилия. «Он» есть сам процесс сидения. И «он» есть осознание Бытия. «Он» есть выкристаллизованная точка универсальной Жизни. Доген говорил: « Дзадзэн состоит всецело из сидения в спокойствии. Он не средство для достижения чего-либо. Само сидение и есть просветление. Если бы, как полагают простые люди, практика отличалась от просветления, два этих понятия как бы определяли наличие друг друга (то есть осознано было просветление, связанное с дзадзэном, и оставалось сознание процесса самодисциплины, после которого достигалось состояние просветления). Такое просветление, «зараженное подобным видом сознания, не есть подлинное просветление».

Очевидно, что медитация «тихого озарения» в своей сути имеет статическую природу и вполне способна привести к чистому квиетизму. Школа Риндзаи отрицает такую тенденцию, утверждая, что квиетизм идет вразрез с духом дзэн. Таким образом, школа Риндзаи поддерживает динамизм шестого патриарха Эно (Хуэй Нэнга).

Мастер Нангаку, преемник Эно в передаче учения южной школы, однажды предостерегал одного из своих учеников: «Ты хочешь стать мастером дзадзэна или намерен достичь состояния Будды? Если твое намерение – изучать дзэн как таковой, тебе следует знать, что дзэн не состоит в сидении или лежании. Ты хочешь достичь состояния Будды, сидя в позе со скрещенными ногами? Но Будда не обладает специфической формой... Попытка достичь состояния Будды сидением в медитации со скрещенными ногами более бесполезна, чем убийство Будды. Сколько бы ты ни сидел в данной позе, ты никогда не достигнешь сатори».

Школа Риндзаи, верно следующая учению шестого патриарха, занимает нетерпимую позицию в отношении медитативного метода школы Сото. Даиэ, вышеупомянутый мастер школы Риндзаи, говорил: «Когда вы разговариваете с вашим гостем, сконцентрируйте вашу энергию на разговоре с ним.

Когда вы чувствуете спокойствие в сидячей медитации, сконцентрируйте вашу энергию на акте сидения в спокойствии. Но никогда в процессе сидения не считайте само сидение за что-либо высшее.

Есть ряд фальшивых мастеров, ведущих своих учеников к заблуждению, говоря, что спокойное сидение в «тихом озарении» есть высшее достижение в дзэне.

Вполне понятно, что под выражением «фальшивые мастера дзэн» Даиэ подразумевает мастеров школы Сото.

Однако школа Риндзаи не обходится без медитации. Даже напротив, так как для последователей школы сидение в медитации – основной пункт всего процесса, при помощи которого они продвигаются к просветлению. Но внутренняя структура медитации Риндзаи полностью отличается от разновидности Сото. Дзадзэн, как он понимается школой Риндзаи, не состоит из просто сидения в успокоенной ясности медитации с сознанием без мыслей, а, напротив, дзадзэн состоит из сотворения сознания, ушедшего исключительно в живую, экзистенциальную проблему или мысль. Иначе говоря: «Я», теряя себя, становится как бы полностью трансформировано в Мысль. Это и есть вкратце риндзаистское понятие «думания» или «думание думания». А эта экзистенциальная трансформация происходит посредством коанов.

«Я» человека и высшее «Я» – одно.

Сомерсет Моэм

Глава 7. Коан

Коан (кит. кунг-ан) в своем истоке, то есть во времена династии Тань, представлял собой разрешенный термин, обозначающий узаконенное обстоятельство, определяющее прецедент, положась на который, выбирались решения в случаях, одинаковых по своей природе. Как дзэнский технический термин он возник во время поздней династии Сунь, обозначая особого рода проблему или тему для медитации. В XI веке коан-упражнение был стандартизирован Даиэ, и с тех пор стал популярен в школе Риндзаи Китая и Японии в течение последующих восьми веков. Многие коаны были составлены в сборники, известные под названиями Хекуган Року (кит. Пи Иен Лу), 1228 г., и Му Мои Кан (кит. Ву Мэн Куан), 1228 г. Это наиболее выдающиеся сборники.

Все коаны были предназначены как медитационные темы, искусственно составленные из некоторых знаменитых древних мондо, то есть вопросов и ответов учеников и мастеров периодов Тань и Сунь, фрагментов некоторых буддийских сутр, значительных частей лекций мастеров и анекдотов, относящихся к различным аспектам жизни мастеров.

Коаны, невзирая на разнообразие их контекстов, все имеют одну и ту же структуру, ибо все они представляют собой медитационные темы. И все они являются выражением парадоксального, шокирующего, сложного языка высшей Реальности в понимании дзэн. Это означает прямую, сильную презентацию в вер-бальной форме Бытия – голую индивидуальную кристаллизацию, изначально непродифференцированную. Как проблема, заданная мастером ученику, в большинстве случаев преднамеренно бессмысленная, она представлена таким образом, что с самого начала путает дискурсивное мышление с целью пробуждения в ученике особого уровня экзистенциального понимания с включением всей его личности – тела и сознания – далеко за пределами постижения интеллекта.

Мои поступки всегда искренни, – ответил дон Хуан.

– И все же они – не более, чем актерская игра.

- Но тогда все, что ты делаешь, должно быть контролируемой глупостью, - изумился я.

- Так и есть, - подтвердил он.

К. Кастанеда

Однако не следует думать, что коан предназначен лишь для сбивания с толку своей бестолковостью. Имея в виду, что коаны изначально образовывались из ранних мондо, анекдотов и т.д., легко заметить определенное значение, присущее каждому из них также и в рамках интеллектуального понимания, стоит лишь нам вернуть тот или иной коан в его исторический контекст и воспринять его с этого угла зрения. Другими словами, каждый коан содержит особое значение, благодаря которому он выглядит как краткий конспект философии дзэн.

О смехе сказал я: «Глупость!»

А о веселии: «Что оно дает?»

Екклезиаст

Таким образом, коан представляет собой как бы двухмерную конструкцию. Два измерения абсолютно разные, но необходимым образом отражающие различные его стороны. Осмысление этого факта очень важно, потому что эти два измерения легко спутать, что часто и случается, а эта путаница весьма фатальна для правильного понимания Риндзай-дзэн.

В одном из двух измерений (названном нами условно «первым») коан представляется как осмысленное выражение или анекдот, не важно даже, каков налет бестолковости может присутствовать в нем на первый взгляд. В этом измерении коан обязательно несет четкое философское значение, вполне «хватаемое» интеллектом. Каждый коан в этом смысле – это своего рода исторический документ, делающий скидку на интеллектуальную интерпретацию. Сначала может показаться, что возник непреодолимый барьер для интеллектуального достижения, но он так ловко выстроен, что в преодолении его этот барьер на высшем этапе обязательно рушится.

Смех выглядит чем-то нерелигиозным и нечестивым. Здоровый человек будет веселиться, печалиться ему нечего. Смех есть некая переливающаяся через край энергия. Когда ребенок печален, это значит, что он болен, когда смеется старик, это значит, что он еще молод. Поэтому религии пытаются сделать вас больными с помощью постов, подавления желания и самоистязания. Этим вы разопнете самого себя и станете печальным.

Махакашьяна засмеялся, видя безмолвного Будду. Это была первая проповедь без слов и первый религиозный смех. Он и до сих пор звучит в устах мастеров дзэн.

Шри Раджниш

Во втором измерении, напротив, коан – не наполненное смыслом выражение или анекдот; по крайней мере он не берется во внимание как таковой. В этом измерении

коан – в полной мере иррациональная проблема, рассчитанная с самого начала на то, чтобы подвести сознание к «мертвой точке», перекрывая один за другим все возможные каналы к привычным клише мышления, с целью заставить сознание двигаться сквозь огромное внутреннее напряжение, подвигая его к состоянию психоза и таким образом вводя его в конечный «прорыв». В данном аспекте каждый коан есть ни что иное, как своего рода искусственно изобретенное средство для образования психологического шока у ученика. Но отличительной особенностью является здесь то, что наше сознание так сильно привязывается к работе на уровне интеллектуального понимания и никогда не успокаивается до тех пор, пока не находит «значение» в любом вербальном произнесении или утверждении, что почти невозможно ему вступить в схватку с коаном, как с неистовым, радикальным психологическим шоком. Отсюда строгие предупреждения всех мастеров дзэн против «думания», против малейших попыток со стороны учеников «понимать» значение коанов.

То, что есть здесь, есть везде. Зачем же искать где-либо то, чего нет нигде.

Вишвасара Тантра

Теперь проиллюстрируем два измерения коана, подчеркнутых выше. Возьмем, для примера, следующий знаменитый коан – «Цитрусовое дерево во дворе» Джошу (кит. Чао Ноу).

Однажды монах спросил Джошу: «Скажи мне, каково значение Первого патриарха, пришедшего с запада (имеется в виду, какова высшая правда дзэн-буддизма)».

Джошу ответил: «Цитрусовое дерево во дворе!»

Каково отношение между цитрусовым деревом во дворе и действительной, живой сущностью буддизма, принесенного в Китай из Индии Бодхидхармой? При обычных обстоятельствах ответ Джошу прозвучал бы бессмысленно. Однако с точки зрения философии дзэн (то есть «первого измерения») слова Джошу имеют смысл как ответ на вопрос монаха. Короче говоря, Цитрусовое дерево Джошу выражает то же, что и понятие Истинный Человек – вне условностей. Единственной разницей между этими двумя понятиями является то, что последнее – изначально Недифференцированное – представлено как чистая субъективность, в то время как в первом, тоже Недифференцированное проявляет себя как чистая объективность. Как мы заметили ранее, изначально Недифференцированное как представление дзэн есть само по себе за пределами субъективности и объективности, но оно в одно и то же время являет такую природу, что свободно может проявляться как абсолютный Субъект или как абсолютный Объект – или как оба сразу, а именно, в случае Субъект-Объект.

Важно отметить, что Недифференцированное не может существовать в своей изначальной непродифференцированности, так как для того, чтобы существовать, оно должно необходимым образом продифференцировать (различить) самое себя. Иными словами – четко выкристаллизовать себя как нечто субъективное или объективное. А так как Недифференцированное дифференцируется в полной степени, то есть без остатка в каждом из мириадов вещей и явлений, то каждая эта вещь или явление не отличается от Недифференцированного, кроме как на уровне неартикуляции или артикуляции.

Цитрусовое дерево во дворе! Как по волшебному зову весь мир являет себя из метафизической основы – Пустоты (шуньяты).

Весь мир в Цитрусовом дереве. Джошу – Цитрусовое дерево. Монах, вопрошающий к нему – тоже Цитрусовое дерево. Короче, нет ничего, кроме осознания Цитрусового дерева, потому что в этом – метафизическое Ничто, само Бытие в своей непродифференцированности проявляется как Цитрусовое дерево, уникальное и в то же время универсальное.

Как по одному комку глины познаются все вещи, сделанные из глины; наименования – это лишь обороты речи, видоизменения, истина же в глине.

Чхандотья Упанишада

Теперь попытаемся проинтерпретировать (конечно же, снова с позиций «первого измерения») еще один коан, иллюстрирующий в несколько отличной форме тот же аспект дзэнской метафизики. Коан состоит из единого и очень простого повелительного предложения.

«Послушай звук хлопка одной руки!»

В отличие от множества коанов, обычно упоминаемых в дзэнских текстах, исконно китайских по происхождению и относящихся к высказываниям и делам мастеров времен династии Тань, этот коротенький коан – оригинальный медитационный предмет, придуманный по-новому в XVIII веке Хакуином, одним из величайших мастеров Риндзай в Японии. Коан, широко известный как Секишу (одна рука) мастера Хакуина, доказал свою эффективность в обучении дзэну так, что стал по популярности в Японии почти таким же, как «Му!» (Нет!) Джошу.



Шаолиньское приветствие одной руки.

Хакуин требует от своего ученика слушать звук хлопка одной руки. Если хлопнуть обеими руками, появится обычный в таком случае звук. Что же такое звук хлопка одной руки? В обычных условиях это будет просто бессмысленным вопросом. Однако, как в случае с Цитрусовым деревом, коан заключает скрытое

метафизическое значение, открывающееся интеллекту в «первом измерении».

С целью лучшего схватывания сего философского понятия предоставим читателю известный дзэнский анекдот, связанный со всесущностью ветра в мире. Драматический персонаж (dramatis personae) здесь мастер Маёку (кит. Ма Ку) и монах.

Как-то раз мастер Маёку Хотэцу обмахивал себя веером, когда к нему подошел монах и сказал: «Природа ветра постоянно вездесуща, и поэтому в целом мире нет места, не охваченного им. А если это так, почему же ты пользуешься веером?»

Маёку ответил: «То, что ты знаешь, есть лишь теория о том, что ветер рассеян по всему миру».

Монах спросил: «Тогда где же настоящее значение ветра, рассеянного по миру?»

Мастер лишь продолжал обмахивать себя веером.

Монах почтительно поклонился и ушел.

Не интеллектуальный маневр или логический трюк, а целостность нашего бытия необходима для постижения реальности.

Д. Судзуки

«Природа ветра» фактически не отличается по существу от того, что мы знаем под более обычными названиями подобно «природе будды», «самостной природе», «сознание» и т.д., все из которых указывают на «Абсолют» в понятии дзэна, а именно – Реальность, как таковую до субъективно-объективного раздвоения, изначально Недифференцированное, которое еще непродифференцировано, но которое в то же время готово дифференцировать себя в виде феноменального ветра.

«Природа ветра» проникает во все уголки мира. Нет ни единого не заполненного им места. И, в соответствии с типичным дзэнским образом мышления, причина прохладного ветра оттого и есть в том месте, где человек пользуется веером. Однако наиболее важным пунктом является то, что эта постоянно вездесущая «природа ветра» не актуализируется здесь и сейчас до тех пор, пока человек не обмахивает себя веером; что универсальный Ветер может существовать только через уникальный акт использования веера. Таким образом, мы снова возвращаемся к нашему старому знакомому метафизическому тезису, а именно, что Недифференцированное существует лишь через свою собственную дифференциацию.

Остерегайтесь умствовать там, где нужна простота мудрости. Научитесь хотя-либо достаточных знаний, не отрицать того, что тебе говорят.

В. Сидоров

Теперь вернемся к коану «одной руки» Хакуина. После того, как мы разобрались с коаном «ветра» Маёку, будет довольно просто ухватить внутреннюю структуру хлопка одной руки. Так же, как «природа ветра» вездесуща, звук одной ладони – «Природа звука», которая в данном случае представлена как «звук хлопка одной руки», присутствует везде, готовая реализовать себя в любой момент как эмпирически

слышимый звук, когда бы и где бы кто-нибудь не захотел ударить в ладоши. Дзэн идет дальше и утверждает, что сознание слышит звук даже до того, как он эмпирически реализован, даже в стадии хлопка одной руки. Таким образом, в «звуке одной руки» или «природе звука» мы сталкиваемся снова с недифференцированным в его определенном онтологическом стремлении к артикуляции себя как физическому слышимому звуку. Дзэн в данном случае состоит в «смотре внутрь» «природы звука» в определенный момент, когда последний начинает звучать и раскрывает свою, свойственную ему склонность к артикуляции. Вот что подразумевается под понятием звука хлопка одной руки. Заметим, что когда две руки соединяются в хлопок, артикуляция уже имеет место и «природа звука» скрывается за физически слышимым звуком.

К вышеизложенному относится и замечание другого знаменитого японского мастера Банкеи по поводу слышания звука храмового колокола до того, как он услышан:

«Послушайте, звучит колокол; вы слышите его звук. Собственно говоря, вы постоянно и бесконечно осознаете звук колокола даже до того, как по нему ударят, а звук действительно слышен. Ясное осознание звука колокола до его звучания – это осознание, я называю, нерожденное сознание будды. Осознавать колокол лишь после того, как он прозвучал, – все равно, что ловить следы чего-то уже произошедшего. В этом случае вы уже впадаете во вторичное положение или третичное, то есть вы уже не в положении первичности Недифференцированного».

Чистый, абсолютный субъект – «нерожденное сознание будды». Банкеи всегда находится в пробужденном состоянии и является бесконечным слышанием звука колокола. И именно поэтому, когда по колоколу ударяют, мы сразу, без малейшего колебания, осознаем звук как звук колокола. И, с точки зрения дзэна, абсолютный субъект в подобном контексте полностью идентифицируется со звуком или «природой звука». Таким образом, абсолютный субъект есть звук.

Эти и подобные интерпретации однако относятся только к «первому измерению» коана. Они, с точки зрения строгого подхода в дзэне, вторичны по значению. Но нельзя просто отрицать существование такого измерения интеллектуального понимания. Хотя, с методологической позиции мастеров дзэн, то есть вышеупомянутого «второго измерения» коана, всякие интеллектуальные интерпретации должны категорически отвергаться как нечто существенно ненужное, бесполезное и даже вредное.

Фактически, обретая совершенное интеллектуальное понимание коана, мы не достигаем ничего значительного. Даже напротив, коан по своей природе таков, что чем больше углубляться в него интеллектуальным пониманием, тем дальше уходить от его духа, немедленное схватывание которого и есть единственное в практике дзэн.

Таким образом, любое понимание коана интеллектом, неважно, насколько это понимание будет полным и точным, создает преграды на пути того, кто следует дисциплине дзэн.

Следует отметить, что отрицание всякого интеллектуального понимания коана в дзэне абсолютно и бескомпромиссно. Даже сам ментальный подход попытки понять коан – вещь, отвергаемая сразу же. Ибо уровень сознания, на котором функционирует интеллект, является тем, что должно быть преодолено во что бы то ни стало. Именно поэтому дзэн так категорически отвергает всякое

философствование. Можно значительно преуспеть в разработке системы глубокой философии на базе интеллектуальной интерпретации коанов, оставаясь при этом на уровне дискриминирующего интеллекта и не достигая общей трансформации личности для немедленного схватывания Недифференцированного, а именно того, к чему исключительно стремится дзэн.

Он движется – и не движется, он далек – и близок. Он внутри всего – и вне всего.

Иша Упанишада

Коан в его «втором измерении», то есть коан как практическое средство дисциплины, как метод не есть предмет, понимаемый интеллектом. Напротив, его следует воспринимать как технику, специально отработанную с целью почти силового подталкивания ученика к существующей ситуации, в которой у него абсолютно нет возможности позволить его мыслям функционировать. В соответствии с принципом, ученик сидит в медитации, концентрируя сознание день и ночь на коане, но не для того, чтобы думать о нем или пытаться понять его значение, а просто, чтобы разрешить его в полной мере. Но как может он разрешить проблему, которая с самого начала рассчитана как неразрешимая. Этот вопрос ставится перед ним с самого начала. Единственно изначальный путь разрешения коана в традиционной манере дзэн Риндзаи есть «становление самим коаном» или становление в полной мере одним целым с коаном. Решением Цитрусового дерева Джошу, например, является чье-либо становление Цитрусовым деревом. Решение Одной Руки Хакуина лежит в том, что необходимо стать «звуком хлопка одной руки». Но чем же конкретно заключается «становление коаном»? Вероятно, «становление коаном» определяет экзистенциальный процесс. Что же тогда представляет внутренний механизм этого процесса?

Учитель сказал: «Я не хочу больше говорить». Изыгун сказал: «Если учитель не будет больше говорить, то что мы будем передавать?»

Учитель сказал: «Разве небо говорит? А четыре времени года идут, и вещи рождаются. Разве небо говорит?»

«Лунь юй»

Ничто не дает лучшего ответа на этот сложный вопрос, чем традиционный подход к коану Джошу «Му!» (Нет! или Ничего!) в духе секты Риндзаи, как к наилучшему средству для обучения учеников. Коан, который широко известен как «Собака Джошу» или «Слово-Му Джошу», гласит:

Однажды монах спросил мастера Джошу: «Обладает ли собака природой будды?» Мастер ответил: «Му!» (кит. «Бу!»).

Понимание этого коана через «первое измерение», являющееся философским значением его, ясно теперь без дальнейших пояснений. Исходя из позиций метафизики махаяны, придерживающейся идеи того, что природа будды (то есть Абсолют) универсально присутствует во всем, монах спрашивает Джошу, имеет ли даже такое животное как собака [4] природу будды или нет, пытаясь тем самым как бы определить глубину сознания дзэн мастера. Как обычно, мастер разбивает вдребезги концептуальный уровень, из которого монах строит свой вопрос, представляя ему

прямое «Му!» – супра-концептуальную реальность. Абсолют, указывает он, переходит понятие обладания или необладания собакой оного. Проблема обладания или необладания просто не существует в измерении, на котором находится Джошу. Такая проблема может быть поднята лишь на уровне интеллектуальной бифуркации (раздвоения). Но как скоро мы остаемся привязанными к уровню бифуркации, реальное достижение проблемы недостижимо. Таким образом, Джошу вместо того, чтобы дать монаху утвердительный или отрицательный ответ на его вопрос, резко выбрасывает ему под нос саму природу будды в виде Ничто, то есть изначально Недифференцированного. «Му!» в этом смысле играет ту же роль, что и «Цитрусовое дерево» или «звук хлопка одной руки».



Коан, данный природой: «Му!»



Под напором урагана могучий дуб ломается, ива только сгибается. (Китайская пословица)

Стоит также упомянуть, что существует и еще одно более элементарное или, даже можно сказать, более примитивное измерение этого анекдота в его коановом статусе. В его оригинальной версии, до того, как он обрел определенную форму коала, и до того, как он стал использоваться как таковой, существовал довольно длинный анекдот более догматического характера, в котором Джошу описан как мастер, дающий два противоречивых ответа «да» и «нет» на один и тот же вопрос, заданный двумя монахами по разным случаям. Как прекрасный образчик докоановского анекдота здесь приводится первая часть оригинальной версии, в которой Джошу

занимает негативную позицию.

Монах спрашивает Джошу: «Обладает ли собака природой будды или нет?» Джошу отвечает: «Нет!» Монах (в соответствии с буддийской сутрой): «Все чувствующие существа наделены природой будды. Тогда возможно ли, что собака обделена природой будды?» Джошу отвечает: «Это все оттого, что собака существует по ее собственной карме».

Последнее заявление Джошу может быть объяснено нашим языком как следующее. Природа будды (которая есть вездесуща) полностью уничтожает факт того, что через собачью карму (то есть через ее внутреннюю онтологическую склонность к проявлению себя как собаки) природа будды принимает форму индивидуальной собаки. Как долго нас интересует осознание индивидуально дифференцированной собаки, так долго и отсутствует даже малейший след суправременного и супра-пространственного осознания Недифференцированного. Правильна ли эта интерпретация или нет, совершенно определено то, что весь анекдот касается буддийской догмы, и что «Му!» Джоши в этой конкретной установке должен восприниматься как обычное «нет», отрицаемое существование природы будды в собаке, которое означало бы в конечном итоге, что, как отметил Доген, природа будды как таковая абсолютно безгранична и не существует, да и не может существовать в ее исходной чистоте как нечто ограниченное. Таким образом, анекдот уже в своем докоановском статусе четко указывает на то, что составляет уже в статусе коана вышеупомянутое «первое измерение».

Как уже неоднократно указывалось однако, такое понимание есть не что иное, как необходимое интеллектуальное ухищрение с точки зрения «второго измерения». В этом измерении «Му!» должен выполнить определенно иную функцию. Анекдот в качестве коана должен сработать как психотехника, и «Му!» выполнит роль управляющей силы, вызывающей общую трансформацию всего психического механизма ученика дзэн.

Вместо попытки поиска значения коана ученик строго направляется на созерцание этого «Му!», пока вся его субъективность не растворяется и трансформируется в этом «Му!» Все, что от него требуется, это выйти на неуловимое «Му!» без думания о нем. «Не путайте «Му!», – предостерегает мастер Мумон (кит. Ву Мен), составитель «Му Мон Кана», – с абсолютной пустотой или с ничто. Даже не определяйте его в терминах «существует» или «не существует». Иными словами «Му!» Джошу не берется как отрицание существования Абсолюта в собаке. Проблема находится за пределами существования или несуществования чего-либо. В совершенно различном измерении сознания проблема должна быть трансформирована в «нечто подобное железному, докрасна раскаленному шару, который вы проглотили и который вы не способны вырыгнуть, как бы ни старались[5]».

Вводя себя в состояние глубокой, однонаправленной концентрации, ученику следует продолжать созерцать «Му!» упорно и напряженно, повторяя в то же самое время слово «Му!», молча или вслух, до тех пор, пока все его тело и сознание, как бы теряя ощущение себя, входят в определенное состояние, указанное словом «Му!», то есть до тех пор, пока он не достигает того же уровня сознания, в котором сам Джошу произнес слово «Му!», за пределами раздвоения сознания в субъекте и объекте. *Вне всякого сомнения факт того, что звучание единственного слова «Му» в подобном состоянии интенсивной концентрации производит почти такой же эффект, как и произнесение мантры.* Но особая семантика слова «Му!» (ничто) также вносит огромный вклад в появление у ученика специфического психологического состояния, в котором субъект и объект сливаются в абсолютное единство чистого знания. Для

ученика, который может быть затронут объективизацией «Му!», ставя его как бы перед собой как что-либо для созерцания, рано или поздно возникает понятие того, что сама семантическая структура «Му!» представляется невозможной для осознания ее в качестве объекта и что это может быть осознано лишь его (ученика) революционизированием собственного сознания при помощи открытия, в котором «Му!» актуализирование в его метафизической реальности, в его «данности» как ничто в смысле абсолютно недифференцированной полноте Бытия. Только тогда ученик осознает, что его более нет там, что там нет ни его «Я», ни его «не-Я», но только «Му!» – единое «Му!» без всякого намека на дуальность.

Коан «Му» заставляет учителя сбить с ног ученика, который, поднявшись, в свою очередь дает учителю пощечину. Здесь в конечной, секундной схватке личности отсутствуют. Это важнейшее, что должно быть правильно понято в учении дзэн.

Д. Судзуки

Таков в широком смысле инструментальный аспект коана. Даже при столь коротком рассмотрении становится ясно, каким разным может быть один и тот же коан при подходе к нему с точки зрения двух различных измерений. В первом измерении «Му!» метафизично, актуализация его находится в самой дзэнской метафизике. Во втором измерении, наоборот, «Му!» – метод, нечто, при помощи которого ученик подчиняется определенной дисциплине раскрытого: того, что мы ранее определили как «глубокий уровень» его сознания. Но все это в одно и то же время проливает свет на близкую связь, соединяющую эти два измерения коана одно с другим. И только на очень «глубоком уровне» сознания, которое, таким образом, становится раскрытым методологическим использованием «Му!», это «Му!» актуализируется здесь и сейчас.

Итак, нами предпринята попытка представить медитативную технику дзэн так, как она была исторически развита сектами Сото и Риндзаи. Принципиальной задачей тут стало дальнейшее освещение факта того, что дзадзэн или сидение в медитации является в дзэне вовсе не техникой, опустошающей сознание в смысле доведения его до полной ментальной бессодержательности, но, напротив, что оно включает активацию наиболее интенсивной и сконцентрированной работы сознания на определенном его уровне, где субъект и объект уже не дифференцируются друг от друга, и, наконец, что подобного рода работа сознания заслуживает определения как очень специфический тип мышления. Наиболее очевидно в использовании метода коана в школе Риндзаи (хотя и метод «чистого дзадзэна» школы Сото также заслуживает внимания), что тот образ «глубинного думания», описанный выше, срабатывает безукоризненно и может применяться каждым, желающим посвятить себя выработке силы уравновешенного сознания, которое и является медитативным состоянием его.

В качестве иллюстративного материала к главе «Коан» нам хотелось бы привести не только коаны как таковые, но и различные высказывания, ситуации, истории – все то, что способствует прочувствованию мира за пределами привычной логики. Более того, попробуйте их воспринимать как бы со стороны, без предубеждения – как мы смотрим на цветок, не задумываясь о его строении, наслаждаемся рассветом, убегаем от грозы и т.д. Попробуйте почувствовать «хорошо или плохо» без причинно-следственной цепочки, как вам подсказывает подсознание или что-то еще, более глубоко упрятанное в вашем Я.

1.

Будда сказал:

«Я считаю королей и правителей пылинками праха. Я смотрю на сокровища, золото и жемчуг, как на кирпич и гальку. Я смотрю на лучшие шелковые одежды, как на рваные лохмотья. Я вижу мириады миров Вселенной, как маленькие зернышки, а самое большое озеро в Индии, как капельку масла на моей ноге.

Я понимаю, что учение о мире – это иллюзия фокусников.

Я различаю высшее понятие освобождения, как золотую ткань во сне, и смотрю на святую дорогу среди освещенных дорог, как на цветы перед глазами. Я вижу медитацию, как опору горы, нирвану, – как ночное сновидение среди дня.

Я смотрю на суждения о верном и неверном, как на коварный танец дракона, а на зарождение и гибель убеждений, как на следы, оставляемые четырьмя временами года».

2.

Японский мастер Нан-ин принимал у себя профессора философии. Подавая чай, Нан-ин наполнил чашку своего гостя и продолжал в нее лить. Наблюдая за тем, как чай переливается через край, профессор, не выдержав, крикнул: «Остановитесь! Чашка уже полна. Больше в нее не войдет». Нан-ин ответил: «Как эта чашка, вы полны собственными мнениями и умозрениями. Как я могу показать вам, что такое дзэн, если перед этим вы не опорожните свою чашку».

3.

Ученик Доко пришел к мастеру и спросил: «В каком состоянии ума я должен искать истину?» Мастер ответил: «Ума не существует, поэтому ты не можешь привести его в какое-либо состояние. Истины нет, поэтому ты не можешь ее искать». Доко спросил: «Если ни ума, ни истины нет, то зачем тогда у тебя каждый день собираются ученики?» Мастер посмотрел вокруг и сказал: «Я никого не вижу». «Тогда кого же вы учите?» – спросил Доко. «У меня нет языка, как же я могу учить?» – ответил мастер. Доко сказал уныло: «Не улавливаю смысла, не понимаю». Мастер ответил: «Я и сам не понимаю».

4.

Ф. Ницше написал такое стихотворение:

Книга?
Нет: что толку в книгах!
В кладбищах ушедших мигнов!
Только прошлое их сводня.
Счастье здесь.
То бишь сегодня.

5.

Дзесю начал изучать дзэн в 60-летнем возрасте и учился до 80-ти лет, когда он реализовал дзэн. Он учил с 80-ти до 120-ти лет. Однажды ученик спросил его: «Если у меня нет ничего в голове, что мне делать?» Дзесю ответил: «Выброси его оттуда». «Но если у меня ничего нет, как же я могу это выбросить?» – продолжал спрашивать ученик. «Ну, – сказал Дзесю, – тогда вытащи его».

6.

Ученик спросил мастера Хо: «Вы требуете при медитации соблюдать принцип хиширьё (думание о недумании). Боюсь, что у меня не получается». «Тогда не думай о думанье», – ответил мастер.

7.

Как раз перед тем, как Нинакава ушел в другой мир, мастер Иккю навестил его. «Проводить ли тебя?» – спросил Иккю. Нинакава ответил: «Я пришел сюда один и иду один. Чем ты можешь помочь мне?» Иккю ответил: «Если ты в самом деле думаешь, что пришел и идешь, ты заблуждаешься. Позволь мне показать тебе дорогу, по которой нельзя прийти и уйти». С этими словами Иккю показал дорогу так ясно, что Нинакава улыбнулся и отошел.

8.

К мастеру Хакуину пришел воин и спросил: «Существуют ли рай и ад?» Хакуин спросил: «А ты кто такой?» «Самурай», – ответил гость. Хакуин сказал: «Ты самурай? С твоим лицом ты скорее похож на нищего». Воин в ярости выхватил свой меч. Хакуин сказал спокойно: «Вот открываются врата в ад». Опомившись, гость вложил меч в ножны и поклонился. «А вот открываются врата в рай», – сказал мастер.

9.

Будда сказал:

«Увы! Недолго это тело проживет на земле, отверженное, бесчувственное, бесполезное, как чурбан».

10.

Будда сказал:

«Мучается глупец: «Сыновья – мои, богатство – мое». Он ведь сам не принадлежит себе. Откуда же сыновья, откуда богатство?»

11.

Однажды монах спросил Шао-шаня: «Существует ли высказывание, которое не было бы ни истинным, ни ложным?» Шао-шань ответил: «В белом облаке не увидишь ни следа уродства».

12.

Пай-юнь, мастер дзэн, написал стихотворение:

Где живут другие, я не живу.
Куда идут другие, я не иду.
Это не значит отвергать общение с другими;
Я только хочу сделать черное отличным от
белого.

13.

Фень-янь сказал монахам, держа перед собой посох: «Кто в совершенстве понимает свой посох, может окончить свои странствия в поисках дзэн».

14.

Будда сказал:

«Немногие среди людей достигают противоположного берега. Остальные же люди только суетятся на этом берегу».

15.

Тандзан и Экидо шли по грязной дороге. Проходя мимо перекрестка, они встретили красивую девушку в шелковом кимоно, которая не могла перейти через рытвину. «Идем, девушка», – сказал Тандзан сразу же и перенес ее через грязь.

Экидо шел молча, но возле храма сказал с раздражением: «Нам, монахам, надо держаться подальше от женщин, особенно молодых и красивых. Они опасны. Зачем ты сделал это?»

«Я оставил девушку там, – сказал Тандзан, – а ты все еще тащишь ее».

16.

Сен Саку, первый дзэнский учитель в Америке, говорил: «Мое сердце пылает, как огонь, глаза холодны, как мертвый пепел».

17.

Однажды богач, ехавший на машине, спросил нищего: «Эта дорога ведет в Дели?» «Не знаю», – ответил нищий. «Так, может, она ведет в Агру?» – не унимался богач. «Не знаю», – снова ответил нищий. «Да ты, братец, дурак, – воскликнул богач, – ты ничего не знаешь». «Может, я и дурак, – сказал путник, – но я не заблудился».

18.

Однажды проповедь Банкея была прервана священником из другой секты. В этой секте верили в силу чудес и полагали, что спасение приходит от повторения заклинаний. Банкей спросил гостя, что тот хочет сказать. Священник начал хвастаться, что основатель их секты способен, стоя на одном берегу реки, писать на

бумаге, которая находится на другом берегу. Он спросил, какие чудеса может делать Банкей. Банкей ответил: «Только одно. Когда я голоден, я ем, когда я чувствую жажду, я пью».

19.

Монах Зиуган привык каждое утро громко спрашивать себя: «Мастер, вы здесь?» И сам же отвечал: «Да». Потом он говорил: «Успокойся и приходи в себя». И сам отвечал: «Конечно, мастер». Затем он говорил: «Будь внимательным, чтобы они тебя не одурачили». И отвечал: «Конечно, мастер».

20.

Современный писатель Ричард Бах написал в одном из своих произведений: «Твое невежество измеряется тем, насколько глубоко ты веришь в несправедливость и человеческие трагедии. То, что гусеница называет концом света, Мастер называет бабочкой».

21.

Дзе Хоси, буддийский ученый, перед своей казнью написал следующее стихотворение:

Четыре элемента с самого начала
не имеют хозяина;
Пять сочетаний в сущности своей пусты;
И вот я встречаю меч своей головой.
Сделаю же это так, как будто рубят
весенний ветерок.

22.

Тертулиан сказал: «Сын Божий распят; это не позорно потому, что позорно. Сын Божий умер; это достойно веры, потому что абсурдно. Сын Божий воскрес; это бесспорно, потому что невозможно».

23.

Ян-шань спросил Куй-шаня: «Что ты будешь делать, если на тебя нахлынет миллион объектов?» Куй-шань ответил: «Зеленый предмет – не желтый, длинная вещь – не короткая. Каждый объект творит свою судьбу. Зачем мне вмешиваться». Ян-шань выразил признательность поклоном.

24.

Однажды паломник спросил Джошу: «Ты святой человек. Где же ты будешь после смерти?» Джошу ответил: «Я отправлюсь в ад впереди вас всех. Иначе кто будет ждать таких, как ты, чтобы дать еще одну возможность просветления».

25.

Кто-то спросил Джошу: «Будда является одновременно просветленным и учителем. Он воистину освобожден от всех страстей, не правда ли?» Джошу ответил: «Он единственный, кто возвращает самую большую страсть всех мыслимых страстей. Его величайшая страсть – спасение всех живых существ».

26.

Воин пришел к мастеру и сказал: «Иногда в поединке у меня появляется гнев и одержимость, иногда я чувствую страх. Что мне делать, чтобы обрести спокойное сознание?» «Дай мне твой гнев и страх, и я посмотрю, что можно с ними сделать», – ответил мастер. «Их нет у меня сейчас», – сказал воин. «Тогда принеси, когда появятся», – сказал мастер. «Но, пока я дойду до вашей обители, у меня исчезнут и гнев, и страх», – возразил воин. «Это не твое, нечего таскать с собой ворованное», – закричал мастер и ударил его палкой.

27.

Лин Чи воскликнул, обращаясь к монахам: «Изучающие путь! Есть такого рода лыбые дураки, которые посвящают себя занятиям внутренней практикой, намереваясь найти трансцендентальную Дхарму. Какое заблуждение! Искать Будду – значит потерять Будду; искать Путь – значит потерять Путь; искать патриарха – значит потерять патриарха».

28.

Лин Чи сказал: «Изучающие путь! Бейте их обоих: и Будду, и Мару (злого демона)! Если вы будете любить священное и ненавидеть обыденное, то будете вечно барахтаться в море смертей и рождений».

29.

Ямаока Тесю пришел к Дакуону и, желая показать свои знания, сказал: «Разум, Будда, чувственное бытие не существует. Истинная природа явлений – пустота». Дакуон ничего не ответил. Внезапно он сильно ударил Ямаоку бамбуковой палкой. Юноша разозлился. «Если ничего не существует, – спросил Дакуон, – откуда же эта злость?»

30.

И еще одно малоизвестное стихотворение:

...Я, не родившись,
Встал на край своей могилы,
Держа в руках пустых
Уродства красоты.

Глава 8. Шунрю Судзуки (сото современности)

В этой главе мы попытаемся ознакомить поближе читателя с одним из выдающихся мастеров современности – Шунрю Судзуки.

Восемь лекций мастера дзэн Шунрю Судзуки – это лишь небольшая часть довольно обширной серии бесед, проведенных им с группой студентов в Лос-Альтосе (штат Калифорния). Беседы эти носили, как правило, неформальный характер и составлены в виде лекций по конспектам и магнитофонным записям учеников мастера после его смерти. Раз в неделю собиралась небольшая группа на совместную медитацию, после которой Шунрю Судзуки отвечал на вопросы, стараясь поддержать учеников в правильности выбранной ими практики дзэн, помогая разрешить те или иные проблемы жизни. Подход его был всегда неформален, а примеры он брал из обычных ситуаций, наполненных здравым смыслом.

«Дзэн сейчас и здесь, – говорил он, – и значение его так же велико для Запада, как и для Востока».

Но фундамент его учения и практики представляет собой наследие всех веков существования дзэн буддизма), и особое место отводится в нем Догену, одному из наиболее важных и действенных мастеров дзэн.



Шунрю Судзуки



Иероглиф сознания начинающего

Сознание дзэн – одна из загадочных фраз, используемых учителями дзэн для того, чтобы толкнуть вас обратно к самим себе, для того, чтобы заставить вас зайти за собственно слова и начать восхищаться. «Я знаю, что такое мое сознание, – говорите вы себе, – но что же такое сознание дзэн?» Далее: «Но знаю ли я наверняка, что есть мое собственное сознание? То ли это, что я делаю сейчас? То ли это, о чем я думаю сейчас?» А затем, если вы попытаетесь посидеть спокойно некоторое время, чтобы понять можете ли вы распознать то, чем же является ваше сознание, и можете ли вы определить то место, где оно находится, – тогда можно сказать, что вы приступили к практике дзэн, приступили к пониманию безграничного сознания.

Лекции составлены простым, доступным языком, но открывают порой очень сложные философские понятия. В них нет ни малейшей попытки поддаться мистического туману или в сложных терминологических философствованиях представить дзэн как некую доступную не для всех идею. Наоборот, каждая строка дышит радостью и простотой незакомплексованного, незаклишированного сознания, которое ведет к разумной раскрепощенности жизни.

Безмерно наше умствование, порабощающее разум. Ученость, отвергающая возможность постижения доселе постижимого.

Н. Лесков

«Мир существует в своем собственном очаровании», – говорил Судзуки-роши. И эта мысль является как бы лейтмотивом данного сборника. Если читать вдумчиво текст, то определенные высказывания или последовательность идей становятся простыми и очевидными, но в то же время неясными и приводящими в недоразумение, но всегда оставляющими светлое чувство от влияния сильного, глубокого, источающего радость ума.

Шунрю Судзуки (1905– 1971 г.г.) был потомком по прямой линии великого мастера

дзэн XIII века Догена. Уже будучи глубоко почитаемым и признанным мастером дзэн в Японии, Судзуки-роши приехал в Америку в 1958 году с коротким, как он предполагал, визитом. Но он был настолько изумлен качеством так называемого «сознания неопита» и той серьезностью, которую он обнаружил среди интересующихся дзэном американцев, что поселился в Сан-Франциско, видя благодатную почву для своих идей.

К сожалению, нельзя лечить того человека, который сам хочет быть больным.

Роберт Соути

Объединившиеся вокруг него люди, желавшие постичь практику дзэн, образовали группу медитации под названием «Центр-дзэн», и при непосредственном наставничестве эта маленькая группа выросла в три огромные филиала, включая «Горный центр дзэн» – первый монастырь для практики дзэн за пределами Азии. Без сомнений, Судзуки-роши был наиболее влиятельным учителем дзэн своего времени. Умер Шунрю Судзуки в «Центре дзэн» в декабре 1971 года.

Беседы Судзуки-роши были записаны на пленку Мариам Дерби, собраны в лекционный курс ближайшими учениками и последователями мастера Труды Диксоном и Ричардом Бейкером.

1. Сознание дзэн, сознание начинающего

В дзэн практике у нас нет определенной цели или особого объекта поклонения. И в этом отношении наша практика (практика дзэн) отличается от обычной религиозной практики. Джошу, великий китайский мастер дзэн, сказал однажды: «Глиняный будда не перейдет через воду, бронзовый будда не выйдет невредимым из топки, деревянный будда не пересечет пламя». Из этого следует, что если ваша практика направлена на какой-либо определенный объект, как-то: глиняный, бронзовый или деревянный будда, она не сработает с пользой для вас. До тех пор, пока ваша практика будет иметь определенную цель, эта практика не дает вам полного результата. Она может помогать вам только в то время, когда целенаправленно выполняется вами, но стоит вам от нее отвлечься и возобновить повседневные дела, как она исчезает.

Вы можете, естественно, подумать, что если нет цели в практике, то мы и не знаем, что делать. Но выход есть. Выход в том, чтобы практиковать без какой-либо цели и тем самым ограничить свою деятельность или сконцентрироваться на том, что мы делаем в данный момент. Вместо того, чтобы иметь какой-то определенный объект в сознании, вам следует ограничить вашу деятельность. Когда сознание ваше блуждает где-то, у вас нет возможности для самовыражения. Но стоит вам ограничить деятельность его до того, чем вы сейчас заняты, и тут же возникает возможность выражения в полной мере вашей истинной природы, которая и есть универсальная природа будды. Вот это и есть наш путь.

Когда мы практикуем дзадзэн, мы ограничиваем нашу деятельность до малейшей степени. Держа правильную позицию и концентрацию сознания, сидя в дзадзэне, мы тем самым выражаем природу Универсума. Затем мы становимся буддой и выражаем природу будды. Таким образом, вместо того, чтобы иметь объект поклонения, мы просто концентрируемся на действии, выполняемом нами в каждый момент. Когда вы кланяетесь, вы должны только кланяться; когда вы сидите, вы

должны только сидеть; когда вы едите – только есть. Если вы поступаете так, универсальная природа проявляется в том. В Японии говорят «ичигью саммаи», что означает «концентрация одного действия». Саммаи (или самадхи) есть «концентрация». Ичигью – «одно действие».

Многие из тех, кто практикует дзадзэн, могут верить в какую-либо другую веру или исповедовать какую-либо религию, и в этом, с точки зрения дзэна, нет ничего противоестественного. Наша практика вообще не имеет ничего общего с какой-нибудь частной религиозной верой. И нет надобности колебаться в раздумье – практиковать дзэн или нет, так как он никак не относится ни к христианству, ни к синтоизму, ни к индуизму. Практика дзэн доступна каждому.

Обычно, к сожалению, когда кто-либо исповедует ту или иную религию, отношения его все более и более напоминают острый угол, направленный от него самого. Это не наш путь. В нашей практике острый угол указывает на нас самих.

Таким образом, нет нужды волноваться об отличиях буддизма от религии вашей веры.

Высказывание Джошу о различных буддах относится к тем, кто направляет свою практику в сторону определенного будды. Будда одного качества не сможет в полной мере послужить вашей цели. И когда-нибудь вы выбросите его или, по крайней мере, перестанете замечать его. Но, поняв секрет нашей практики дзэн, где бы вы ни были, вы всегда будете господином самого себя. И тогда, независимо от ситуации, вы не сможете не замечать будды, ибо вы сами становитесь буддой. И именно этот будда всегда поможет вам в полной мере.

2. Изучите себя

Цель в изучении буддизма не в том, чтобы изучить буддизм, но в том, чтобы изучить самих себя.

Невозможно изучить себя без какого-либо учения. Если вам захотелось узнать, что из себя представляет вода, для этого вы должны обратиться к науке; ученый же должен иметь лабораторию. В лаборатории представляется возможность в различных вариантах изучить, что же такое вода. Таким образом, становится ясно, из каких элементов состоит вода, какие формы она способна принимать, какова ее природа. Но все же невозможно познать воду в ее конечной самости. Также и с нами. Нам необходимо учение, но, познавая это учение само по себе, нельзя узнать, что же наше «Я» есть в своей сути. Через учение мы можем познать свою человеческую природу. Но учение не есть собственно мы; это своего рода объяснение нас. Отсюда, если вы привязаны к учению или учителю, это большая ошибка. В тот момент, когда вы встречаете учителя, вам следует оставить его, и ваша независимость обеспечена. Вам нужен учитель только для того, чтобы стать независимым. Если вы не привязаны к нему, учитель сможет показать вам путь к самим себе. *Вы имеете учителя для вас самих, но не для учителя.*

Когда вы даете кусок собаке, вы почитаете ее, как Бога.

Он – все и во всем.

С. Вивекананда

Ринзаи, раннекитайский мастер дзэн, разработал свою методику обучения учеников по четырем направлениям. Один раз он говорил о самом ученике; другой раз – о самом учении; третий раз – он интерпретировал ученика или учение; и, наконец, в четвертый раз он вообще ничего не говорил своим ученикам. Он знал, что даже если он не дает никаких наставлений, ученик остается учеником. Строго говоря, нет нужды учить ученика, так как он сам есть будда, даже если он об этом и не подозревает. Но в то же время, если он знает о своей истинной природе и привязан к этому знанию, он на ложном пути. Когда он об этом не знает, у него есть все, но когда он познает это, он думает, что то, что он познал и есть он сам, а это большая ошибка. Когда вы ничего не слышите от учителя, а просто сидите, это называется учение без учения. Но иногда этого недостаточно, поэтому мы слушаем лекции и дискутируем. И мы должны всегда помнить, что цель практики в определенном месте есть изучение себя. Мы учимся быть независимыми. Подобно ученому, нам нужны средства для изучения и нам нужен учитель, чтобы иметь возможность изучать себя самими собой. Но нельзя делать ошибки. Не следует обращать на себя то, что вы узнали от учителя. Изучение, которое вы проводите со своим учителем, есть только часть вашей повседневной жизни, часть вашей непрестанной деятельности. В этом смысле, исчезает разница между практикой дзэн и вашей повседневной активностью. Таким образом, найти значение вашей жизни в дзэн-до (пути дзэна) будет найти значение вашей повседневной активности. *Для осознания значения жизни вы практикуете дзэн.*

Я – Бог.

Я – герой.

Я – философ.

Я – демон.

Я – весь мир,

на деле же – это утомительный способ сказать, что меня, как такового, – нет.

Х.Л. Борхес

Когда я (Шунрю Судзуки) находился в монастыре Эйхейджи в Японии, все там делали то, что необходимо делать. И все. Это так же удивительно, как просыпаться по утрам – нам надо подниматься. В монастыре Эйхейджи, когда нам надо было сидеть, мы сидели; когда нам надо было кланяться Будде, мы кланялись Будде. И это все. Когда же мы практиковали дзадзэн, мы не чувствовали нечто особенное. Мы даже не ощущали того, что ведем монастырскую жизнь. Для нас монастырская жизнь была обычной жизнью, но люди, иногда приходящие из города, были необычными людьми. Когда мы видели их, мы думали: «О, какие необычные люди пришли!»

Но настал день, и я покинул Эйхейджи. Когда я вновь пришел туда после некоторого времени, все для меня было иным. Я слышал различные звуки – колокольчики, чтение сутр монахами и я ощущал глубокое волнение, чего раньше не было. Слезы катились из глаз моих! Почувствовать атмосферу монастыря могут

только люди, живущие вне его. Те же, кто постоянно практикует, ничего не ощущают. Мне кажется, что это верно для всего. Когда мы слышим звук, издаваемый соснами на ветру, возможно это просто дует ветер, а сосны просто стоят на ветру. И это все, что они делают. Но люди, слушающие ветер в деревьях, пишут об этом поэмы или, по крайней мере, чувствуют что-то необычное. И это, я думаю, во всем так.

Таким образом, чувствовать что-либо по поводу буддизма – это не главное. Плохое ли это или хорошее чувство, вопрос не в этом.

Буддизм не может быть плохим или хорошим.

Мы просто делаем то, что делаем.

И в этом буддизм.

Конечно, ободрение необходимо, но это ободрение лишь ободрение. Оно также не есть цель практики. Оно как лекарство. Когда мы расхолаживаемся, нам необходимо лекарство. Когда мы в добром духе, нам не нужно лекарство. И не следует путать лекарство с пищей. Лекарство необходимо лишь время от времени, и оно никогда не станет пищей.

Горе людям, не знающим смысл своей жизни.

Б. Паскаль

Так из четырех путей практики Риндзаи наилучшим является тот, который не дает студенту (ученику) интерпретации его самости и не дает ему никакого ободрения. Если мы думаем о себе как о теле, учение тогда становится нашей одеждой. Иногда мы болтаем о нашем теле, иногда о нашей одежде. Но ни тело, ни одежда не есть мы сами. *Мы сами есть большая активность.* Мы же только выражаем мельчайшую частичку большой активности и все. Поэтому поболтать о нас самих не предосудительно, но в этом нет никакой необходимости. Еще до того, как мы открываем рот, мы уже выражаем большое существование, включая себя самих. Таким образом, цель говорения о нас самих есть попытка скорректировать непонимание, которое у нас возникает, когда мы привязываемся к какой-либо определенной временной форме или цвету большей активности. Необходимо говорить о том, что есть наше тело и что есть наша активность, и не допускать ошибок при этом по их поводу. Таким образом, говорить о нас самих означает забыть нас самих.

Будьте сами себе светильником и на других не полагайтесь. Да будет светильником вам учение, к учению прибегайте и ни к чему другому.

Татхагата

Доген-дзэнджи сказал: «Изучать буддизм – означает изучать нас самих. Изучать нас самих – означает забыть нас самих». Когда вы привязываетесь к временному выражению вашей подлинной природы, появляется возможность говорить о буддизме. Но это частное выражение ее не есть она сама. А в то же время это и есть она! Временно это есть она; на краткий миг это есть она. Но так не есть всегда, в последующий миг это уже не то, что было до него. Так, если вы осознаете этот факт, появится возможность учить буддизм. Но целью изучения буддизма является

изучение нас самих и забывание нас самих. Когда мы забываем нас самих, мы действительно представляем собой истинную активность большого существования или саму реальность. Когда мы осознаем этот факт, в мире нет проблем, и мы радуемся жизни без ощущения всякого рода трудностей. Цель нашей практики – есть осознание сего факта.

3. Поза, положение

Сейчас мне хотелось бы поговорить о нашей позе дзадзэн. Когда вы сидите в полном лотосе, левая нога ваша находится на правом бедре, а правая нога – на левом бедре. Когда наши ноги скрещены подобным образом, хоть у нас есть правая и левая нога, но в этом положении они становятся как бы одним целым. Положение это выражает единство дуальности: не два и не один. *Это очень важный аспект учения – не два и не один.* Наше тело, и сознание не два и не один. Если вы считаете тело и сознание двумя составляющими, то вы ошибаетесь; если же вы считаете их чем-то единым – это также заблуждение. Наше тело и сознание в одно и то же время и два отдельных феномена, и нечто одно целое. Мы думаем обычно, что если что-то не есть одно, оно значит более чем одно. Иными словами, если не единственное число, то обязательно множественное. Но в действительности наша жизнь не только множественна и единственна. Каждый из нас есть как зависимый, так и независимый.

Единственный путь, ведущий к знанию, – это деятельность.

Бернард Шоу

По истечении срока все мы умираем. Если мы думаем, что это есть конец нашей жизни – мы ошибаемся. Но с другой стороны, если мы считаем, что мы не умрем, это также заблуждение. Мы умираем, и мы не умираем. Вот правильный подход. Некоторые утверждают, что наше сознание или душа существуют вечно, и лишь наше физическое тело умирает. Это не совсем правильно, так как сознание, также как и тело, имеет свой предел. Но в то же время правда и то, что они существуют вечно. И даже в том случае, когда мы говорим о сознании (душе) и теле, мы имеем дело лишь с двумя сторонами одной медали. И это будет правильным пониманием предмета. Отсюда, когда мы принимаем нашу позу (дзадзэн), она становится как бы символом этого единства. Когда моя левая нога с правой стороны моего тела, а правая нога левой, я перестаю различать их. Так исчезают различия между левой и правой сторонами.



Гасшо. Ладони и пальцы обеих рук вместе. Выражение упражнения, веры и преданности



Шашу. Кулак левой руки с большим пальцем внутри, обхваченный правой рукой.

Наиболее важным аспектом в позе дзадзэн есть прямая спина. Уши и плечи должны быть на одной линии. Расслабьте плечи и подайтесь макушкой к потолку, втягивая, естественно, подбородок вовнутрь. Когда подбородок задран, поза целиком лишается силы. Далее, чтобы придать большую силу в позе дзадзэн, вдавите диафрагму в «хару» или низ живота. Это поможет поддержать физический и ментальный баланс. Во время поддержания этой позы, сначала вам будет трудно дышать, но, привыкнув к ней, вы овладеете способом дыхания, качественно отличающегося от обычного по глубине и очистительным свойствам.

Руки необходимо сложить в «космическую мудру». Если вы положите левую кисть на правую, средние суставы пальцев правой руки при этом находятся на тех же суставах левой со стороны ладони, слегка касаясь кончиками больших пальцев (как бы держа между ними листок бумаги), то ваши руки образуют прекрасный овал. Эту универсальную мудру следует держать с великой осторожностью, как некую драгоценность. Кисти рук в мудре следует удерживать у туловища, большие пальцы на уровне пупка. Обе руки имеют свободную расслабленную позицию, слегка отведены от туловища, как будто между ними и боками находятся яйца, и мы их держим, не раздавливая.

Далее, не следует при дзадзэне отклонять тело вправо-влево, назад или вперед. Необходимо сидеть прямо, как будто вы подпираете небо головой. И это не есть какая-либо форма или способ дыхания. Это выражает ключевой символ буддизма. Хотите достичь правильного понимания буддизма – практикуйте только так. Эти формы ни в коем случае не являются средством обретения правильного состояния сознания.

Правильное поддержание сей позы есть цель нашей практики. Когда вы в позе, у вас уже правильное состояние сознания, поэтому бессмысленно пытаться достигать какого-либо особого состояния.

Когда вы тужитесь достичь чего-либо, ваше сознание начинает блуждать где-либо. Когда же вы не пытаетесь достичь ничего, все ваше тело и сознание находятся при вас и сейчас. Мастера дзэн иногда говорили: «Убей Будду!» Убей Будду, если будда есть еще где-нибудь. Убей Будду, так как следует возратить свою собственную природу будды. (Имеется в виду убить истукана, предмет невежественного культа и вывод идеи просвещения вовне, т.е. прекращение быть буддой и уподобление верующему, кланчащему в своих «молитвах» благ у выдуманного и намалеванного им бога).

Будда и все существа не есть «два», как нет богов и людей. Бог или Будда – имя, данное уму, тождественному Праджне.

Судзуки Тантаро

Делать что-то – значит выразить нашу собственную природу.

Мы не существуем ради чего-то. Мы существуем ради своего бытия.

Это фундаментальный аспект учения, выраженный в формах нашего видения. Как в случае нашего сидения, когда мы находимся в нашем дзэн-до, мы ведем себя там по определенным правилам. Но цель этих правил не сводится к тому, чтобы сделать всех одинаковыми, но дать возможность каждому выразить свою собственную самость наибольшим образом. Например, каждый из нас имеет свою собственную манеру стоять, так как наше положение стоя зависит от пропорции нашего тела. Когда вы стоите, желательно чтобы пятки были друг от друга на ширину вашего кулака, а большие пальцы ног – на линии центров груди. Что же касается дзадзэна, «вложите» некоторую силу в живот. При этом также и руки должны выразить вашу самость. Держите левую руку против груди, захватив всеми пальцами большой палец, а правую руку наложите ладонью и пальцами на тыльную сторону левой. Таким образом, большой палец левой руки указывает вниз, предплечья при этом параллельны полу, и вы как бы опираетесь на посох, длинный и круглый посох, не дающий вам возможность покачнуться или споткнуться.

В мире деяния воля есть сила, и твердая воля – победа.

Джон Блекки

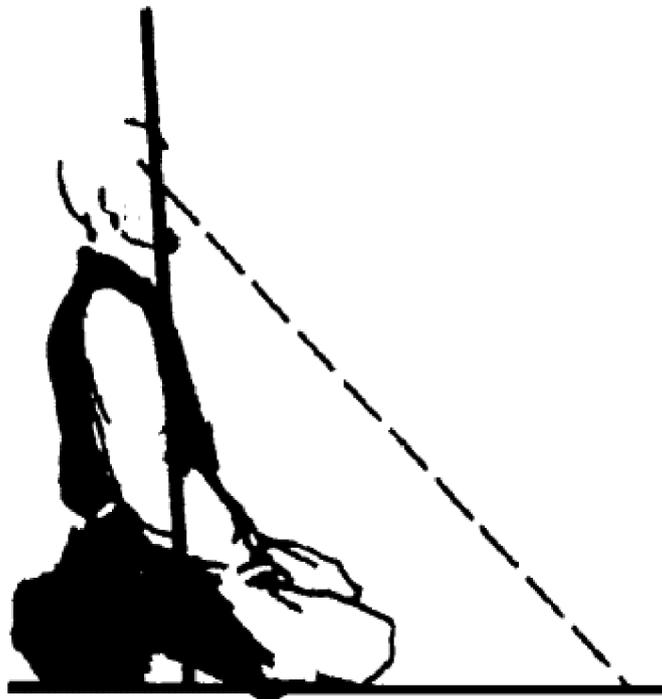
Другой очень важной стороной дела является овладение своим собственным физическим телом. Если вы падаете, то вы теряете себя. Ваше сознание где-то блуждает, вас нет в вашем теле. Это не путь! Мы должны существовать прямо тут и теперь. Это важный аспект. Вы должны иметь свои собственные тело и сознание. Все должно существовать в должном месте и должным образом. Тогда исчезают проблемы. Если бы микрофон, которым я пользуюсь, вдруг оказался бы в другом месте, он перестал бы выполнять свою функцию. Когда наше тело и сознание в порядке, все существует в должном месте и должным образом.



Ханка-фуза (полулотос). Левая стопа на правом бедре



Кекка-фуза (лотос). Левая стопа на правом бедре, правая на левом



Глаза слегка открыты. Без конкретного фокусирования смотреть вниз под углом 45 градусов

Но обычно без знания вышеизложенного мы пытаемся изменить все, что угодно, но не себя самих, мы пытаемся навязать порядок вещам вне нас. Но невозможно организовать вещи, если вы сами не организованы. Когда же вы делаете что-то в должной манере и в должное время, все организуется само собой. Тогда вы хозяин. Когда хозяин спит, все спят. Когда хозяин делает что-то верно, все делают все так же

верно и в нужное время. В этом секрет буддизма.

Старайтесь всегда поддерживать правильную осанку, не только тогда, когда практикуете дзадзэн, но и во время любой другой деятельности. Держите правильную осанку, когда ведете автомобиль и когда читаете. Если вы читаете в перекошенной позе, то скоро вам захочется спать. Попробуйте! Вы откроете для себя, как это важно – держать правильную осанку. В этом также истина учения. *Учение, написанное на бумаге, – не есть истина.* Написанное учение – это лишь вид пищи для ума. Конечно, необходимо давать пищу уму, но более важно быть самим собой, практикуя правильный образ жизни.

Нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.

Ромен Ролан

Вот почему Будда не мог принять религии, существовавшие в его время. Он изучил большое количество различных религий, но не получил удовлетворения их практикой. Он не мог найти ответа в аскетизме или философствованиях. Его не интересовало метафизическое существование, но существование его тела и сознания в данный момент и в вполне определенном пространстве. И когда он отыскал свою самость, он открыл, что все сущее несет в себе природу будды. Это и было его просветление. Просветление – не есть какое-либо чудесное чувство или определенное состояние сознания. Состояние сознания, существующее в момент вашего правильного сидения в дзадзэне, есть уже само просветление. Если же вы не можете найти удовлетворения в состоянии сознания, находясь в дзадзэне, это означает, что ваш ум еще блуждает где-то. Нашему телу и сознанию не следует колебаться и блуждать. В правильном дзадзэне нет нужды говорить о правильном состоянии сознания. Вы уже обладаете им. В этом и заключается понятие буддизма.

4. Дыхание

Во время практики дзадзэна наше сознание всегда следует за дыханием. Когда мы вдыхаем, воздух входит во внутренний мир. Когда выдыхаем – выходит во внешний мир. Внутренний мир безграничен, внешний мир также не имеет пределов. Мы говорим «внутренний мир» или «внешний мир», но в действительности есть только один мир. В этом беспредельном мире наша гортань подобна вращающейся двери. Воздух входит и выходит, как многочисленный поток людей в здание через вращающуюся дверь. Если вы подумали: «Я дышу», то это «Я» здесь лишнее. Нет тут вас, говорящего «Я».

То, что мы называем «Я» – лишь вращающаяся дверь, которая приходит в движение при вдохе и выдохе. Она приходит в движение, и это все.

Если ваше сознание в достаточной степени очищено и успокоено, чтобы следовать за этим действием, то исчезает все: «Я», мир, сознание и тело, только вращающаяся дверь остается.

Раз лицо покрывается пылью, нужно умываться каждый день; раз на полу собирается пыль, нужно подметать пол каждый день.

Мао Цзе Дун

Таким образом, когда мы практикуем дзадзэн, все что есть – это движение дыхания, но мы осознаем это движение. Вам не следует рассеивать внимание. Но, в то же время, осознавать движение – не значит осознавать вашу маленькую самость, но вашу универсальную природу или природу будды. Этот род осознания очень важен, ибо мы обычно столь однобоки. Наше обычное понимание жизни дуалистично: вы и я, это и то, хорошее и плохое. Но в действительности эти дискриминации в своей сути есть осознание универсальной сущности. «Вы» – означает осознавать универсум в форме вас, а «Я» – означает универсум в форме меня. Вы и Я – это всего лишь вращающиеся двери. Этот вид понимания очень важен. Это даже нельзя называть пониманием; это в действительности представляет собой истинный опыт жизни через практику дзэн.

Так, когда вы практикуете дзадзэн, нет идеи времени или пространства. Вы можете сказать: «Мы начали сидеть в четверть шестого в этой комнате». В этом случае у вас есть идея времени (четверть шестого) и пространства (в этой комнате). Но реально все, что вы делаете – это сидите и осознаете универсальную активность. И это все. В один момент вращающаяся дверь открывается в одну сторону, в другой момент – в противоположную. Момент за моментом каждый из нас повторяет эту активность. Тут нет идеи времени или пространства. Время и пространство становятся едины. Вы можете сказать: «Я должен сделать это сегодня», но в действительности нет никакого сегодня. Мы делаем дела одно за другим. И это все. Нет такого времени как «сегодня» или «один час», или «два часа». В час дня вы съедите свой ленч. Есть ленч означает в сути час дня. Вы будете где-то, но это место не может быть отделено от часа дня. Для того, кто действительно воспринимает жизнь, эти понятия едины. Но, когда мы устаем от жизни, мы можем говорить подобным образом: «Мне не следует идти в это место. Может быть, было бы лучше сходить в какое-нибудь другое место на ленч. Это место не столь хорошо». В вашем сознании вы создаете идею места, отделенного от действительного времени.

Или вы можете сказать так: «Это плохо, поэтому мне не следует делать этого». *В действительности же, когда вы говорите: «Мне не следует делать этого», вы делаете неделание в этот момент.* Таким образом, у вас нет выбора. Когда вы разделяете идею времени и пространства, вы чувствуете, что как бы имеете выбор, но в действительности вам необходимо делать что-то или делать неделание. Неделание чего-либо – есть делание чего-либо. Плохое или хорошее лишь в вашем сознании. Так, не следовало бы говорить: «Это хорошо» или «Это плохо». Вместо того, чтобы говорить: «Плохо», следовало бы говорить: «Неделание»! Если вы думаете: «Это плохо», то это в какой-то степени приводит вас в замешательство.

Когда мне было двадцать лет, я признавал только самого себя. Тридцати лет я говорил уже: «Я и Моцарт», сорока: «Моцарт и Я», а теперь говорю уже только: «Моцарт».

Ш. Гуно

В сфере чистой религии нет смешения времени и пространства или хорошего и плохого. Все, что нам следует делать, это делать то, что необходимо само по себе. Что бы это ни было, нам следует делать это, даже если это – неделание чего-то. Нам следует жить в данный момент. Таким образом, когда мы сидим, мы концентрируемся на нашем дыхании и становимся вращающейся дверью, и делаем то, что следует делать, то что должны делать. Это и есть практика дзэн. В этой практике нет замешательства. И если вы определите для себя этот образ жизни, вам никогда не грозит более замешательство.

То-дзан, знаменитый мастер дзэн, сказал как-то: «Голубая гора – отец белой тучи. Белая туча – сын голубой горы. Весь день они зависимы друг от друга, не будучи зависимыми один от другого. Белая туча всегда белая туча. Голубая гора всегда голубая гора». Это чистая и ясная интерпретация жизни. Очень многое может быть подобно белой туче и голубой горе: мужчина и женщина, учитель и ученик. Они зависят друг от друга. Но белую тучу не должна волновать голубая гора, а голубую гору – белая туча. Они абсолютно независимы, но, однако, и зависимы друг от друга. Так мы живем и практикуем дзадзэн.

У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают, тот, который он себе приписывает, и, наконец, тот, который есть в действительности.

Виктор Гюго

Когда мы по-настоящему становимся самими собой, мы становимся вращающейся дверью и как зависимыми, так и не зависимыми от всего. Без воздуха мы не можем дышать. Каждый из нас находится в самом центре мириада миров. И мы всегда находимся в центре мира, момент за моментом. Таким образом, мы вполне зависимы и не зависимы. Если вы переживаете подобного рода опыт, если вы так существуете, вы обладаете абсолютной независимостью; вас ничто не беспокоит. Таким образом, когда вы практикуете дзадзэн, ваше состояние следует сконцентрировать на дыхании. Этот вид активности есть фундаментальная активность универсального бытия. Без такого опыта, такой практики невозможно достичь абсолютной свободы.

5. Нирвана. Водопад

Если вы отправитесь в Японию и посетите там монастырь Эйхейджи, то не успеете вы войти в него, как увидите маленький мостик, который называют Ханшаку-кье, что означает «мост вполовину наполненного ковша». Когда-то Доген-дзэнджи черпал воду из реки, используя лишь половину наполненного ковша, а оставшуюся половину возвращал в реку, не выплескивая воду.

Ничего не иметь и не брать – вот тот единственный остров.

Я его нирваной зову, разрушающей смерть и старость.

Я выхожу за пределы тела – это не смерть. Я выхожу за пределы Космоса – это не смерть. Так где же смерть? Не там ли, где я замыкаю себя в границы Космоса, границы тела?

Суттанипата

Вот почему мы зовем этот мост Ханшаку-кье, «мост вполовину наполненного ковша». В монастыре Эйхейджи, при умывании мы наполняем лишь 70% тазика. А после завершения процедуры умывания мы выливаем воду по направлению к своему телу, а не от него. Тем самым мы выражаем уважение воде. Такого рода практика не основывается на желании быть экономным. Трудно до конца понять, почему Доген возвращал половину воды в ковше в реку. Подобная практика уже за пределами нашего мышления. Когда мы чувствуем красоту реки, когда мы одно целое с ней, мы, сами того не замечая, поступаем так же, как Доген. Так поступать есть наша истинная природа. Но в случае, если наша истинная природа покрыта идеями экономии или эффективности, поведение Догена не имеет смысла.

Я выхожу за пределы тела – это не смерть. Я выхожу за пределы Космоса – это не смерть. Так где же смерть? Не там ли, где я замыкаю себя в границы Космоса, границы тела?

Ш. Варма

Я часто ходил в Есемитский Национальный парк и любовался там огромным водопадом, который был высотой в 1.340 футов. Вода ниспадала с него, словно брошенный занавес с вершины горы. И совсем не казалось, что вода падала быстро, как того ожидаешь; но из-за расстояния, наоборот, падение ее казалось плавным и медленным. И вода не падала одним потоком, а делилась на множество крошечных струй. Издалека это выглядело подобно занавесу. И я подумал о том, каким сложным опытом наполняется каждая капля воды, проходя это огромное расстояние от вершины до дна водопада. Требуется время, и довольно много, чтобы вода, наконец, достигла самого низа. И мне показалось, что наша жизнь очень схожа со всем этим. В каждой судьбе существует довольно сложный опыт. Но затем я подумал о том, что сначала вода не была разбита на струи и капли, а представляла собой единый поток реки. И только, когда произошло разделение ее, явилась сложность падения. Можно представить, что вода не обладает чувством, когда она есть в единстве реки. Но, разделившись на множество капель, начинает она иметь или выражать некоторое чувство. Когда мы видим спокойную реку, мы как бы не наблюдаем живую активность воды, но когда мы набираем часть ее в ковш, мы переживаем некоторое чувство воды, а также соответственно оцениваем человека, пользующегося водой. Ощущая таким образом самих себя и воду, мы уже не можем относиться к ней как просто к материальному объекту, а видим в ней живое существо.

Нирвана является состоянием покоя только в смысле отсутствия страстей; во всем же остальном она – проявление высшей деятельности и энергии духа, свободного от привязанностей.

В. Торопов

До того, как родиться, у нас не было чувства; мы были едины с универсумом. Это называется «единым сознанием» или «экстрактом сознания», или еще «большим сознанием». Но после того, как мы разделяемся своим рождением, выходя из монолитного единства, как вода, падая, разделяется ветром и каменными уступами, мы обретаем чувство. Вы обретаєте сложности, потому что обретаєте чувства. Вы привязываетесь к чувствам без осознания механизма создания их. Когда вы не осознаете того, что являетесь одним с рекой или одним с универсумом, страх присутствует в вас. Разделена ли вода на капли или нет, вода есть вода.

Родиться на свете – самая простая штука, но прожить на свете – это уже мудрено.

Д. Писарев

Наша жизнь и смерть – одно и то же. И когда мы осознаем этот факт, смерть нас более не страшит, и жизнь становится не столь трудной.

Когда вода возвращается в свое первоначальное единство с рекой, у нее уже нет какого-либо индивидуального чувства к ней (реке); она возвращается к своей собственной природе, находя в ней спокойствие. Какую радость, должно быть, переживает вода, обращаясь вновь рекой! И если это так, то какое же чувство должно

наполнять нас, когда мы умираем? Мне кажется, мы похожи на воду в ковше. Мы обретаем тогда покой, истинный покой. Он может стать для нас совершенным именно сейчас, так как мы сильно привязаны к нашему чувству, к нашему индивидуальному опыту. Именно сейчас в нас существует страх смерти, но после обретения нами нашей истинной первоначальной природы наступает Нирвана. Вот почему мы говорим: «Достичь Нирваны – значит отойти». Но «отойти» не очень подходит в данном случае. Возможно, лучше по смыслу будет «продолжить», «присоединиться». Попробуйте сами найти более подходящее слово вместо смерти. И когда вы отыщете такое слово, у вас появится новая интерпретация жизни. Может, она будет подобна моему переживанию при виде воды в огромном водопаде. Ведь это же надо! 1.340 футов! *Мы говорим: «Все приходит из пустоты». Одна целая река или одно целое сознание есть пустота.*

Жизнь жива и прекрасна энергичною работою, жизнь – не бремя, а крылья, творчество и радость, а если кто ее превращает в бремя, то в этом он сам виноват.

В.Вересаев

Когда мы достигаем этого понимания, перед нами открывается истинное значение нашей жизни. Когда мы достигаем этого понимания, мы, наконец, можем видеть чудо человеческой жизни. Но до достижения этого понимания все, что мы видим, есть иллюзия. Иногда мы переоцениваем чудо, иногда мы недооцениваем или вообще игнорируем его из-за того, что наше малое сознание не находится в связи с реальностью.

Болтать об этом можно легко и долго, но иметь действительное чувство этого не столь просто. Но нашей практикой дзадзэна вы способны развить это чувство. Когда вы правильно сидите в единстве вашего сознания и тела, находящимся под контролем универсального сознания, вам предоставляется возможность достичь подобного рода понимания. Ваша повседневная жизнь будет обновлена и лишена привязанности к старой ошибочной интерпретации ее. Когда этот факт будет вами осознан, вы откроете для себя бессмысленность вашего старого понятия жизни и бесполезность усилий, прилагаемых вами в прошлом. Вы обнаружите истинное значение жизни, и хотя трудности падения с высоты водопада не исчезнут, но жизнь станет для вас наслаждением и радостью.

6. Традиционный дух дзэн

Наиболее важными вещами в нашей практике являются наши физическое положение и образ дыхания. Мы не слишком обеспокоены по поводу глубокого изучения буддизма. Как философия, буддизм очень глубокая, широкая и прочная система мысли, но дзэн не столь связан с философскими понятиями. Мы, подчеркиваем практику. И нам следует понять, почему же физическое положение (поза) и дыхательные упражнения столь важны. Вместо овладения доскональным пониманием учения нам необходимо овладеть твердой уверенностью в нашем учении, которое утверждает, что изначально в нас заложена природа будды. И наша практика основывается на этой вере.

Я лишь чей-то отзвук, чей-то след.

Л. Юлленстен

Задолго до того, как Бодхидхарма отправился в Китай, уже использовался почти весь словарный арсенал дзэн. Например, существовал термин «внезапное просветление». «Внезапное просветление» не есть адекватный перевод, но как бы пробно взятое выражение. Просветление приходит к нам внезапно. И это есть настоящее просветление. До Бодхидхармы люди думали, что после долгих приготовлений наступает внезапное просветление. Таким образом практика дзэн была своего рода тренировкой для достижения просветления (чисто йоговский подход). Многие люди и сейчас практикуют дзадзэн именно с этой целью. Но это не есть традиционное понимание дзэна. Понятие, переданное Буддой и дошедшее (благодаря дзэн, конго-дзэн) до наших дней, в том, что когда вы начинаете дзадзэн, именно в этот момент наступает просветление безо всяких предварительных приготовлений. Даже если вы не чувствуете его, просветления, оно уже наступило.

Ведь для того, чтобы быть буддой, не обязательно знать об этом, достаточно им быть.

Практикуете вы дзадзэн или нет, в вас уже есть природа будды. И потому, что вы ее имеете изначально, просветление наступает во время вашей практики. Пункты, отмеченные нами, не есть уровень для нашего стремления, но твердая уверенность в нашу изначальноную природу и откровенность практики – это то, что мы имеем. Нам следует практиковать дзэн с той же откровенностью, какая присуща Будде. *Если же изначально в нас есть природа будды, то причина, по которой мы практикуем дзадзэн в том, что мы должны и вести себя подобно Будде.* Передавать наш путь – значит передавать наш дух от самого Будды. Таким образом, нам необходимо гармонизировать наш дух, наше физическое положение и нашу динамику в традиционном стиле. Конечно же, вы можете достичь какого-либо определенного уровня, но дух вашей практики не должен основываться на эгоистической идее.

В соответствии с традиционным буддийским пониманием, наша человеческая природа должна существовать без эго. Когда у нас отсутствует идея эго, мы имеем буддийское представление о жизни. *Наши эгоистические идеи представляют собой иллюзию, закрывающую нашу природу будды.* Мы постоянно создаем их и следуем за ними, и в повторении сего процесса снова и снова наша жизнь полностью забивается эгоцентристскими идеями. Это называется кармической жизнью или кармой. Жизнь буддиста не должна быть кармической. Цель нашей практики – обрубить кармическое вертлявое сознание. Если вы стараетесь достичь просветления, это есть часть кармы, и вы все создаете ее и движимы ею, что приводит к пустой трате времени. В соответствии с учением Бодхидхармы, практика, основанная на какой-либо идее устремленности, лишь повторение вашей кармы. Забывая это условие, многие поздние мастера дзэн выделяли уровни духовного совершенства, к которым необходимо стремиться и достигать с помощью практики.

Более важным моментом, чем любой уровень достижения, есть ваша искренность, ваши праведные усилия. Праведные усилия должны основываться на истинном понимании нашей традиционной практики. И когда вы осознаете этот пункт, вам становится ясным, как важно держать правильную позицию, сидя в дзадзэне. Когда же это так и остается недоступным для вашего понимания, положение тела и форма дыхания становятся всего лишь средством для достижения просветления. Если это ваше отношение к практике, то было бы лучше принять какой-либо галлюциноген вместо того, чтобы сидеть подолгу со скрещенными ногами!

Если наша практика становится лишь средством достижения просветления, в действительности исчезает сам путь для достижения

его!

Мы теряем значение пути. Но когда мы твердо уверены в пути, мы уже достигаем просветления. Когда вы уверены в пути, просветление уже в нем. Но когда вы не можете уверовать в значение практики, которую имеете в данный момент, вы ничего не можете уже делать. Вы лишь блуждаете вокруг цели обезьяньим сознанием. Вы всегда ищите что-то, не имея понятия, что именно. Когда вы не понимаете дзэн Бодхидхармы, это все равно, что стараться увидеть что-нибудь закрытыми глазами. Мы не отвергаем идею достижения просветления, но наиважнейшей вещью для нас является момент настоящего, а не какой-либо в будущем. Нам необходимо делать усилие в этот миг, что является наиважнейшим условием нашей практики. *Из праведного момента настоящего никак не может вытечь неправедный момент будущего.*

Невежество – ночь ума, ночь безлунная и беззвездная.

Цицерон

До Бодхидхармы постижение учения Будды приводило к сложной философии буддизма, и люди старались достичь его высоких идеалов. Это – ошибка. Бодхидхарма открыл, что это серьезная ошибка: создавать какие-либо высокие или глубокие идеи, а затем стараться достичь их при помощи практики дзадзэн. Если таков наш дзадзэн, то он ни в коей мере не отличается от нашей обычной активности или обезьяньего сознания. Он лишь выглядит очень пристойной, очень возвышенной и сакраментальной активностью, но, в действительности, вовсе не отличается от нашего обезьяньего сознания. И именно эту мысль подчеркивал Бодхидхарма.

Для меня есть только движение по пути, у которого есть сердце. Там я путешествую, единственной стоящей задачей для меня является пройти его до конца. И там я путешествую и смотрю, затаив дыхание.

К. Кастанеда

До того, как Будда достиг просветления, он предпринял возможные усилия ради нас и, в конце концов, получил полное понимание различных путей. Вы можете подумать, что Будда достиг какого-либо определенного уровня, на котором высвободился от кармической жизни, но это не так. Много было рассказано Буддой о его переживаниях после просветления. Но при этом он не отличался от нас. Когда его страна воевала с могущественным соседом, он рассказывал своим ученикам о его собственной карме, о том, как он страдал, видя, как его страна покорялась завоевателю. Если бы он был кем-либо, достигшим просветления, в котором не существовало кармы, у него не было бы тогда причины так страдать. Но даже после приобретения им опыта просветления, он продолжал прилагать те же усилия, что и все мы, с той лишь разницей, что его жизненные взгляды не колебались. Его жизненные взгляды были стабильны, и он обозревал жизнь каждого, включая и свою собственную. Он созерцал себя и других одними глазами, так же как он созерцал камни или растения, или любой другой предмет. Его понимание было действительно научным. Таким был его образ жизни после достижения им просветления.

Подобно тому, как воды океана имеют лишь один вкус – вкус соленый, так и мое учение имеет лишь один вкус – вкус спасения.

Будда

Когда мы имеем традиционный дух для следования за истиной в ее движении и практикуем свой метод без эгоистических идей, только тогда мы достигаем просветления в его сути. А когда мы осознаем этот факт, мы вкладываем свои усилия в каждый момент. И это подлинное понимание буддизма. Таким образом, наше понимание буддизма не есть лишь интеллектуальное восприятие его. Наше понимание есть и его собственное выражение, что и является собственно практикой его. Не через обильное чтение или философствование, но через практику можем мы понять буддизм. Постоянно нам следует практиковать дзадзэн с твердой уверенностью в нашу истинную природу, разрывая кармические узлы активности и изыскивая свое место в мире реальной практики.

7. По ту сторону сознания

Нам следует устанавливать нашу практику там, где нет практики или просветления. Как скоро мы практикуем дзадзэн там, где есть уже и практика, и просветление, мы лишаемся возможности обрести истинный покой. Другими словами, мы должны твердо верить в нашу истинную природу. Наша истинная природа находится по ту сторону нашего сознательного опыта. Только в сознательном опыте мы отыскиваем практику и просветление: или хорошее, или плохое. Но имеем мы или нет опыт нашей истинной природы, то, что существует там, по ту сторону сознания, действительно существует, и именно там нам надо образовать основу для нашей практики.

Без идеалов, то есть без определенных хоть сколько-нибудь желаний лучшего, никогда не может получиться никакой хорошей действительности.

Ф. Достоевский

Иметь хорошую мысль в разуме не означает обязательно, что это хорошо. Иногда Будда говорил: «Вам следует быть подобно этому, но не тому». Но иметь то, что он сказал в своем сознании, не означает обязательно, что это хорошо. Это еще один вид обузы для вас, которая в действительности может не давать вам ничего хорошего. Фактически быть привязанным к какому-либо дурному намерению может даже оказаться лучшим, чем иметь любую идею о том, что есть хорошо, и о том, что следует вам делать. Иногда иметь вредную идею оказывается наиболее приемлемым. Это так. В действительности, плохое ли, хорошее – не в том дело. А дело в том, находите ли вы уравновешенный покой или нет, а если да, то насколько крепко привязаны к нему.

Когда у вас что-либо есть в сознании, совершенным спокойствием вы не обладаете. Лучший способ на пути к совершенному спокойствию – забывание всего. Тогда ваш разум спокоен, и он становится как бы шире и достаточно чище для восприятия вещей такими, какие они есть на самом деле (т.е. снимается эта извечная аккомодация сознания, препятствующая реализации истины вещей и явлений). Хорошее средство для достижения совершенного спокойствия – это не задерживать идею вещей, какими бы они не были; забыть все о них и не оставлять ни следа, ни тени думания. Но если вы попытаетесь остановить ваше сознание или уйти по ту сторону активности сознания, это станет для вас еще одним бременем. «Я должен остановить мой разум в моей практике, но не могу. Моя практика не столь хороша». Подобные мысли – также неверный подход к проблеме. Не пытайтесь остановить ваш разум, а лишь оставьте все, как оно есть. Тогда вещи более не будут беспокоить ваш разум. Вещи придут, как придут сами по себе, и так же, сами по себе, уйдут.

Тогда, в конечном счете, ваш чистый, опустошенный, успокоенный разум продлит это свое состояние поразительно долго.

Таким образом, твердая убежденность в изначальной пустоте вашего сознания есть наиболее важное условие вашей практики. В истоковой буддийской литературе мы иногда используем аналогии в попытке описать опустошенное сознание. Иногда мы используем астрономически огромные цифры, такие огромные, что они за пределами счета. Если они (цифры) настолько огромны, что вы не в состоянии досчитать до них, то вы теряете всякий интерес заниматься этим и в конце концов бросаете это занятие. Подобное описание может также и возбудить некий интерес к неисчислимым цифрам, что помогает, в свою очередь, остановить думание вашего малого сознания.

Покрывало сбросив с себя
и кружку перевернув,
сажу на камне – и вот
мысль моя стала свободной.
Три знания обретены.
Исполнен наказ Будды.

Тхеригатха

Но лишь сидя в дзадзэне достигается наиболее чистый подлинный опыт пустоты состояния сознания. В действительности, пустота сознания не есть собственно состояние сознания, но первоначальная сущность сознания, которую пережили Будда и шесть патриархов. «Сущность сознания», «первосознание», «первородный лик», «природа будды», «пустота» – все эти слова выражают абсолютное спокойствие нашего сознания.

Вы знаете, как отдыхать физически. Вы не знаете, как отдыхать ментально. Даже когда вы в постели, ваше сознание занято мыслями. Даже если вы спите, ваше сознание занято сном. Ваше сознание всегда в интенсивном напряжении. Это не совсем хорошо. Нам следует знать, как избавляться от думающего сознания, занятого сознания. С тем, чтобы выйти за пределы способности думать, необходимо иметь твердую уверенность в существовании пустоты сознания. Твердо веря в совершенный покой нашего сознания, мы обретаем его чистое первоначальное состояние.

Доген-дзэнджи говорил: «Вам следует установить вашу практику в вашей же иллюзии». Даже если вы думаете, что вы находитесь в иллюзии, ваше чистое сознание там же.

Представить чистый разум в иллюзии – и есть практика. Если вы обладаете чистым разумом, сущностным сознанием в вашей же иллюзии, иллюзия исчезнет.

Она не устоит перед словами: «Это – иллюзия!» Ей станет очень стыдно, и она убежит. Таким образом, следует устанавливать практику в вашей иллюзии. Иметь

иллюзию – и есть практика. Это и есть достичь просветления до того, как поймешь его. Даже не понимая его, вы уже имеете его. Итак, если вы говорите: «Это – иллюзия», – это в действительности уже и есть просветление. Если вы стараетесь изгнать иллюзию, она еще больше и устойчивее будет, а сознание ваше все более и более будет озабоченным в своей попытке справиться с ним. А это не совсем правильно. Стоит лишь сказать: «О, да это всего лишь иллюзия», – и можно не беспокоиться по этому поводу. Когда вы только обзрываете иллюзию, у вас правильное сознание, спокойное и уравновешенное. Но стоит вам начать борьбу с ней, и вы вовлекаетесь в нее с головой.

Вы изучали Учение, слушая слова Владыки Будды, и заучивали их наизусть. Почему же вы не учились из своих собственных глубин, внемля звучанию вам присущей Дхармы, почему не воплотили ее в своей жизни посредством последующего размышления?

Шурангама Сутра

И достигли ли вы просветления или нет, просто сидеть в дзадзэне – этого уже достаточно. Когда вы тужитесь достичь просветления, вы взваливаете огромную ношу на ваш разум. Он же достаточно чист, чтобы видеть вещи такими, какие они есть. Если же вы, действительно, видите вещи такими, какие они есть на самом деле, в этом случае вы увидите их такими, какими им следует быть. С одной стороны, нам следует стремиться к просветлению – это то, какими вещи должны быть. Но, с другой стороны, как скоро мы являемся телесными существами, реально очень трудно достичь просветления – и это тот порядок, который определяет в действительности постановку вещей в данный момент. Но стоит нам начать сидеть, как обе стороны нашей природы задействуются, и мы увидим вещи, какими они есть и какими им следует быть. Поэтому, как мы не вполне совершенны именно сейчас, мы желаем быть лучше, но когда мы достигаем трансцендентального сознания, мы заходим за вещи вообще, т.е. и за то, какие они есть, и за то, какими им следует быть. В пустоте нашего первозданного сознания они едины, и только там (в этом единстве) мы находим полное спокойствие.

Обычно религия развивает себя в области сознания, поисках организации, постройках прекрасных храмов, создании музыкальных произведений, развивая философию и тому подобное. Все это религиозная активность в сознательном мире. Но буддизм делает акцент на мире несознания. Лучший способ развивать буддизм – это сидеть в дзадзэне – только сидеть, с твердой уверенностью в нашу истинную природу. Этот путь гораздо лучше, нежели чтение книг и изучение философии буддизма. Но в то же время изучать философию необходимо для укрепления веры. Буддийская философия настолько универсальна и логична, что она не только является философией буддизма, но, собственно, самой жизни. Цель буддийского учения – указать на саму жизнь, существующую по ту сторону сознания в нашем чистом первозданном разуме. Вся практика буддизма была построена так, чтобы защитить это истинное учение, а не для пропаганды буддизма каким-либо чудесным мистическим образом. Поэтому, когда мы обсуждаем религию, мы должны оперировать наиболее общими и универсальными принципами. Нам не следует пытаться пропагандировать наш путь чудесными философскими измышлениями. Некоторым образом буддизм довольно полемичен, с налетом противоположностей, и поэтому буддист должен защищать свой путь от мистических и магических интерпретаций религии. Но философские дискуссии – далеко не лучший способ понять буддизм. Если же вы хотите быть откровенным буддистом, лучший способ – это сидеть. И в таком случае мы просто счастливы случаю иметь место, чтобы сидеть. Я желаю, чтобы вы овладели твердой, широкой, невозмутимой уверенностью

в своем дзадзэне как лишь в сидении. Только сидите, и этого достаточно.

8. Просветление Будды

Я очень рад присутствовать здесь в день, когда Будда достиг просветления под деревом бо. После просветления под деревом бо он сказал: «Это прекрасно: видеть природу будды во всем и каждом!» То, что он имел в виду, означает следующее: когда мы практикуем дзадзэн, мы имеем природу будды, и каждый из нас есть будда. Под практикой он не подразумевал лишь сидение под деревом бо или со скрещенными ногами в позе лотос. Конечно же, эта поза является основным истоковым средством для нас, но в действительности то, что подразумевал Будда охватывало те горы, деревья, бегущий ручей, цветы и растения, все подобное этому и составило для него понятие будды (просветленного). А это значит, что все и охватывает активность будды (просветления) – любая вещь своим особым образом.

У меня есть тайное хранилище истинного ока Дхармы, сокровенный смысл нирваны, форма, не имеющая формы, – таинственные врата Дхармы «Не опираться на слова и писания» и «Особая передача вне учения».

Будда

Но образ существования любой вещи не следует понимать, исходя лишь из нее самой, – в ее собственной сфере сознания. То, что мы видим или слышим, есть только часть или ограниченная идея того, чем мы в действительности являемся. Но когда мы просто есть, существуем нашим естественным образом, мы выражаем собственно состояние будды. Другими словами, когда мы практикуем нечто подобное дзадзэну, это и есть путь будды или природа будды. Когда же мы начинаем вопрошать по поводу того, что есть природа будды (или много умствовать об этом), она (природа будды) исчезает. Но стоит нам лишь правильно практиковать дзадзэн, как мы обретаем полное понимание ее. Единственный способ понять природу будды, это практиковать дзадзэн, то есть быть здесь такими, как мы есть. Таким образом, то, что подразумевал Будда под природой будды, означало быть там таким, как он был за пределами сферы сознания.

Природа будды – это наша первоизданная природа. Она при нас еще до того, как практикуем дзадзэн, еще до того, как мы определили ее в терминах сознания. В этом смысле, что бы мы ни делали, есть активность будды. Если вы тужитесь понять это, осознать это, у вас ничего не выходит. Когда же вы бросаете потуги достигнуть понимания сего, тут же приходит истинное понимание. Обычно после дзадзэна я беседую, но причина, по которой приходят люди, не есть слушание меня, но практика дзадзэна. Нам не следует забывать это. Причина, по которой я говорю, есть лишь попытка вдохновить вас практиковать дзадзэн по методу Будды. Таким образом, мы говорим, что хотя вы и обладаете природой будды, но если вы находитесь под влиянием колебания, практиковать или нет дзадзэн, или в сомнении по поводу того, что вы и есть будда, в этом случае вам не дано понять ни природы будды, ни дзадзэна. Но когда вы практикуете дзадзэн так, как это делал Будда, вы поймете наш путь. Мы не болтаем слишком много, но через нашу практику мы ведем общение друг с другом намеренно или нет. Нам следует всегда быть начеку в достаточной мере по поводу того, как и когда общаться словами и без них. Если мы теряем эту способность, то вместе с ней мы теряем истинный буддизм.

Где бы мы ни были, нам не следует терять этот образ жизни, определяющий вас как будду или хозяина (но не собственника). Где бы вы ни были, необходимо быть

хозяином окружающей вас действительности. И это означает лишь то, что вам не следует терять пути. И это называется состоянием будды (просветленного), коль вы существуете в пути всегда, представляя собой собственно будду. Без потуг быть буддой, вы – будда. Только так мы достигаем просветления. Достичь просветления – быть всегда буддой. Повторяя снова и снова одно и то же, мы обретаем подобного рода понимание. Но если вы возгордились достигнутым или разочаровались по поводу ваших идеалистических усилий, практика для вас станет глухой стеной. Нам не следует заключать самих себя в сооруженных нами же стенах. Так, когда наступает время для дзадзэна, поднимайтесь, идите и сидите с учителем, говорите с ним, слушайте его, а затем возвращайтесь домой – все эти процедуры и есть наша практика. Именно таким образом, без всякой идеи достижения вы всегда будда. Это настоящая практика дзадзэна. И тогда вы сможете понять истинное значение первого высказывания Будды: «Зрите природу будды во всем разнообразии бытия и в каждом из нас».

Истина – это не то, что можно доказать, это то, чего нельзя избежать.

А. Сент-Экзюпери

Глава 9. Таисен Дешимару (воин-философ)

Ниже описанный уникальный материал создан на основе лекций великого мастера современности Таисена Дешимару, посвятившего многие годы своей жизни практике, связывающей дзэн и боевые искусства.

В 1975 году группа энтузиастов в Швейцарии, проявив огромный интерес в дальнейшем углублении своих познаний во взаимосвязи медитации и действия, пригласили Дешимару Роши провести семинар на тему: «Сознание дзэн и боевые искусства».

Родство между дзэном и боевыми искусствами, объяснял мастер, заключается в том, что как то, так и другое могут вести нас к осознанию «духа Пути», ибо любой конфликт, имеющий место в теле или сознании, или вне их, всегда есть сражение с самим собой.

Дешимару Роши посвящал своих европейских учеников в таинства ки или энергии, в возможности человека и боевой техники, физического состояния и состояния сознания, духовного пробуждения. Все, о чем говорил мастер, иллюстрировалось сериями поединков, проведенных мастером Юно, одним из учеников Таисена Дешимару, имеющим 8-й дан в кендо, также специально приехавшего для этого семинара из Японии.

В процессе занятий каждому становились понятными слова Сан Це, великого китайского стратега:

«Зная противника и зная себя, хоть в сотне сражений дерись – победишь.»

«Не зная противника, но зная себя, можешь проиграть, можешь победить.»

Не зная ни себя, ни противника, сколько бы сражений ты не насчитал, каждое обернется утратой».

До-дзе[6] стало теперь медитационным залом, погруженным в покой и тишину, проистекающих из позы дзадзэн и превращающегося в поле сражения. Но великий смысл этих занятий лежал за пределами понятий победить, проиграть: он заключался в том, что дзэн и боевые искусства есть пути познания жизни, познания смерти.

Авторы выражают глубокую признательность наиболее близким ученикам Дешимару Роши Жанин Монно, Эвелин де Смедт, доктору Клоду Дюре, Винценту Бардэ, Фаусто Гуаречи, которые смогли систематизировать свои беседы (мондо) с мастером, происходившие в его доме в Париже, а также всем, кто устроил и участвовал, в семинаре в Зинале (Швейцария).

1. Введение

Практиковать дзэн или боевое искусство, говорил Таисен Дешимару, значит вести интенсивный, полнокровный образ жизни, как если бы следующий момент был последним. Исключая это условие, дзэн превращается просто в ритуал, а боевое искусство просто в спорт.

Для иллюстрации неразрывной связи между дзэном и боевым искусством Дешимару отправляет нас во времена самураев. Большая часть их следовала традициям японской национальной религии *синто*, чрезвычайно изощренной формы анимизма, в которой вся природа пронизана духом (син). Но в то же время самураев сильно привлекал буддизм в виде практики дзэн. Дзэн подчеркивает простоту и самоконтроль, полный охват ситуации в каждый момент и спокойствие перед лицом смерти. Все это очень совпадало с самурайским образом жизни, в котором поединок всегда был привычным делом, а разница между жизнью и смертью заключалась в быстром движении меча.

Самое дорогое в жизни вообще не имеет никакого отношения к деньгам, выше денег. Цена – это агония и пот, кровь и преданность... цена обеспечивается самым дорогим в жизни – самой жизнью – точной мерой абсолютной стоимости.

Р. Хайнлайн

Современные боевые искусства, такие как кендо, карате, дзюдо и айкидо прямо проистекают из альянса дзэна с *бушидо*–средневековым кодексом самураев. В лучшем случае они составляют понятие *будо*. Перевести в полной мере эти два японских слова трудно. Буквально же *бушидо* означает «путь воина» (*буши*– «воин», *до* – «путь»). *Будо* означает «путь войны» (*бу* – война). Но японская характерная особенность *бу*, как указывает Дешимару, заключается еще и в том, что это слово означает закончить борьбу, зачехлить меч. Таким образом смысловое ударение в *будо* переносится с *бу* на *до*. Даже слово «до» имеет оттенок, глубинный смысл, трудный для понимания западного человека, так как *до* – путь, в своей сути бесцелен, а на западе привыкли ломиться к намеченным целям, часто по головам других, идти впереди, быть чемпионами.



Таисен Дешимару



Беседа мастера с учеником (мондо). Китай, X век

Мастер Дешимару подчеркивает, что истинные боевые искусства черпают дух из будо, но не из видов спорта:

«Я ничего не имею против видов спорта. Они тренируют тело, развивая силу и выносливость, но дух соревновательности и грубой силы, преобладающий в них, нехорош, он отражает извращенное видение жизни. Там нет корней боевых искусств.

В духе же дзэна и будо повседневная жизнь наполняется содержанием. В каждом

момента должна присутствовать осмысленность – встаем ли мы с постели утром, работаем, едим, ложимся спать. Вот пространство для мастерства своей самости».

Много есть людей сегодня, приходящих заниматься боевыми искусствами как спортом или из желания найти и изучить эффективный способ для агрессии или превосходства. И, к сожалению, есть такие залы, где обслуживается подобная клиентура. Добавляют много нездорового и жестокие фильмы с техникой из боевых искусств.

Зная все это, нечего удивляться тому, что часто вновь пришедший человек спрашивает: «Как много я затратю времени для овладения будо?» Этот вопрос оставляет в замешательстве настоящего мастера. Возможно, следует отвечать так, как это делал мастер Дешимару:

«Сколько лет я буду практиковать дзадзэн? Пока не умру».

Следует в первую очередь уяснить себе раз и навсегда, что дзэн и боевые искусства – это не то, что мы учим или делаем. Это то, чем мы являемся. Дзэн и боевые искусства, наконец, как бы трансформируют время. Понятие «вчера» и «завтра» становятся не столь важными, если не теряют смысла совсем. Мы устремляем внимание на момент настоящего и на жизнь как целое...

Мастер Дешимару говорит о трех стадиях, которые есть как в дзэне, так и в боевых искусствах. Первая – *шоджин*, представляет собой период подготовки, в которой включены воля и нателные усилия, и которая, при интенсивных занятиях, занимает от трех до пяти лет. В дзэне этот первый период завершается состоянием *шихо* (передачей).

Во второй стадии наступает период концентрации сознания за пределами себя. Ученик обретает умиротворенное, уравновешенное сознание. В это время он становится помощником мастера, а позже, по достижении определенных технических и ментальных уровней, он может стать сам мастером и учить других.

Третья стадия характеризуется наличием духа, достигшего подлинного освобождения.

«Свободному духу – свободный мир».

Эти три стадии идентичны в дзэне и будо.

Через длительный процесс, порою во всю жизнь происходит, при постоянной работе над собой, развитие личности: от техники и силы тела в начале пути, до утонченной интуиции и реализации духа в конце. Мастер Морихеи Уешиба, основатель современного айкидо, осознал истинную потенцию своего искусства лишь когда ему перевалило за семьдесят, и он более не мог полагаться только на мощь своего тела. Большинство фильмов, показывающие его чудесные победы, были сняты в 60-х годах, когда ему было 80—84 года.

Но чудесные победы есть лишь побочные эффекты и «тайнства Востока» – это ни что иное, как химера, недостойная внимания посвященных и истинных адептов дзэна и боевых искусств. Мастер Дешимару говорит о дзадзэне как о составляющем будо:

«Дзадзэн не означает экстаз или приподнятость эмоций, или какое другое

специфическое состояние тела и духа. Он означает полнейшее возвращение к чистому, нормальному человеческому состоянию. Это состояние не есть что-либо, присущее только великим мастерам и святым; нет ничего мистического в нем. Оно доступно каждому. Дзадзэн означает выход на самого себя, нахождение четкого определения внутреннего единства и гармонизации с жизнью универсума».

Быть в состоянии полного пробуждения, вернуться к чистой, нормальной человеческой форме, все это было бы легко, но в условиях нашей действительности возникают трудности, преодолеть которые под силу лишь людям с задатками личности. В наставлениях Таисена Дешимару нет витиеватости слога, но они наполнены богатством познания и способны раскрыть прекрасную картину перед нашими глазами – идеала, способного осветить всю нашу последующую жизнь. Они рекомендуются всем, практикующим боевые искусства, и просто людям, желающим приобщиться к внутреннему содержанию истины человеческого существа.

2. Сила и разум

Как стать сильным? Как стать могучим? Как просветлить сознание, контролировать поведение, обрести мудрость?

С самого начала своей истории человечество вынуждено было все более и более раздвигать пределы своей силы и разума, поднимаясь до суперсилы и суперразума.

Слово должно быть верным, действие должно быть решительным.

Конфуций

Но благодаря чему возможно стать в одно и то же время сильным и разумным?

В Японии это достигается при помощи практики боевых искусств или будо совместно с дзэном. Это учение с богатыми традициями, дошедшее до наших дней, хотя японское будо подернулось в какой-то мере дуализмом, и современные ученики больше пекутся о том, как стать сильными, и меньше – как получить мудрость.

Сила и разум: дзэн соединяет эти понятия в одно.

Ни для кого не секрет, что возможности нашего тела, равно как и ума, ограничены: это закон нашего состояния. Мудрость также имеет пределы, так как мы просто люди. Человек не может сравниться своими физическими возможностями, скажем, со львом, он и не в состоянии претендовать на космическую мудрость.

Ну, а почему бы и нет? Разве нет каких-либо средств для обретения человеком возможностей преодолеть пределы человеческого? Зайти за них?

На этот вопрос дает ответ боевое искусство в виде его принципа ваза. Ваза – это искусство, вид сверхтехники, передаваемой от учителя к ученику, овладение которой ставит человека на доминирующий уровень. Ваза японских боевых искусств уходит корнями в самурайство. Она развивает мощь за персональными пределами любого индивидуума.

Дзэн в свою очередь развил другого рода супертехнику, которая обеспечивает не только физическую и ментальную силу, но и открывает путь к разуму; путь к разуму природы будды. Это дзадзэн – практика правильного сидения в традиционной позе,

правильной походки, стояния, дыхания. Он воспитывает отношение сознания, называемое хиширье, – состояние мысли без процесса думания, сознания за пределами мысли.

3. Благородная борьба воина

Будо – путь воина, он охватывает все виды японских боевых искусств. Он приходит через прямой опыт и имеет составными также этику, религию и философию. Его ассоциирование с видами спорта есть результат недавнего развития, древние же писания в особенности подчеркивали специфику его формы, культивирующую сознание и отражение природы самости человека – кто я? Что я?

По-японски «до» – путь. Как идти по этому пути? Как его найти? Это не просто изучение техники и уж никак не спортивного вида состязания. Идеограмма бу также означает прекращение борьбы. В будо не главное еще побеждать партнера, но главное – найти гармонию и овладеть своей самостью.

До, путь, есть метод, учение, дающее возможность понять в полной мере природу вашего сознания. Это путь будды, буцудо, ведущий к раскрытию вашей изначальной природы, к пробуждению от оцепенелости спящего эго (малой сущности человека, ограниченного «я»). В Азии этот путь стал высшей моралью и сущностью всех религий и философий. *Ин* и *янь* личностного Я (чинь), «существование есть ничто» (Лао Цзы) – все это имеет корни в понятии пути. Что это значит? Это значит то, что вы можете забыть свое личное тело и сознание, достичь абсолютного духа не-эго. Гармонизировать, соединить небо и землю. Сознание не цепляется более за мысли и эмоции, давая им возможность приходить и исчезать незамеченными. Оно совершенно свободно от окружающей его действительности, эгоизм уходит прочь. Сознание и тело, внешнее и внутреннее, субстанция и феномен – эти пары более не *дуалистичны* и не противопоставимы, но образуют одно неразрывное целое. Любые изменения влияют на действия, на все взаимосвязанные формы существования, удовлетворенность или неудовлетворенность одной личности влияет на всех, наши движения и действия других взаимозависимы. «Ваше счастье должно стать моим счастьем, а если вы плачете, я плачу вместе с вами. Когда вам грустно, должно быть грустно и мне, когда же вы радуетесь, такое же чувство должно охватывать и меня». Все в мире связано, все есть космос. Никто не может отделить часть от целого: взаимозависимость управляет космическим порядком.

Может ли удовлетвориться меньшим тот, кто может достигнуть высшего?

Г. Лессинг

Пять тысячелетий истории Востока мудрецы и философы обращали свое внимание на понятие пути и передавали его.

Шин Джин Мэй – древнее писание, китайское по происхождению, говорит в одном месте – «ши добу нан» – *путь, высший путь не сложен, и вам не следует долго выбирать*. Но вас он не должен ни привлекать, ни разочаровывать. Сан До Кай (или «взаимопроникновение сущности и феномена») говорит: «Если вы лелеете одну иллюзию, наступает разделение, как между горой и рекой».

Одним из важных составных дзэна является попытка практики медитации или дзадзэна. Это попытка достичь сферы мысли без дискриминации, сознания за

пределами всех категорий, охвата и передачи всех мыслимых выражений в языке. Это измерение может быть достигнуто через практику дзадзэна и бушидо.

4. Семь принципов бушидо

Бушидо, путь воина, выросло из сплава буддизма и синтоизма. Этот путь можно охарактеризовать семью основными принципами:

1. *Ги: праведная решимость как результат уравновешенности, истина. Когда нам надо умереть – нам надо умереть. Высокая нравственность.*

2. *Ю: храбрость, граничащая с героизмом.*

3. *Джин: универсальная любовь, благожелательность к человечеству, сострадательность.*

4. *Реи: праведные поступки, благородство.*

5. *Макото: откровенность, правдивость.*

6. *Мелье: честь и слава.*

7. *Чуго: преданность, лояльность.*

Эти семь принципов подчеркивают дух бушидо.

Путь воина императивен и абсолютен. Практика тренировки тела без сознания эго основная в нем, поэтому огромная важность составляет обучение праведным действиям, поведению.

Бушидо влияло на буддизм, и буддизм влиял на бушидо. Насчитывается пять элементов буддизма в бушидо:

– *умиротворение эмоций;*

– *уравновешенная податливость неминуемому;*

– *самоконтроль перед лицом любых обстоятельств;*

– *более интимное отношение к смерти, чем к жизни;*

– *чистая бедность.*

До Второй мировой войны мастер дзэн Кодо Саваки читал курс лекций знаменитым мастерам по боевым искусствам, высоким авторитетам будо. На западе боевые искусства всего лишь мода, увлечение, ставшее городским видом спорта, техникой, не имеющей ничего общего с понятием духа пути.

В этих лекциях Кодо Саваки обычно подчеркивал мысль о том, что дзэн и боевые искусства имеют один вкус и, по сути, одно и то же. Как в дзэне, так и в боевых искусствах тренировка имеет огромную значимость.

Как долго надо тренироваться? До смерти. Западных людей такой ответ не приводит в восторг. На Западе люди желают обучиться быстро. Но додзэ – это не университет. Поэтому, если практиковать будо, то практиковать его до смерти, лишь меняя подход к нему в зависимости от возраста и других аспектов нашей жизни.

5. Три стадии

Шоджин – первая стадия, период в течение «которого вовлечены в практику воля и сознание, необходимые в начале. В будо и дзэне эта стадия занимает от трех до пяти лет, в старые времена – от десяти до двенадцати. В течение этих десяти лет необходимо продолжать практику дзэна с включением воли, хотя иногда после трех—пяти лет усиленной практики мастер может дать *шихо* – «передачу». В те старые времена люди жили постоянно в монастыре и принимали участие во всех сэсшинах. [7] Сейчас в Японии «шихо» передается от отца к сыну, но имеет чисто формальный вид. Вот почему истинный дзадзэн исчез, и едва ли найдутся подлинные мастера даже в Японии.



Бушидо

В прошлом, кто посвящался, должен был провести по крайней мере года три в монастыре Эйхейджи или Соджиджи, но теперь одного года достаточно, чтобы стать монахом, или даже трех месяцев или еще меньше.

К примеру, Дешимару Роши ходил за своим учителем Кодо Саваки сорок лет. Додзэ Кодо Саваки не походило на Эйхейджи, в нем абсолютно отсутствовал формализм. Кодо Саваки часто говорил: «Мой додзэ странствующий». Он ездил из одного храма в другой, из школы в университет или на фабрику, а иногда даже и в тюрьму. Его учение подходило к жизни.

Вторая стадия – это период концентрации без сознания. Ученик пребывает в состоянии умиротворенности. Он становится помощником мастера, а позже и сам учит людей как мастер.

В третьей стадии дух достигает подлинной свободы, только после смерти мастера можно стать полным мастером. Но это не означает, что ты ждешь смерти мастера и надеешься на это, в надежде полного освобождения духа. Если происходит подобное, то все накопленное рухнет как картонный домик, и человек ломается о противоречия с самим собой.

Вот три стадии, присущие как дзэну, так и будо.

6. Направление сознания

Как направлять сознание? Ответ находится в дзэне, но не в технике боевых искусств. *Боевые искусства плюс дзэн есть японское будо.*

Как нам образовать сознание и научиться направлять его? Кодо Саваки говорил о «кю шин рю», школы, методика которой базируется на традиционных текстах, одна глава которых имеет дело со «спокойствием духа». Вот небольшая выдержка из него.

Нет врага. Сознание не имеет формы, но иногда и может иметь ее.

То же самое в дзадзэне.

Иногда наше сознание может быть понятным, но иногда нет. Когда активность сознания заполняет космос – пространство между небом и землей, и когда нам известно, как схватить возможность, проявляющую себя, тогда мы можем обернуть всякую перемену в выгоду, избежать неудачу и охватить всю бесконечность проявлений в одной из них.

Текст нелегкий к пониманию. Но человек, имеющий серьезный опыт в будо, может понять такой подход.

Генджокоан, другой традиционный текст, часто цитировавшийся Кодо Саваки, говорит: «Когда человек плывет в лодке от берега, ему кажется, что берег движется. Но когда он опускает взор на борт лодки, ему становится видно, что она движется».

Всякий человек, великий или малый, бывает поэтом, если видит из-за своих поступков идеал.

Г. Ибсен

Если мы смотрим внимательно в нашей лодке, мы можем понять, что именно она изменяет место, и так мы стираем иллюзии чувств. Когда мы воспринимаем все феномены сущего глазами наших иллюзий и ошибок, мы неверно представляем свою изначальную природу условной и изменчивой, когда в реальности она автономна и незыблема. Если мы входим в интимность с нашим истинным сознанием и возвращаемся к нашей изначальной природе, тогда мы понимаем, что все феномены сущего внутри нашего собственного сознания и что это истина для любого проявления бытия.

Изначальная природа сущего не может быть воспринята нашими чувствами и впечатлениями. Когда мы воспринимаем нашими чувствами, объективная сущность нереальна и лишена истинной субстанциональности, она – воображение. Каждое проявление бытия различно. Формы и цвета одинаковы, но каждый видит их по-разному сквозь свои физиологические и психологические иллюзии. Все проблемы

нашей повседневной жизни найдут разрешение во времени, через двадцать или тридцать лет, а когда мы сходим в могилу, все они тут же разрешаются.

Время – лучший разрешитель всех проблем.

Жизненные проблемы различны у каждого из нас, и каждый из нас нуждается в отличном от другого способе их разрешения.

Таким образом, каждый из нас создает свой личный метод. Если вы имитируете – вы начинаете ошибаться. Все обязаны создать свой метод сами.

7. Здесь и сейчас

Вы и я – не одно и то же. Если вы не можете отыскать разрешение проблем вашей собственной жизни, в конце концов, вы окажетесь парализованы, неспособны более к действию.

Как создать жизнь по принципу здесь и сейчас?

Включаем кинопроектор, пленка останавливается, образ застывает в недвижимой статике.

Создание и концентрация энергии представляют собой элементы общие для боевых искусств и дзэна. Если сознание сконцентрировано на «здесь и сейчас» и находится в контакте с фундаментальной энергией вашего тела, вы способны уследить за всем происходящим и держать энергию для своевременного использования.

Если рука открыта, вы способны ухватить все возможное; если же она сжата в кулак, ничего не войдет в нее. В боевых искусствах главное – проникновение в элементы и феномены, а не скольжение по ним.

Но в наши дни все желают сберечь энергию и поэтому наполовину живы. Жизнь, в полнакала, и никогда в полную силу.

Слово «завтра» придумано для людей нерешительных и для детей.

И. Тургенев

Вы должны учиться проникать в жизнь.

Секрет боевых искусств таким образом лежит в том, чтобы учиться направлять сознание «рю ги», учить его верному действию. Это основа физической техники. Сознание должно быть субстанцией. Сознание – субстанция без формы, но иногда она обретает ее.

Что означает высказывание: «Когда активность сознания заполняет космос, она схватывает благоприятную возможность, избегает неудачу, охватывает всю бесконечность проявлений в одном из них?» Это означает применимо к боевым искусствам то, что в поединке сознание наше не должно зависеть от движений противника. Сознание должно двигаться свободно, без направленного желания атаковать, но и не ослабляя своего внимания ни на мгновение.

Все это также применимо и к нашей повседневной жизни. Многие люди ни о чем другом не думают, как только о деньгах, так как они якобы удовлетворяют весь комплекс желаний и ради них теряют порой честь и славу. Другие люди желают лишь чести и славы и ради них теряют деньги. Третьи, к примеру, фиксируются на любви и ради нее теряют деньги, энергию и т. д. А счастье, однако, не однобоко.

Мы должны создать нашу жизнь, освободить себя, стать не предвзятыми, просто соблюдая принцип «здесь и сейчас», ибо все реально существующее есть в моменте настоящего.

«Отражение луны бесконечно движется на поверхности воды. Однако луна сияет на небе и никуда не движется, она стоит, но она движется».

Коротенькая поэма о секретах дзэна и боевых искусств, но в то же время великий коан.

«Поток никогда не течет назад. Вода бежит и бежит, но луна не движется. В поединке сознание должно быть подобно луне, тогда как тело и время утекают как поток воды».

«Сейчас» никогда не возвращается. В дзадзэне каждый выдох есть единый и неповторимый, единый сейчас, и это никогда не приходит снова. Конечно, можно задержать дыхание, но то, что вы задерживаете, это не то, что было до того. Выдох после не есть выдох до того как. Вчера было вчера, а сегодня – сегодня.

Мы должны концентрировать сознание на «здесь и сейчас», создавать это «здесь и сейчас». Только так мы будем постоянно обновляться. Сегодняшний дзадзэн не тот, что был вчера. Дзадзэн должен всегда быть свежим. Не следует отдыхать во время дзадзэна, так же как и во время занятий боевыми искусствами. Формальное отношение не приведет к успеху: выполнять все следует, вкладывая всего себя в дело. Не надо оставлять в резерве энергию.

Когда конечное совершенство достигнуто, тело и его органы действуют сами по себе, как им полагается, без вмешательства ума.

Судзуки Тантаро

Концентрация сознания означает полный отпуск энергии, и так следует поступать в любом действии жизни.

Многие, даже молодые люди, сейчас живут как полумертвые. Их сексуальность также в полнакала, так как думают они о сексе всегда, тем самым теряют энергию еще до того как, и не выкладываясь на деле из-за отсутствия концентрации сознательной энергии на моменте акта настоящего.

Так и в боевых искусствах: если стараться сберечь энергию в схватке, вы не победите, но если вы высвобождаете всю энергию, у вас появляется место для свежей, постоянно готовой заполнить пустоту, подобно текущей воде ручья. Это один из секретов боевых искусств. Нельзя полагаться только на ваза (технику). Надо еще и творить.

Если богач дает сыну деньги, сын никогда не научится их зарабатывать, в то время как сын бедняка придумает что-либо для поддержки себя.

Боевые искусства не есть театр или развлечение. Секрет боевых искусств еще и в том, что нет ни победы, ни поражения. Не надо ни побеждать, ни проигрывать. Это не спорт.

В видах спорта существует время. В боевых искусствах – только настоящий момент. В них нет времени для выжидания. Победа или поражение, жизнь или смерть разрешаются вне времени. Следует жить сейчас, именно сейчас жизнь и смерть определяются полностью.

8. Бун бу рьюдо – двойной путь. Гармония неба и земли

В практике как дзэна, так и боевых искусств очень важно концентрировать внимание на дыхании. Этот процесс движет энергию вниз живота и области копчика, сбрасывая напряжение и давая свежие силы.

При практике дзадзэна необходимо все выполнять в полной мере: соблюдать правильное положение тела и правильное дыхание; и только при этих условиях дзадзэн всегда будет интересен и освежающ, и никогда не станет набившей оскому рутиной. Далее, при правильном подходе, дзадзэн в конечном итоге становится более сложным, чем боевые искусства. Любая практика изо дня в день становится докан.^[8] В дзадзэне мы также уделяем большое внимание постоянной практике, и каждый раз на жизнь или смерть.



Поток как символ вечного движения. Китай, XI век

Как же практиковать будо?

Вернемся снова к термину «до», означающему понятие пути и не являющемуся просто техникой (ваза). Кендо, дзюдо, айкидо, кюдо – все это составляет понятие «будо».

Чайная церемония называется *чадо*. Ikeбана или аранжировка цветами – *кадо*. Каллиграфия – *шодо*. Искусство ароматизации – *кодо*.

Практика *до* (пути) включает понятие как жить, *образование индивидуума, пути, ведущего к пониманию глубин собственного сознания*. Буддизм или по-японски *буцудо* – путь к раскрытию нашей истинной, изначальной природы. Он также означает действие в гармонии с небом и землей, так что сознание или дух полностью высвобождаются.

Дух дзэна, привнесенный из Индии Бодхидхармой, ввел буддийскую Махаяну в Китай, где она развивалась, сливаясь с традиционной китайской мыслью, чтобы в конце концов обрести вид истинного пути. Сегодня буддизм, по сути, угас в Китае, но понятие пути (*до*) прочно укрепилось во всей жизни. Даже Мао не смог «выкорчевать» *до*. *До кьё* – учение пути, однажды начавшись которое, не кончается никогда, даже сегодня.

Болотный фазан через десять шагов полклет, через сто напьется, а в клетке жить не хочет: хотя и сыт – а все как то-не то!

Чжуан-Цзы

Дзэн и путь находятся всегда рядом, таким образом великие мастера дзэна, говоря о пути, могут и не упоминать дзэна, естественно подразумевая неразрывную связь одного с другим.

Бушидо всегда был сутью японского образования, но после войны все изменилось. Наставления, даваемые учителями бушидо, имели как военный, так и гражданский характер. Это был двойной путь – *буи, бу рьюдо*. Двойной путь был естественен, как женское и мужское начала, как два крыла у птицы. Литература, философия, поэзия – культура в целом несли как бы женское начало, в то время как будо и военное мастерство – мужское.

Добродетелью этого пути мудрый человек управляет людьми. Вот почему самураи в Японии должны были учиться и преуспевать в добродетели. Они также обязаны были иметь благородные качества, воспитывать высшее благоразумие, изучать историю человечества и практиковать путь (*до*).

В отношении образования самураев и глубокого внутреннего осознания пути, проникающего во всю самость воина, Доген написал *бен до ва*.

Бен – означает учебу и понимание; *до* – путь; *ва* – речь. *Бен до ва* – понимание посредством речи. Этот текст содержит в себе метод, образование, ведущее к пониманию пути.

Бен до ва объясняет дзадзэн, суть пути. Он объясняет, как практиковать путь.

Далее в Генджокоане он пишет: «Что есть путь будды? Это познание себя. Что есть познание себя? Это забывание себя».

Что такое *бодаишин*? Что такое дух озарения или пробуждения, *бо даи сатори*? Это путь.

«Не думай. Не ищи. Не жалея. Не хватай. Не получай. Не отпускай».

Понятие *тендо* – следование каждому феномену, космической силе, космической системе.

С тем, чтобы понять это, необходимо практиковать *дзадзэн*, позу концентрации и пробуждения, отправляющую каждого к тем текстам.

Действие не может быть идеально верным, если ему не предшествовала медитация, а далее не сосуществует с ним. Лишь тогда наступает истинная свобода.

9. Ки – энергия

Каждый вид боевого единоборства – дзюдо, кендо и так далее имеет свою собственную технику. В *дзадзэне* концентрация на позе есть *ваза* (техника). *Ваза* необходима, но, к примеру, *дзюдодка*, изучающий только технику дзюдо, не дзюдодка в истинном смысле этого понятия. В боевых искусствах работа над техникой обязательна и занимает от десяти до двадцати лет, но начинаться и продолжаться она должна в особом состоянии сознания.

Не для того мы рассуждаем, чтобы знать, что такое добродетель, а для того, чтобы стать хорошими людьми.

Аристотель

Роль связующего звена между сознанием и телом, духом и позой, сознанием и вазой играет дыхание. Дыхание становится *ки* (энергией) подобно *ки* в айкидо. В будо необходимо соблюдать три основные вещи – технику (*ваза*), энергию (*ки*) и настрой сознания или духа (*шин*). В *дзадзэне* возможно достичь через позу сбалансированного сознания и дыхания, хотя существует определенного рода сложность в сбалансировании дыхания из-за сильной физической активности.

Когда впервые человек берется за практику *дзадзэна*, он встречается со многими трудностями. Но позже правильная поза, состояние сознания и дыхание уравниваются довольно легко. Вначале, конечно, поза должна сознательно поддерживаться в правильном положении. Необходимо усилие: вы держите прямо позвоночник и шею, вы намеренно концентрируетесь на выдохе. Но по истечению нескольких лет практики вы выучитесь концентрироваться бессознательно.

Поза *дзадзэна* дает результат довольно быстро не так, как в будо, где лишь после четырех-пяти лет на уровне *сандана* (третья степень мастерства) достигаете способности концентрации на чем-либо, кроме *ваза*. В *дзадзэне* поза влияет на сознание сразу же.

Эта мысль успешно иллюстрируется следующим повествованием.

Жил однажды правитель, который задумал обзавестись бойцовым петухом. Призвав к себе одного из подданных, имевших опыт в натаскивании петухов, он приказал найти подходящую птицу и выдрессировать ее подобающим образом. Человек начал обучение петуха с техники боя.

Прошло десять дней, и правитель спросил, может ли он организовать битву для петуха.

Дрессировщик ответил, что ни в коем случае этого делать еще нельзя, ибо хотя петух и достаточно силен, но сила его пуста – «горячий воздух», он рвется в бой все время, он перевозбужден и нетерпим.

Прошло еще десять дней, и правитель снова задал своему слуге тот же вопрос.

«Нет! – ответил дрессировщик, – он до сих пор неистово рвется в бой. Когда он слышит кукареканье петуха, даже со стороны дальней деревни, он приходит в ярость и жаждет схватки».

Через другой десяток дней правитель спросил: «Ну, сейчас можно?»

Слуга ответил: «Да. Петух больше не находится в состоянии страстного ожидания боя, он спокоен даже когда слышит кукареканье вблизи себя. Его осанка совершенна, и в резерве у него много сил. Он перестал терять самообладание. Глядя на него, никто не усомнится в его энергии и силе».

И турнир начался. Но ни один петух, выставленный сражаться с известной нам птицей, не посмел даже близко подойти к ней. Они убежали взволнованные, инстинктивно чувствуя его великое превосходство. Наш петух выиграл, не сражаясь.

Бойцовый петух как бы стал петухом из дерева. Он зашел за пределы тренировки техники. Он обладал громадной энергией, но она была вся внутри него, и он никогда не выставлял ее напоказ. Таким образом, другим петухам ничего не оставалось, кроме того, чтобы склониться перед его спокойной уверенностью и непроявленной силой.

Если практиковать дзадзэн регулярно, можно узнать секрет будо подсознательно, естественно, автоматически. Тогда может отпасть необходимость использовать технику дзюдо или айкидо карате или кендо. Просто другие всегда будут держаться на расстоянии, и отпадет надобность в сражении.

Истинный путь будо лежит не через соревнования или конфликты – он за пределами жизни и смерти, победы и поражения!

Секрет меча не в том, чтобы его расчехлить; вам не следует выхватывать меч потому, что вы пытаетесь убить кого-либо, вы должны умереть для подобных дел сами.

Что надо делать? Убить себя, убить свое собственное сознание, тогда никто не будет даже пытаться покушаться на вас. Вы сильнее всех, победив себя, а с таким умный человек вряд ли станет сражаться. Дерганного дурака же вы отведете как поток отрицательно направленной энергии, используя какую-либо технику.

В дзадзэне концентрация на выдохе создает связь, балансирующую сознание и позу. Далее, в дзадзэне вы не должны реагировать ни на какую-либо мысль, ваши мысли должны наталкиваться на вашу беспристрастность к ним. Дайте им возможность скользить, не реагируя на них и не гоня их. Пусть они приходят и, не найдя внимания, пусть уходят.

Что такое неколебимое сознание или дух? Это сознание, не закрепощенное какой-либо вещью. Нам следует давать мыслям и иллюзиям проплывать подобно облакам на небе, подобно отражению луны на воде. Луна не движется. Отражение луны также не должно двигаться.

Таким образом, если мы не фиксируемся на мыслях и даем им возможность свободно приходить и уходить – суть нашего сознания составляет фудо (неколебимость). А эта суть и есть Бог, Будда, сознание дзэн, сатори, хиширьё.

10. Что есть практика дзэн?

В своем труде «Шобогензо» Доген писал: «Что есть дзадзэн? Это быть целиком и полностью в моменте, за пределами всех существований универсума, достигать состояния будды и жить в нем.

Дзадзэн – это то, что за понятием «буддисты» и «не буддисты»; то, что наполняет каждое сердце опытом будды».

Простые слова, отражающие сущность дзэна, который и есть сама простота.

В чем же сущность дзадзэна?

Значимость дзадзэна есть в нем самом!

Чем больше мы говорим о нем, тем больше заблуждаемся по его поводу. Дзэн – это не болтовня, это дзэн.

1. Для некоторых дзадзэн – это медитация, вид думания или ментального настроения. Фактически дзадзэн не является каким-либо «измом» или видом думания, или медитации в том представлении, в котором это принято понимать в христианстве или индуизме, к примеру. В европейском понятии человек есть существо думающее, отсюда концепция мысли есть базис человеческого поведения. Вся жизнь наполнена мыслью, и никто не в состоянии постигнуть не мысль. Профессора, в особенности философы, посвящают все свое время думанию, никто из них никогда даже и не помышляет о критике мысли, как таковой.

Дзадзэн же представляет собой ни думание, ни недумание, он за пределами мысли, это чистая мысль без каких-либо личностных характеристик, находящаяся в гармонии с сознанием универсума. Доген вспоминал, как однажды мастер Якусан ответил на вопрос ученика, о чем он думает во время дзадзэна: «Я думаю без думания» (то есть не включая механизм процесса думания).

Хиширьё– это объем мысли, в котором отсутствует индивидуальное сознание. Вот это (хиширьё) и есть сущность дзэна, дзадзэна.

Процесс сознательного думания, конечно, очень важен в повседневной жизни, и ни в коем случае не может быть каким-то образом изгоняем. Но иногда приходит момент, когда возможно действие без сознания или эго – спонтанное действие, наступающее во время творческого порыва, действие, в котором тело и душа сливаются воедино. Действие, наступающее до сознательной мысли – чистое действие, сущность дзадзэна.

2. Опыт дзадзэна – это не особый, таинственный опыт или определенного рода

состояние тела и души. Это возврат к нормальной человеческой кондиции.

Практика медитации, концентрации на позе ничего общего не имеет с достижением какого-то «просветления» особого духовного состояния.

Нельзя путать практику дзэна с религиозными церемониями, нагнетающими эмоции, чувства, экстаз. Дзадзэн это не эмоции, чувства, экстаз.

Дзадзэн означает вхождение в интимный контакт со своей самостью, точное определение внутреннего единства и гармонизацию с универсальной жизнью.

И это не есть достижение лишь великих мастеров и святых, так как нет ничего мистического в этом, и все это вполне доступно каждому.

3. Далее, дзадзэн не умерщвление плоти, подобно крайним проявлениям аскетической практики. Некоторые считают, что сесшин (период интенсивной тренировки в течение нескольких дней) означает сидение в дзадзэне без сна и пищи и, на пределе изнурения, вход, наконец, в состояние экстаза. Это глубокое заблуждение. Сущность дзадзэна можно определить и так: верная поза, правильное дыхание и состояние сознания. Со временем каждая мелочь жизни должна стать дзэном, но исток просто в правильном сидении.

Поза дзадзэн – «правильное сидение». Ноги перекрещены в традиционной позе лотос – правая нога на левом бедре, а левая – на правом, стопами вверх. Возможен также и полулотос, когда лишь одна нога заведена на бедро противоположной, а другая, также согнутая в колене, лежит на полу. Главное, чтобы оба колена опирались о пол.

Положение тела. Туловище держится прямо. Таз слегка подан вперед, чтобы внутренние органы размещались естественным образом, а мышцы живота не были напряжены. Как говорят мастера – «Подать тазом вперед так, чтобы копчик глянул на солнце». Голова также держится прямо, подбородок внутрь. Нос строго над пупком, а уши перпендикулярны плечам. «Когда сидите в дзадзэне, подпирайте небо головой и упирайтесь коленями в землю».

Руки и плечи. Запястья лежат на бедрах, ладони вверх. Левая кисть на правой. Большие пальцы рук соединены кончиками, образуя прямую линию, а между ними и ладонями образуется место, как раз, чтобы можно было вложить два яйца. Мизинцы касаются живота. Локти не расставлены в стороны, но слегка округлены, в то время как плечи и руки держатся не напряженно.

Рот и язык. Рот закрыт, не напряжен. Кончик языка касается неба у верхнего ряда зубов.

Глаза. Глаза полузакрыты, глядят, но не видят поверхность пола в метре от вас и недвижимы.

Дыхание. Когда поза правильная, правильно и дыхание. Выдох дольше вдоха, мощный и спокойный. В конце выдоха автоматически начинается вдох. Во время выдоха происходит давление на кишечник, и нижняя часть живота под пупком расширяется. Дыхание следует выполнять бесшумно и естественно, без напряжения.

Дзадзэн – это нормальное состояние тела и духа (сознания), спокойствие, прочность, уравновешенность, гармония.

Перед тем, как начать, качнитесь слегка вправо-влево несколько раз, затем, постепенно уменьшая амплитуду колебания, займите сбалансированное, неподвижное положение.

Опыт дзадзэна дает возможность найти истинную силу жизни внутри нас. В нем нет натянутости, но и нет расслабленности, только свобода и гармония. Но мастера дзэн всегда говорят, что дзадзэн нельзя выразить словами, ибо это будет походить на одурачивание человека, которому предлагают отведать вкус яблока, нарисованного на картинке.

В дзэне общение, передача идет на уровне душ, от моей души к твоей душе (*и шин ден шин*).

11. Единство сознания и тела

Физиологические выгоды дзадзэна фундаментальны и бесконечны. Поза создает исключительный тонизирующий эффект для мышц, уравновешивает нервную систему, творя гармонию между нами и универсумом.

Что есть жизнь? Неверно делать различие между жизнью нашей индивидуальности, нашим телом и всей жизнью вокруг нас. Жизнь наша не только в нашем теле, она есть непрерывный обмен с жизнью универсума.

Понятие этой взаимозависимости приходит с осознанием ку или ничто, вакуум, и с действительным бытием ку, представляющем собой высшую истину, а также универсальную любовь. Проявление ку – это вечная, беспредельная энергия, воспринимаемая нами тогда, когда мы находимся в гармонии с универсальной жизнью, мы наделяемся ею бессознательно без всякого сопротивления.

12. Регуляция нервной системы посредством дзадзэна

Каждый из нас развивает свои собственные идиосинкретические мышечные привычки в движениях, действиях, контракции и расслаблении; но каково же нормальное состояние мышц? Ни контракция (напряжение), ни вялость не являются нормой мышечного состояния, но сбалансированное положение между двумя этими состояниями обуславливают уравновешенность нервной системы и мозга.

Мы как бы управляемы двумя нервными системами: спинномозговой или центральной, функции которой ассоциируются с корой головного мозга и мозговой деятельностью, и вегетативной системой, соединенной с внутренними органами и центрами головного мозга. Вторая система еще называется автономной или произвольной нервной системой, так как мы не в состоянии действовать по ней сознательно, а она контролирует и активизирует биологические функции организма, регулирующие эмоциональность, температуру, метаболизм, секрецию эндокринных желез, пищеварение, сон.



Шин джин дацу раку

исчезновение тела и духа

Дзадзэн способен благотворно регулировать автономную систему, уравновешенность которой определяет здоровье тела и духа. Его составляющие, взятые вместе, воздействуют на работу органов тела независимо от окружающей действительности, координируют и гармонизируют их функции.

Многие из нас, если не большинство, уповают на диеты, препараты и лечения, то есть на внешнее воздействие, но каждый способен выучиться балансированию своего собственного организма изнутри. С практикой дзадзэна обретают оптимальную норму циркуляция крови, дыхание, пищеварение, сексуальная энергия, сон. Когда же происходит дисбаланс, в организме появляются и болезни, а медицинское вмешательство имеет лишь частичный и временный эффект, и только тогда нормализуются функции организма, когда произойдет его полное сбалансирование.

Даже, если вам удастся прочесть десять миллионов книг и проникнуть в таинства всех познаний, никогда вам не заставить автономную систему подчиняться сознательным приказам. Она действует независимо от вашего сознания, хотя на нее влияет все происходящее в центральной нервной системе. Но через дзадзэн мы бессознательно способны воздействовать на нее. В этом случае мышцы обретают свое нормальное состояние, мозг успокаивается, и внутренняя структура производит сбалансированный контроль над невроvegetативными функциями. Также и гормональная секреция, находящаяся во взаимодействии с невроvegetативной системой, регулируется во время дзадзэна.

Мы потеряли естественную саморегуляцию организма, его автономную мудрость, подчиняя регуляторные центры всевозможным силам, разрушающим их естественный ритм. Это главная причина всех болезней сегодняшнего момента – неврозы, рак и т. д. Уравновешивая кору головного мозга, дзадзэн восстанавливает этот ритм.

Уравновешенность – вот что в первую очередь достигается через дзадзэн, и эта уравновешенность затем переходит автоматически на четыре основные состояния

человеческого тела в обычной жизни – стояние, ходьба, сидение, лежание (Стул дал возможность для людей запада определить и пятое состояние – полусидячее).

13. Сознание (сознание несознания)

Если сознание находится в расстроенном состоянии, естественные функции организма также разлаживаются. Когда же сознание спокойно, тело способно функционировать спонтанно, а действия, являющие собой результат, свободны и легки. Нам не следует всегда напрягать сознание и думать каждый раз. Не следует думать, только включая сознание, хотя это не просто – сознательно отключать процесс сознания.

Мозг не есть единственный аппарат думания. Вот почему говорят: «*В дзадзэне мы должны думать и жить всем телом*». Когда тело и сознание управляются нашим эго, они могут функционировать лишь в замкнутом цикле. В дзадзэне они открываются жизни бессознательной и универсальной.

Ханья Харамита Шингье^[9] объясняет это так:

шика соку зе ку: феномены образуют ку, бессодержательность;

ку соку зе шики: ку образует феномены.

Это следует понимать так, что все феномены идентичны, а мир феноменов и невидимый мир ку взаимосвязаны и взаимозависимы. Как жить во взаимной связи между двумя? Этот вопрос дзэн отправляет нас решать на уровне сознания, достигшего иного измерения. Это ответ на центральную проблему нашей цивилизации. Жизнь в своей сути есть взаимозависимое сознание (сознание универсума) плюс зависимое сознание (сознание эго).

Имеющие слишком сильное эго не способны переживать универсальное сознание. Чтобы достичь *сатори*, необходимо избавиться от эго. Для того, чтобы получить все, необходимо раскрыть руки пошире и взять. Универсальное сознание – источник интуиции. Интуиция не приходит благодаря сознанию или произвольной нервной системе; исток ее более в вегетативной системе и во всех клеточках нервов, соединенных с внутренним мозгом – мозгом, активным во время дзадзэна.

Через продолжительные занятия по практике дзадзэна монахи дзэн обретали глубокую интуицию и великую мудрость, становясь, в свою очередь, мастерами. Следуя наставлениям своих мастеров, бессознательно, через дзадзэн, они достигали универсальной жизни, называемой *сатори*. Но до того, как обрести сие полное восприятие жизни, они достигали сознания ку.

Сон. С помощью дзадзэна мы способны достичь понимания универсальной жизни, но сон также является средством проникновения в природу гармонии между нами и этой универсальной жизнью. Вот почему сон так существенен.

День – время действия, **ночь** – отдыха. Во время сна, в то время, как тело и мозг менее активны, клетки всего организма «подзаряжаются» энергией. Симпатическая система работает, главным образом, днем, парасимпатическая – ночью.

Все клеточки организма претерпевают воздействие солнца и луны: они изменяются с заходом солнца и с восходом его. В дневном свете клетки активны, обладая

могучими защитными свойствами, ночью же они более восприимчивы к внешним силам. Это очень важно знать, так как многие имеют серьезное заблуждение в том, что могут быть так же активны ночью, как и днем. Некоторые также обращаются со своими организмами, как с машинами, изматывая их до срока, что ведет к энергетической расбалансировке, болезням и преждевременной смерти. Если нарушается нормальный цикл активность – отдых, ломается связь с универсальной жизнью.

Естественный сон должен совпадать с закатом солнца и восходом или начинаться в восемь—девять часов и длиться до четырех—пяти часов утра. Но если же это невозможно в той жизни, которую вы ведете, тогда по крайней мере необходимо ложиться до полуночи и подниматься, как можно раньше. Организм получает всю необходимую реанимацию от сна только до полуночи, после же – это все сон «по инерции». Поэтому сколько вы спите до полуночи, на столько часов, месяцев, лет вы живете дольше. Любое ночное бдение никогда не компенсируется ни каким дневным сном. Сон днем имеет совсем другие свойства, чем ночной сон, а, вернее будет сказать, не имеет ничего общего с ночным. Отсюда следует, что сколько вы не спите по ночам, а в особенности до полуночи, столько времени отнимается от вашей жизни, благосостояния и здоровья. Любая ночная работа, где бы то ни было, должна очень хорошо оплачиваться, чтобы хоть в малой мере компенсировать невосполнимые потери организма. Дзэнские монахи, живущие в монастырях, ложатся спать очень рано, но рано и встают, а это дает им столько энергии, что они нуждаются лишь в одной тысяче пищевых калорий в день вместо двух тысяч пятисот необходимых обычному человеку.

Тишина. Тишина, как и сон, очень важна человеку. Современные люди чересчур экспансивны. Когда они говорят, они говорят с претензией на эффекты высказываемых слов, а отношения между людьми все более наполняются беспокойством, тревогой, напряжением.

Через дзадзэн мы учимся воспринимать прямые, естественные отношения, не вызванные нашими эго; и в то же время учимся добродетелям тишины. Тело и сознание обретают их природное единство. Лишь из тишины возникает бессмертный дух.

Дыхание. В традиционных японских искусствах, не только в боевых, но и в других, таких как икебана, к примеру, изучается определенный способ дыхания как важный и основной фактор концентрации.

Воздух содержит энергию и жизнь универсума, которые мы получаем через наши легкие и каждую клеточку нашего тела. Вот почему так важно знать, как дышать.

Мы обычно проводим от пятнадцати до двадцати дыхательных циклов в минуту, но дыхание наше при этом поверхностное, действующее лишь одну шестую возможностей легких. Глубокое, полное дыхание не ограничивается лишь уровнем грудной клетки и диафрагмы, но как бы поддерживается еще и кишечником. Необходимо научиться дышать более медленно: пять – шесть глубоких спокойных дыханий в минуту.

Однажды Чжуан Чжоу приснилось, что он бабочка: он весело порхал, был счастлив и не знал, что он – Чжоу. А, проснувшись внезапно, даже удивился, что он – Чжоу и не знал уже: Чжоу ли снилось, что он бабочка, или бабочке снится, что она Чжоу.

Такое дыхание применяется в дзадзэне: выдох длиннее вдоха, достаточно сильное давление на кишечник, следуемое за автоматическим вдохом.

Через практику дзадзэна этот вид дыхания постепенно становится стабильной привычкой, особенно во время сна. Жизненная энергия универсума, содержащаяся в воздухе, трансформируется в человеческую энергию. Чем больше мы делаемся восприимчивыми к этой универсальной жизни, тем больше становится наша собственная энергия, тем в меньшем количестве калорий мы нуждаемся.

Вдох обеспечивает нас запасом энергии, выдох же распространяет этот запас по телу. Вот почему важно концентрировать внимание на выдохе, на распространении, распределении энергии, тогда как вдох – снабжение ее, производится бессознательно, автоматически.

Японские боевые искусства используют этот способ дыхания, и любая атака должна производиться на выдохе (янь) и, если возможно, тогда, когда противник производит вдох (ин), потому что в этот момент он наиболее уязвим.

Кацу^[10] также основано на подобного рода дыхании: это выкрик «квац», который способен парализовать или стимулировать. Он способен даже оживить человека, который только что умер из-за передачи жизненной энергии универсума лицу, способному еще воспринимать ее.

Когда используется *кьёсаку* во время дзадзэна, эта палка ударяет тогда, когда ученик выдыхает. Это должно производиться естественно, без каких бы то ни было преднамеренных усилий. Удар наиболее эффективен в момент конца выдоха того, кто проводит этот удар.

Практика дзадзэна дает нам возможность использовать такое дыхание бессознательно в нашей повседневной жизни, таким образом, запасая нас энергией универсума.

Единство тела и сознания также достигается с помощью определенного дыхания. Люди обычно пытаются заставить их сознание доминировать над телом, и некоторые практикуют дзадзэн с этой целью, но результатом обычно являются болезненные ощущения во время поддержания позы, что лишь изнуряет практикующего подобным образом дзадзэн, и такие люди, как правило, бросают эту практику.

В «Шобогензо» Доген писал, что если мы пытаемся достичь *сатори* с помощью сознательной мысли, эго и сознание выстраивают барьер против реальности и заточают нас в свои рамки.

Когда же мы практикуем дзадзэн безобъектно (*мушотоку*), тогда сатори может возникнуть бессознательно, так как дзадзэн сам и есть сатори.

«Постигать путь будды означает постигать себя, постигать себя – забывать эго, забывать эго означает становиться единством с КОСМОСОМ».

Доген подчеркивал, что секрет дзадзэна в хиширьё. Хиширьё – думание без думания, без какого-то личностного сознания, без эго. Это полнейшая свобода,

совершенное единство тела и сознания.

14. Хара

Хара определяет нижнюю часть живота около генитальных органов, где сконцентрировано наибольшее количество нервов вегетативной системы. Сидение в дзадзэне приносит энергию космоса в нас естественно через этот центр. Вот почему вдох и выдох с концентрацией внимания на этом месте так важен и необходим.

15. Сексуальная энергия

Космическая энергия концентрируется в нижней части живота и, в особенности, в гениталиях. Сексуальная энергия представляет собой не что иное, как основное проявление универсальной жизни в нас. Она образует связь между жизнью универсума и жизнью индивидуума, между миром феноменов и невидимым миром ку.

Центральная нервная система и пять чувств делают нас способными к жизни, в то время как вегетативная система и сексуальные органы делают нас способными быть жизненными через жизнь универсума.

Во время прокреации сексуальная энергия является как бы средством передвижения, в которой сила (ки) универсальной жизни становится воплощением в феноменальном мире.

Вдобавок к вечной жизни универсума, к ку вновь зачатое существо получает карму от родителей, зачавших его.

Согласно тантре вы должны использовать энергию секса. Не сражайтесь с ним, трансформируйте его. Это ваша энергия, это не дьявол и не зло. Каждая энергия является только естественной.

Шри Раджниш

Со смертью индивидуальное тело и сознание исчезают, тогда как универсальные карма и жизнь продолжают всегда. Смерть означает возвращение к ку, к истинной сути нас самих.

В прошлом традиционные религии и морали относились к сексуальности как к табу, воспитывая аскетизм, разочарование и страх по поводу этого аспекта жизни. И важно, чтобы современное образование вернуло истоковое, естественное понимание сексуальности в нашем обществе. Когда это понимается как энергия от универсума, сексуальность добавляет новое качество к отношениям между людьми, поднимает человеческую любовь и человеческую жизнь до их наивысших пределов и приносит истинное счастье.



Хура, океан энергии



Энергетическое взаимодействие и единство мужского и женского начал

Практика дзадзэна производит внутреннюю революцию в каждом индивидууме, ведя к правильному сознанию, правильному дыханию, правильному сну, правильной сексуальности, а это и есть основание для правильной цивилизации.

Дзадзэн означает установление нашей самости в центре универсального, космического порядка. Через практику дзадзэна, здесь и теперь, через наши состоявшиеся личности, мы существуем в центре космической системы. И это наивысшее измерение, которого мы можем достичь.

Этого нельзя обрести через лишь материалистическую или духовную концепцию мысли. Есть третья концепция универсума, представляющая собой единство тех двух, не смесь, не половина одного, половина другого, а полная гармония, ибо дух и материя неразделимы, но взаимозависимы в каждом человеческом существе.

Как сидеть в дзадзэне:

– Придайте вашей позе полноту энергии, в противном случае она уподобится бутылке пива, оставленной на ночь открытой.

– Вы должны походить на генерала верхом на лошади впереди его армии.

– Ваша поза должна быть львом или тигром, а не спящей свиньей.

– Если ваша поза правильна, она стимулирует нервы в автономной системе и центральной части мозга. Передняя часть мозга становится спокойной и умиротворенной. Интуиция усиливается.

– Через дзадзэн и только дзадзэн ваши мышцы и сухожилия, находясь в оптимальной степени напряжения, влияют на симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Их функции взаимодополняют друг друга, и, если напряжение в вашем теле правильное, две их силы приводят к равновесию.

– Руки ваши не должны быть прижаты к бокам. Следует иметь напряжение в руках, в особенности в пальцах. Большие пальцы следует держать на горизонтальной линии, соприкасаясь кончиками: не «гора» и не «долина».

16. Неколебимая мудрость

Сущность внутреннего мира мастера, его самости есть фудочи – неколебимая мудрость. Интуиция, мудрость, физическое действие всегда едины. Это один из секретов дзадзэна и боевых искусств. Как боевые искусства нельзя считать видами спорта, так и дзадзэн – это не вид массажа для ног и спины, но и не культура духа.



Фудочи, неколебимая мудрость

Вначале боевые искусства представляли собой способы для убийства. Японский меч или *тачи* – это оружие с длинным клинком, но *тачи* также означает «резать». В слове «кендо» *кен*, как и *тачи*, означает «меч», а также «резать», поэтому *кендо* означает «метод, который режет».

Сначала самураи желали обрести особые силы, замечательные таинственные способности. Им хотелось проходить через огонь, не обжегшись, останавливать телом катящийся валун и не быть изувеченным последним. Таким образом они тренировали свое сознание преднамеренно с целью обретения сверхъестественных способностей и сил.

Позже они попали под влияние дзэна. Миямото Мусаши, к примеру, будучи великим мастером кендо, также стал и великим мудрецом. Он говорил: «*Всякий должен уважать Бога и Будду, но не может быть зависимым от них*».

С этой точки зрения метод, учащий как разрубить врага пополам, становится методом решения, учащим как разрубить собственное сознание. Это и было истинным японским кендо, истинным будо. Сила и победа улетучиваются, оставляя одну решимость. И тогда всякий идет за предел, перед которым большинство останавливается, и переходит конфликт, переводя его в духовный прогресс. Не было ничего напоминающего спорт в те времена, самураи имели высшее видение жизни.

Дзэн, как и боевые искусства, в истинном понимании должен заходить за относительность, то есть он ни духовный массаж, ни гимнастика. Другими словами, необходимо прекратить выборку, отдавание предпочтения одной стороне дела другой в схеме относительности вещей. Взамен примите одно решение.

Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы.

В. Шекспир

Люди не львы и тигры, таким образом, им не требуются боевые навыки зверей. Тигр и лев сильны, а их инстинкт и желание заставляют их хотеть победить. И никогда в жизни им не придет на ум оставлять их эго. Что же касается людей, они должны идти за пределы эго и смерти. В будо люди должны становиться сильнее льва или тигра, подавляя животный инстинкт, туманящий человеческий дух, опережая положение тела, дыхание, сознание.

17. Освобождение тела

В будо существенен также принцип *сутэми*. *Сутэ* – оставлять, покидать, *ми* – тело. В целом это означает *оставлять, отбрасывать, покидать тело*. И этот принцип присущ каждому виду боевых искусств, и все они учат *сутэми* – покидание тела, избавление от него, забывание его, следуя ни за чем другим как за космическим сознанием. Избавление от привязанностей, личностных желаний, эго. Только тогда мы можем *вести* свое эго объективно.

Даже когда падаете, не надо бояться или напрягаться. Вам необходимо сконцентрироваться на «здесь и сейчас» и не сберегать энергию на потом, которого может и не быть. Все должно исходить из «здесь и сейчас».

Тело движется естественно, автоматически, бессознательно и без всяких вмешательств со стороны вашей личности. Но как скоро мы начинаем включать наш мыслящий аппарат, урезонивая действия нашего тела, его действия замедляются и колеблются. Возникают вопросы, сознание разрывается, колеблется и волнуется, как пламя свечи на ветру.

В будо сознание и действие должны всегда быть единым целым. Когда вы начинаете в каком-либо виде единоборства, вы повторяете ваза (технику) снова и снова, также и ката – связанные формы. Вы повторяете это бесконечно два – три года, до тех пор, пока формы и техника ни становятся привычкой, второй натурой. Сначала при изучении их вы включаете свое личностное, индивидуальное сознание.

То же самое происходит при изучении игры на пианино, гитаре или барабане. В конце концов, вы способны играть без подключения сознания, без привязанного внимания к действию, без отнесения внимания к принципам игры. Вы играете естественно, автоматически. Это своего рода мудрость, и за ней способно возникнуть что-то великое.

Все это же приемлемо для нашей повседневной жизни.

Это дзэн, дух Пути.

Величайшие произведения создавались за пределами техники. В мире технологии и науки также великие открытия всегда переходили принципы и технические достижения. Быть привязанным к одной идее, одной категории, одной системе ценностей есть ошибка. Такая привязанность контрарикторна законам жизни и Пути. В идее и действии необходимо стать истинно свободным.

В дзэне и будо мы должны достигать прямого мгновенного единства с истиной космоса. Наше мышление должно действовать за пределами нашего личного сознания, во всем нашем теле, а не только в мозгу. Думайте всем своим телом, всем своим существом.

Вот одно из стихотворений, выражающих дух кендо:

Не зри ты в то, что было – будет,

Что позади, что впереди.

Но зри свободно

в середину,

И в ней узнаешь ты себя.

18. Думание в недумании

Дзадзэн должен всегда быть машутока – без какой-либо определенной цели или желания выгоды.

Необходимо лишь сконцентрироваться, создать натяжение тетивы. Японские луки сделаны из бамбука, они очень упруги, и необходимо приложить достаточно энергии, чтобы растянуть их. Если мы будем думать о результате с включением личного сознания, нам не удастся ни сконцентрироваться, ни должным образом отпустить всю энергию. Но стоит нам приложить усилие, и результаты тут же налицо бессознательно и естественно.

Можно это проверить. Бессознательная, спонтанная практика лучше сознательной.

По истечении года или двух какой-либо практической деятельности люди, как правило, обретают навыки, и им нет надобности более концентрировать свое сознание. Если это касается сидячего положения в дзадзэне, то они считают, что их поза верна и более не отвлекаются на правильную установку ее.

Многие однако могут годами практиковать правильную позу, но она делается все хуже и хуже. Это оттого, что у этих людей очень сильно эго и они недостаточно усердны в преодолении его (эго).

В дзадзэне наши энергия и сознание гармонизированы энергией космоса, а эта бесконечная энергия управляет и направляет нашу собственную. Только тогда мы способны регулировать всем в единстве. Мы способны тогда быть свободными в силу энергии космоса, той невидимой истины. А все это относится и к практике боевых искусств. Человек, включивший свое сознание на законы сознания универсального, никогда не ошибется, ибо это есть законы вечной гармонии космоса.

19. Мондо

Мондо представляет собой ответы мастера на вопросы учеников. Ниже помещены дословные мондо мастера Таисена Дешимару с его учениками, взятые из конспектов последних. Данные мондо посвящены важному аспекту каждого вида боевых единоборств – энергии ки.

Что является наиболее важным во всех видах боевых искусств?

Т.Д. Дыхание. В какой кондиции вы находитесь в месте ниже пупка? Я имею в виду ваши половые органы. Я имею в виду хара, находящуюся в трех пальцах вниз от пупка. Способ развития силы хара, сбор всей вашей энергии в ней состоит из правильного дыхания.

Можете ли Вы рассказать нам о «киай» – особом выкрике, использованном в боевых искусствах, а, главным образом, в карате и кендо?

Т.Д. Мощные вибрации кий парализуют противника на короткое мгновение. Этот выкрик сродни квац, которым пользуются мастера Риндзаи-дзэн для встряхивания учеников. На мой взгляд, нет необходимости повторять выкрик снова и снова – одного раза достаточно, но чтобы это был действительно *киай*. Ваш выкрик должен вырываться, начиная с хара (нижняя часть живота) или кишечника – место, называемое японцами также *кикаи*, «океан энергии». Необходимо вложить максимум себя в крик. Но это не значит, что надо бешено кричать. Чтобы правильно выполнять его, необходимо также учить дыхание дзэн – долгий выдох, такой глубокий, насколько это возможно. В самом конце энергетический канал достигает высшей точки. *Кий* – это такой же выдох, только с громким голосом, звук должен выходить естественно из глубин тела.

Слово *киай* состоит из *ки* – энергия и *ай* – единство, в конечном итоге означает «океан энергии». Один крик должен вмещать в себя все пространство космоса.

Но теперь в основном все кричат лишь для выражения своей персоны, создавая некую вокальную декорацию, в которой нет ничего истокового, действительно сильного. Создают лишь шум. В их *киай* нет *ки*, нет энергии, поэтому можно даже и не кричать кий, а любое другое слово.

Как тренироваться, развивая в себе ки?

Т.Д. Сидя в дзадзэне! Но далее, продолжая это тренировкой в боевом искусстве, вводя состояние дзадзэна в действие.

Что такое страх? Люди подвержены страху из-за неимения достаточного ки?

Т.Д. Нет причины для страха, каков бы повод не был. Страшащийся человек думает только о себе, он слишком эгоистичен. Необходимо дать возможность уйти вашему эго, и страх уйдет с ним, ибо одно без другого не существует.

Страх приходит от того, что против вас. Даже в схватке сознание должно быть с вашим противником, оно должно идти с ним, а не против него.

Вы должны стать самой ситуацией, а не отделять себя от нее. Эгоист никогда не будет храбрым. Истинное обучение боевым искусствам укрепляет ки, разрушая эгоизм и страх, движет ученика за дуальность и развивает сознание *мусин*– сознание, забывшее свое эго.

Нет необходимости желать победы, только тогда вы победите.

Главное – это укрепление духа и поиск свободы.

Как восстанавливать ки?

Т.Д. В течение жизни мы постоянно берем ки, главным образом, при дыхании, но также и из пищи и благотворных условий нашего существования, если имеются таковые. Космическая энергия неизменна. Трансформация ее нашим телом образует ки – энергию жизни. Нет ничего абстрактного в понятии ки, это источник духа. Если ки слабое, жизненные силы также слабы, и наоборот. В боевых искусствах да и в жизни вообще необходимо иметь много ки.

Наилучшим способом обретения этой энергии является правильный образ дыхания с концентрацией на выдохе. В дзадзэне тело недвижимо, но ки становится сильнее через дыхание. Мастера боевых искусств стараются быть как можно меньше подвижными в поединке, продолжая концентрацию на выдохе и на хара, – в то время как их ученики прыгают, как угорелые, тратя попусту ки.



Хиширьё (думание недумания)

Дело во многом в том, как мы используем наше ки. Когда мы молоды, мы не задумываемся об этом, но с годами этот вопрос все острее встает перед нами. Посредством правильного дыхания можно лечить заболевания, обновлять постоянно жизненную энергию и наращивать силу.

Тратить же попусту ки можно в неорганизованной жизни, умственном ажиотаже, волнениях, расстройствах мыслей. Именно такая разбросанность ки ведет к болезням, сегодня каждый в той или иной степени болен. Однако мы могли бы лечить себя, вырабатывая в себя ки.

Ки и тело должны быть единством, как выкрик кий самурая.

20. Жизнь и смерть

Когда самурай Кикиши посвящался в бодхисаттвы мастером Даичи, вот как поучал при этом его мастер:

«Если ты желаешь зажечь факел и увидеть истину в решении фундаментальной проблемы жизни и смерти, первое, что тебе необходимо сделать, уверовать в мудзе *бодаи шин* (бесподобная мудрость Будды)».

Что же означает *бодаи шин*? Это означает состояние сознания, познавшего мудзе—неперманентность, бесконечное изменение всего сущего (всего существенного в ку, пустоте) – познавшего его в полной мере.

Все живое подчинено непреложному закону взаимодействия двух полярных сил *ин* и *янь*, никто не избежит изменения и смерти. Мудзе каждый миг «висит» над нашей головой, в любой миг готовое «атаковать».

Вот как говорится в сутре: «День заканчивается, и с ним должна закончиться твоя жизнь. Глядя на чистый восторг рыбки, плещущейся в пруду, сомнительный, ненадежный, каким и должен быть восторг».

Я выхожу за пределы тела – это не смерть. Я выхожу за пределы Космоса – это не смерть. Так где же смерть? Не там ли, где я замыкаю себя в границы Космоса, в границы тела?

Шрикант Варма

Следует сконцентрировать сознание и посвятить себя всего каждому дню, быть при этом благоразумным, всегда помня о мудзе, и никогда не поддаваться слабостям.

Если жизни вашей суждено сломаться под натиском ужасного демона мудзе, к смерти вы пойдете в одиночку, никого не будет рядом – ни жены, ни близких. Ни дворцы и богатства, ни короны и титулы не последуют за мертвым.

Ваше беспокойное сознание, так неистово цепляющееся за любовь к телу и материальным богатствам и так упивающееся ею, трансформируется в лес пик и гору мечей.

И все эти пики и мечи станут тяжелыми преградами на вашем пути. Они разрежут тело и душу на кусочки. В конце, падая во тьму ада под тяжестью вашей кармы, вы родитесь десять тысяч раз и столько же раз умрете в личине всех демонов ада, соответствующих всем аспектам вашей дурной кармы. Каждый день вы будете страдать за всю вечность.

И если, понимая это, вы все же не сможете осознать, что жизнь ваша не более чем сон, иллюзия, мыльный пузырь, тени, даже в таком случае непременно однажды вас охватит великое сожаление по поводу бесконечных страданий в жутком царстве жизни и смерти. Тот, кто ищет истинный духовный путь буддизма, должен начать пускать корни мудзе в своем сердце так прочно, как это делает дуб.

Лучший же способ разрешения проблемы жизни и смерти – практика дзадзэна. Что есть дзадзэн? Это сидеть в тихой комнате, в абсолютно спокойной обстановке, в правильной позе, без всяких слов, с сознанием, свободным от мыслей хороших или дурных. Это продолженное умиротворенное сидение, можно лицом к стене каждый день.

В дзадзэне нет особой мистерики или определенного рода мотивации. Но через дзадзэн жизнь ваша станет, без сомнения, совершеннее. Таким образом, вам необходимо оставить любое намерение и отбросить идею достижения какой-либо цели посредством дзадзэна. И в один прекрасный момент вы войдете в практику *гьедо* (истинного пути) всем своим телом и без малейшего напряжения воли.

Гьедо означает более чем просто практику определенного рода и отправление специфических церемоний – оно задействует каждый аспект повседневной жизни – манеру ходить, стоять, сидеть, лежать, даже умываться и отправлять туалет.

Ад – это все остальное.

Жан Поль Сартр

Все должно стать *гьедо*— плодом истинного дзэна. Каждое действие тела, каждый жест должны гармонизировать с сутью подлинного дзэна. Ваши дела и все ваше поведение должны следовать космическому порядку естественно, автоматически и бессознательно.

Кто преуспевает в создании этих условий истинной концентрации (*самадхи*), способен стать лидером, личностью, обладающей великими способностями предвидения дороги жизни и смерти, всех ухабов и рытвин этой дороги, даже когда все условия существования земли, воды, огня, ветра и всех элементов исчезнут, когда глаза, уши, нос, язык, тело и сознание ошибутся, когда сложности, порожденные вашими иллюзиями и страстями, будут невыносимо будоражить мозг.



В эмбу каждое действие тела должно гармонизировать с сутью подлинного дзэна

Когда вы создаете правильное нормальное состояние в вашем теле и сознании, в вас пробуждается истоковая истина, определяющая дзадзэн.

Иногда тот, кто достигает дзэна за пределами всех сомнений, благодаря все пронизывающему видению их изначальной природы, и благодаря сознательной воле и практике дзэна, удостоивается звания «мастер».

Но тот, кто не способен создать условия подлинной концентрации, выглядит не лучше щенка, брошенного в вонючее помойное ведро.

Сегодня мы часто жалуемся на то, что нет возможности обрести истинные, активные жизненные *коаны* от истинных мастеров дзэн. Почти все начинающие практиковать дзадзэн оказываются в состояниях или *контин* (дремоты) или *санран* (возбуждения), а причина в том, что в дзадзэне их сознание и их дзадзэн – это два отдельных состояния. Они как бы находятся в оппозиции к их дзадзэну.

Дзадзэн не должен практиковаться сознательно как какая-либо дисциплина.

Его следует вести спокойно и естественно, не осознавая себя вышедшим во что-то, определяемое сознанием или органами чувств. Именно тогда исчезнет даже слабый намек на *контин* или *санран*.

Основной истиной является то, что вас нет. И поскольку вас нет, вы не можете страдать, не можете быть в рабстве. Готовы ли вы понять это?

Будда

Иногда во время медитации в дзадзэне множество демонов могут врываться в ваше сознание, разрушая медитативное состояние его. Но стоит вам прекратить медитирование сознательно, как они тут же исчезают.

Через долгий опыт и благодаря бесконечному качеству дзадзэна вы сумеете понять все это бессознательно, как во время долгого и опасного путешествия дорога проверяет лошадь и выявляет ее силу и храбрость.

Самое страшное, что может быть, это – заживо умереть.

М. Нексе

Более того, в пути мы различаем добродетели и пороки людей, живущих с нами. На пути будды вы должны всегда сохранять надежду и никогда не превращать это в утомительное, скучное мероприятие, проходите ли вы счастливую или несчастную полосу его.

И только тогда о вас можно будет сказать, что вы полностью ответственны за ваш путь. А это самое главное в жизни: корень происхождения жизни и смерти в нас самих.

Глава 10. Миры сознания

Исходя из дзэнского понятия рая и ада, то есть состояния сознания нашей, так называемой самости, попытаемся определить, на каком уровне расположены мы по «шкале» совершенствования личности и насколько освобождена она от оков различного рода условностей. Для образности представления возьмем как общие буддийские понятия, так и воззрения религиозных деятелей буддизма в различных его формах.

Мы или делаем себя жалкими, или делаем себя сильными. Количество работы одно и то же.

К. Кастанеда

Но какие бы конкретизации не были определены в качестве подсобного материала для рационального, привыкшего к логическому мышлению сознания европейца, мы, в первую очередь, делаем это для того, чтобы вывести это сознание из узости его логического мышления на просторы космического сиюминутного охвата реальности; вывести к понятию, когда личность, создав себя, образует рай своего бытия, находясь в определенном пласте бытия вечного. Это путь самосовершенствования – путь сложный и трудный в преодолении.

Более того: этот путь – не дорога, которую надо пройти, чтобы в конце ее получить результат. Путь реализуется в каждом моменте преодоления его правильными методами; результат определяется в каждом шаге.

Это ежеминутная борьба по преодолению скверн жизни, окружающих человека, преодолений желаний и пороков, и обращение к материальному как к необходимому инструментарию для пестования духовного начала.

«... Они ни во что не верят, они верят в то, что могут создать сами или испытать в научных лабораториях. Но самой главной наукой, наукой о душе, они вообще не занимаются», – сказал как-то один лама своему ученику, впоследствии Великому Ламе. Во многом, если не во всем, эти слова выражают реальное положение жизни общности людей на планете Земля. «Цивилизованный» человек, забыв свою самость, то есть то, чем он на самом деле является, в своей материальной ограниченности уповает лишь на способность тела, на предметы окружающего его мира, безжалостно и безрассудно эксплуатируя их. В результате этого чисто внешнего подхода к жизни человек все, а в первую очередь себя, превращает в пустые формы.

Если же сравнивать по значимости тело и сознание, то сознание важнее, ибо тело находится у него в подчинении. И хотя природа сознания, то есть нашей бесконечной самости, чиста и ничем не омрачена, все равно скверны, такие как страстные желания, являясь периферийными факторами его, в большей степени сковывают, а иногда и полностью затмевают чистоту проявления души (сознания). *Эта неомраченная душа, то есть состояние будды, изначально есть в каждом человеке, просто постепенно исправляя изъяны всех видов, можно полностью устранить загрязнения.* Сквозь закопченное стекло не проходят лучи солнца, но стоит приложить усилие, и оно в своей изначальной данности засверкает в них. Это состояние совершенного очищения и есть состояние будды. Поэтому буддисты не считают, что есть некий изначально просветленный Будда.

Тот только солнце любит смело, в ком чувство жизни вечно, кто речи хитро не двойит, чья мысль ясна, чье прямо слово, чей дух свободен и открыт.

А. Аксаков

Страдания возникают от омраченности (загрязнения) сознания, но так как истинные страдания возникают из истинных источников, то источники на самом деле предшествуют страданиям. Истинные же пресечения осуществляются посредством прохождения истинных путей: посему на самом деле пути предшествуют пресечениям. Но сначала человек распознает страдания, и потом он исследует их причины: поэтому Будда объяснил источники страданий после определения самих страданий. Когда рождается уверенность в возможности уничтожения страдания, возникает и желание пресечь его. Отсюда появляется желание пройти путь (к пресечению), поэтому Будда объяснил истинные пути после определения истинных пресечений.

Поскольку круговорот бытия, а наша жизнь как неотъемлемая часть его суть истинные страдания, то что же он собой представляет?

Круговорот бытия можно разделить на три сферы: мир желаний, мир форм и

мир без форм. Далее, без предрассудков и чувства собственной важности, необходимо определить себя в одной из сфер, честно оценивая все составные своего «здесь и сейчас», и начать процесс «чистки» кристалла своей души.

В мире желаний существа предаются удовольствиям пяти видов: форм, звуков, запахов, вкусов и осязаемых объектов.

Мир форм состоит из двух частей: в низшей существа не увлекаются внешними удовольствиями, но испытывают наслаждение внутреннего созерцания. В высшей части существа вообще отвратились от улаждающих чувств и испытывают нейтральные чувства. В мире без форм все формы, звуки, запахи, вкусы и осязаемые объекты, а также пять чувств, дающих наслаждение ими, отсутствуют: здесь царит лишь сознание, и существа испытывают только нейтральные чувства сосредоточенно и без отвлечений. Это и есть состояние души, то есть состояние рая и ада, в которые существо само и вводит свое сознание.

В круговороте бытия есть шесть типов живых существ, движущихся в нем: боги, полубоги, люди, голодные духи, животные и мученики ада. (Следует отметить, что буддизм, это вера, философия и даже религия без Бога, и посему само понятие бога отнюдь не то, что в христианстве – нечто удаленное от человека, внешнее, устрашающее, усмиряющее. Эдакий абстракт, к которому человек почему-то постоянно или по мере натворения грехов обязан взывать, молить его о помощи, клянчить у него всякой всячины. Бог, по буддийским представлениям, есть в самом человеке. И задача состоит в том, чтобы пестовать его, развивая лучшие качества, данные природой человеку, и уповать лишь на себя в своих поступках, мыслях и так далее, не подыскивая доброго Бога во вне, тем более, что его там нет и никогда не было.)



Мир Дхармы. Китай, 1800 г.



Нитирэн разговаривает с рыбаком. Япония, 19 век.

К богам относятся существа в мире форм и без форм и шесть типов богов мира желаний. Полубоги подобны богам, но злонамеренны и грубы. Люди – обитатели четырех «материков» и остальной суши.

Голодные духи – многочисленные разновидности существ, мучимых голодом и жаждой. Животные – те, что живут в океане и на поверхности земли. Мученики ада – существа, имеющие разные цвета и виды в зависимости от их собственных прежних деяний.

В доктринальной нитирэновской литературе есть очень образное описание «миров», то есть состояний души человека, его сознания. И хотя конкретика подобного рода чужда дзэну, но образность нитирэновских выкладок о нахождении человеческого существа в определенном слое бытия более доступна западному читателю, привыкшему к дуализации окружающего мира. Итак, десять миров – состояний:

1. Мир ада. Состояние конкретного мучения, испытываемого человеком. Мир ада – выражение страданий в какой-либо конкретной форме, то есть в виде болезней, домашних неурядиц, крайней бедности и так далее.

Ад – это не мир, в котором оказываются после смерти, и не метафора. Он одна из сторон жизни и проявляется в реальном бытии. То есть это состояние, когда ты раздавлен мучениями, хуже которых ничего не бывает, и не способен даже пошевелиться. Другими словами, адом называется существование с израненным телом и душой, доставляющее муки, это предел страданий.

2. Мир голодных духов. Состояние, когда существование человека определяется рядом низменных желаний. Вот причины попадания в этот мир: гурманство, убийство животных ради потребления их мяса в пищу, эгоизм, стремление к личной выгоде,

продажа вина, разбавленного водой, приобретение обманным путем вещей, вырубание деревьев. Голодные духи, согласно распространенным в буддийской среде представлениям, пожирают человека, который, как правило, не знает, кто на самом деле является его поводырем в этом мире.

Миром голодных духов называется состояние постоянно существующей жажды, мучающей человека желаниями – «хочу иметь то-то», «хочу делать то-то». Это состояние мучительного существования, при котором тело и мысли опалены огнем не знающих предела желаний. *Это состояние кратко определяется словом «живу!»*

3. Мир скотов. Состояние, когда потерян разум, состояние, когда живут, следуя инстинктам. Здесь все предельно ясно без дальнейших пояснений.

4. Мир демона Асуры. Состояние агрессивности, когда человек охвачен желанием быть всегда и во всем первым. Если у такого человека есть мысли, то это непрекращающиеся намерения превзойти всех людей. На тех, которые ниже его, он смотрит с пренебрежением. Проявление в жизни агрессивности в виде высокомерия и чванства также можно назвать заблуждением на пути достижения просветления, и это мир демона Асуры. Отличие его от вышеупомянутых миров в том, что здесь зарождается *самосознание*. Однако это самосознание не более чем себялюбивое «Я», требующее только личной выгоды и самоутверждения. Таким образом, существовать в мире демона Асуры – значит пребывать в фантазиях и не ощущать реальности, возвращать в себе самодовольство, наносить раны другим людям и самому впасть в несчастье.



Путь к перерождению. Япония, 1790 г.

5. Мир человека. Естественное состояние человека – добросовестно заниматься повседневными делами. Позиция мира человека таит в себе потенциальную опасность внезапно очутиться в одном из четырех плохих миров в силу каких-либо обстоятельств, но, с другой стороны, в ней также заключена возможность благодаря хорошему пониманию сущности вещей и совершенствованию поднять себя до уровня «слушающих голос», «самостоятельно идущих к просветлению» и «бодхисаттв» (миры – состояния более высокого уровня), сделать полезный вклад в общество. Поддерживать в себе мир человека – обязательное условие человеческого существования.

Кто не идет, тот идет назад, стоячего положения нет.

В. Белинский



Ботхисаттва Гуанин. Китай, 1810 г.

6. Мир неба. Когда человека переполняет радость, тело и мысли как бы оживляются, и действительно создается настроение «поднимающегося в небо». «Мир неба» – это состояние, когда тебя переполняет такая радость. Однако

настораживает, что в «мире неба» скрыта дьявольская сущность желаний. Если она проявляется, то человек легко становится эгоистичным, ищущим выгоды для себя, он ощущает радость даже, когда вызывает общественно вредное явление, войну или разрушает природу. В радости имеется неосторожность, наличествует причина деградации. Кроме того «мир неба» легко разрушим и также легко превращается в один из трех «плохих миров». Он не может быть конечной целью человеческого существования.

7. Мир слушающих голос. Это состояние, в котором находится человек, слушающий голос учителя, проповедующего «Закон». Первоначально «слушающими голос» (санскр. шраваками) называли учеников Будды, позднее значение этого понятия расширилось, но наличие биннома «учитель—ученик» имелось в виду всегда.

Только вдохнув свежего воздуха, можно заметить, что до этого ты дышал смрадом; только выйдя из скотского состояния, можно понять, что раньше ты жил как скотина.

В. Феррейра

Состояние мира слушающих голос возникает тогда, когда человек читает книги, чтобы усвоить суть своей работы, слушает старших товарищей, учится чему-либо, испытывает интерес к общественным проблемам. Таким образом, старание слушающих голос, когда они приходят учиться у другого человека, и есть то, что действительно ведет к просветлению; миром слушающих голос можно назвать такое состояние в жизни, когда «вдумываясь» в человеческую жизнь, размышляя о ней, стремятся достичь истинного ее осознания. К тому же, на основе такого самосознания формируются условия, направляющие личность на самоусовершенствование.

8. Мир самостоятельно идущих к просветлению. Этот мир противопоставляется миру слушающих голос (шраваков), поскольку, с одной стороны «самостоятельно идущие к просветлению» (санскр. пратьекабудды) стремятся к нирване без чьей-либо помощи. С другой стороны, они ни с кем не делятся опытом достижения спасения, что противоречит идее помощи другим, столь характерной для Махаяны. Таким образом, пратьекабудда не может быть ни учителем, ни учеником, и в этом его принципиальное отличие от шравака. Следует отметить, что пратьекабудды, также как и шраваки, считались в махаяне представителями «малой колесницы», то есть хинаяны, и большего различия между теми и другими не делалось.

Хорошо быть ученым, поэтом, воином, законодателем и проч., но худо не быть при этом человеком.

В. Белинский

9. Мир бодхисаттв. Состояние полярно противоположное состоянию пратьекабудды. Бодхисаттва сознательно жертвует собственным благополучием ради спасения других. Он, пренебрегая собой, сосредоточивает все внимание на других людях; на плохое направляет хорошее, его мысли отданы другим. У бодхисаттвы все действия альтруистичны, то есть это существование, направленное на людей, общество. Однако альтруизм не просто самопожертвование: его источник в том, что *бодхисаттва проникнут огромным желанием добиться ничем не разрушаемого счастья для самого себя и всего человечества, а также горячим желанием построить гармоничное общество.* Так что особенность этого состояния очевидно в том, что оно поддерживается силой сострадания, переполняющего жизнь

бодхисаттвы. Сострадание – это жизненная энергия, бьющая из глубин живого, оно проявляется в том, что печали и страдания других людей становятся своими собственными, и, кроме этого, нет большей радости. Можно сказать, что такой путь жизни ради других возвышается над дьявольским характером желаний и эгоизмом, отшлифовывает человеческую сущность.

Важно всегда было и будет то, что нужно для блага не одного человека, но всех людей.

Л. Толстой

10. Мир будд. Будде открываются все законы бытия, прошлое, настоящее и будущее. Он освобождается от всяческих страданий, поскольку окончательно преодолевает привязанности ко всем желаниям, кроме одного – спасти живые существа. Можно сказать, что это состояние абсолютного счастья, или, говоря другими словами, состояние, когда жизнь как таковая является радостью. Конечно, «мир будд» присутствует в существовании любого человека, но обычно скрыт дьявольской сущностью жизни, и его невозможно осознать самому.

Цель и смысл Закона Будды как раз и заключается в открытии этого потаенного «мира будд».

Миры-состояния являются знаками не только бытия человека, но и природы, то есть десяти «миров» – модусов всего сущего, носящих универсальный характер.

Человек, делающий других людей счастливыми, не может сам быть несчастным.

Гельвеций

Причины пребывания сознания или самости человека в одном из низших миров прямо зависят от источников страданий: омраченных действий и скверн. Скверны определяются как периферийные факторы сознания и сами по себе не являются ни одним из шести основных сознаний (глаза, уха, носа, языка, тела и ума). Однако, когда проявляется какой-либо из оскверняющих факторов сознания, основное сознание (ум) попадает под его влияние, идет туда, куда ведут его скверны, и тем самым накапливает дурные действия.

Существует великое множество скверн, но основные – это эгоистические желания, злоба, гордость, ложные взгляды и так далее. Из них главные – желание и злоба. Злость проявляется из-за первоначальной привязанности к самому себе, когда случается что-либо нежелательное. Затем из-за привязанности к себе появляется гордость, и человек считает себя лучше других. Точно так же, когда мы чего-то не знаем, появляется ложное представление, что данный объект не существует.

Начинаю с воспитания привычек и возвращаю характер, в конечном итоге получаю судьбу.

Даосский трактат «Ле-цзы»

Теперь несколько строк о действиях, способствующих попаданию человеческого сознания в тот или иной срез бытия. С точки зрения вызываемых ими следствий, действия бывают трех видов: дающие заслуги, не дающие заслуги и дающие

неколебимое. Действия, дающие заслуги, имеют следствием счастливое перерождение: жизнь в облике людей в мире неба, шраваков. Действия, не дающие заслуги, имеют следствием плохое перерождение: жизнь в облике скотов, демонов, голодных духов, мучеников ада. Действия, дающие неколебимое, подвигают к высшим мирам. Следствия деяний, накопленных в этой жизни, могут быть испытаны в этой же самой жизни, в следующей жизни или в любом из последующих перерождений.

Практика боевых искусств – практика высшего медитативного сосредоточения

Имеется много видов техники медитативного сосредоточения сознания. Любое боевое искусство при верном его употреблении становится эффективной медитацией, ведущей к безмятежности сознания. Эта своего рода динамическая медитация доступна каждому при известной доли усердия, воли и желания достичь мира-состояния будд. Суть ее – это сосредоточенное удержание сознания на каком-либо действии, без отвлечений, в соединении с блаженной подвластностью ума и тела. Если это сопровождается принятием «прибежища», то это еще и буддийская практика, а если она (практика) дополняется устремленностью к высшему просветлению ради блага всех живых существ, то это практика Махаяны.

Человека нельзя сделать мужественным. Можно сделать безвредным, больным, немым. Но никакая магия и никакие ухищрения не в силах превратить человека в воина.

Чтобы стать воином, нужно быть кристально чистым.

К. Кастанеда

Главная цель и преимущество безмятежности в том, что с ее помощью можно достичь особого постижения, посредством которого осознается пустота (шуньята).

Боевые искусства – очень эффективные средства тестирования психологического состояния человека, того, насколько глубока его непривязанность к своему «Я», насколько полно он отстранился от личных желаний, страстей и так далее. Ведь боец-философ полностью погружен в безмятежность своего сознания, его психика и действия пронизаны высшей целесообразностью, и в нем не может возникнуть чувство страха, даже если в поединке ему грозит вполне реальная смерть, так как все, происходящее с ним, происходит именно так, как должно происходить. Ситуация боевого единоборства, в котором возможен смертельный исход, создает особенно благоприятные условия для тренировки невозмутимости и отстраненности.

Боец-философ на своем пути развития незыблемости сознания, как и любой другой, но выбравший иной метод достижения Просветления проходит стадии «миров». И все зависит лишь от него самого: на каком из «миров», то есть на каком уровне медитативного состояния сознания он остановился, и вошел ли он вообще в какой-либо высший уровень, определяющий состояние сознания как медитативное.

Следует отметить, что часто люди начинают практиковать тот или иной вид боевых искусств, находясь или в состоянии «мира демона Асуры» или «мира человека». Состояние же первых трех низших миров не способны вывести человека на преодоление трудностей этого рода медитации по причинам, описанным выше. Очень опасны люди, практикующие будо в состоянии демона. Их чемпионские

амбиции всегда быть первыми, самыми сильными и непобедимыми среди окружающих их людей не дают им возможности преодоления самого себя, то есть «отслоения» всего негативного груза, держащего их сознание в постоянном нервном возбуждении по поводу возможного появления более сильного противника. Но как учит Дхаммапада:

«Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой – величайший победитель в битве».

Под битвой следует понимать не то, что случается раз от раза; это не поединок на ринге или татами. Битва – это постоянное, в течение всей жизни преодоление себя, своих недостатков; это тернистый Путь к состоянию боддхи.

Люди, практикующие будо (боевое искусство) как спорт, не выходят из состояния мира демона и, как правило, рано или поздно срываются (терпят неизбежное поражение от более сильного, жизненные удары воспринимают очень болезненно, психически часто неустойчивы до патологий и так далее).

Мир человека – более удачное состояние для начала практики будо, так как тут есть возможность «включения» этой практики в обычную повседневную жизнь, постепенно превращая ее в медитативную технику, позволяющую продвинуться дальше к «пустотности самой пустоты».

Этот «мир» позволяет менее болезненно проводить ломку негативных сторон личности, ибо отсутствует или гораздо менее, чем в вышеупомянутом случае, выражено болезненно-эгоистическое начало первенства. Но любой момент грозит срывом в низший из миров из-за неосторожности поддаться этому началу. Без дисциплины и упражнения воли нельзя избавиться от омрачающих факторов психической жизни, так как дурные желания не могут быть устранены, если к ним относиться пассивно, – их устранил только сильная воля и целеустремленность.

Можно достичь политических и общественных свобод, но если ты раб собственных страстей и желаний, ты никогда не почувствуешь истинной радости.

С. Вивекананда

«Мир неба» не самое удачное состояние для воина, ибо достигнув известных результатов в боевой технике и медитативном сознании, человек может войти в чувство ложного благополучия, тем более, что его успехи будут умышленно или невольно поощряться и превозноситься заинтересованными людьми. Избыточная радость, переполняющая человека, есть всего лишь узкая и зыбкая полоса, пройти которую необходимо очень осторожно, регулируя, а то и подавляя бурные всплески этой радости.

Как ни прекрасен восторг, он всего лишь ненормальное состояние психики, как и гнев. Он проходит, и сознание обретает единственно естественное здоровое свое состояние – покоя, незыблемости. Но эту здоровую середину еще необходимо выработать и укрепить. Тут-то и таится опасность, ибо если нет сего укрепленного срединного состояния уравновешенности, то происходит большое падение в пропасть низших миров. Умело регулируя эмоции, не поддаваясь чувству бурного восторга от успехов, туманящих разум, воин обязан, не оставляя ни на минуту пути

самосовершенствования, спокойным и уравновешенным войти в стадию ученичества. Он становится Учеником, но не неофитом. Он учится Высшему Знанию, используя при этом накопленный опыт. Он не стыдится быть учеником, «слушающим голос», ибо над ним не довлеют более предрассудки и условности. В то же время именно в этот период воину необходимо искать просветление своего собственного, неповторимого рода, присущего лишь ему одному; просветление, которое есть суть, не что иное как первородное сознание каждого человека.

Интересно состояние сознания воина, вошедшего в «мир самостоятельно идущих к просветлению» (прагьякабудд). Это воины-одиночки, обладающие мощным потенциалом по всем трем направлениям развития личности – физическому, психическому, ментальному. Они уравновешены, гармонически развиты, но их абсолютно не волнует факт собственного совершенства и превосходства над другими. Они также не идут со своими довольно большими знаниями к людям и всячески отвергают любого рода наставничество со своей стороны. Воин-прагьякабудда владеет отточенным до совершенства личным боевым искусством, но оно его интересует лишь как верное средство для обретения нирванического состояния. Иными словами: кунг-фу воина-прагьякабудды – это его личная техника для обретения медитативного состояния сознания. Он не передает ее только потому, что для него это такой же абсурд, как учить кого-либо правильно закрывать глаза перед сном и открывать их при пробуждении. Это архат, находящийся в «малом отшельничестве», то есть имеющий медитацию, где она уже есть (уединенные места на лоне живописной природы, тишина пещер и тому подобное). Он дорожит своим незыблемым, не нарушаемым медитативным состоянием сознания, но нести свою медитацию туда, где ее нет (городская суeta, всякого рода человеческая деятельность, семья и тому подобное) и устанавливать ее там для обретения этого опыта другими, он никогда не будет, ибо сие подвижничество уже удел «мира бодхисаттв».

Уровень воина-бодхисаттвы есть уровень сострадательного наставничества, где главной задачей является не обучение какой-то боевой технике как таковой и технике медитации или философским мудрствованиям, но с приложением своей жизненной энергии постановка человека на путь самореализации, предоставление ему при этом всех возможных средств для обретения уверенности в себе и в то, что рай – это лишь состояние души, которое зависит от самого человека. Бодхисаттва всегда обладает настроением воина, реализуя принцип «здесь и теперь», который призывает к контролю над собой, и в то же самое время это настроение призывает к отрешенности, но не самопожертвованию. Он рассматривает льва и водяную крысу, и всех окружающих его как равных, и это есть великий поступок «духа воина». Он доверяет своей личной силе, являясь суммой своей личной силы. А эта сумма определяет, как он живет и как он умирает. *Обет бодхисаттвы – не принимать спасения, то есть состояния будды, до тех пор, пока последняя пылинка не достигнет состояния будды.*

И, наконец, последний наивысший мир – состояние будды – подводит личность к постоянной реализации момента бытия и охвату в этом моменте всего феноменального мира, без раздробленной фиксации сознания на частностях его. Это состояние трансцендентального или недифференцированного познания, известная в буддизме под термином праджня (высшее знание).

Недовольство собой есть необходимое условие разумной жизни. Только это недовольство побуждает к работе над собой.

Л. Толстой

Принцип «здесь и теперь» проявляется во всех поступках будды, он естественен без всякого преднамеренного стремления стать естественным, он не ищет, а сразу находит, минуя все промежуточные этапы, сразу выходит на уровень решения ситуационной задачи. Будда свободен по-настоящему. Он не находится по ту сторону добра и зла, но избавляется от всех привязанностей к идее «свободы» и «не-свободы»; он не различает, где «свобода», а; где «не-свобода», не отвергает и не принимает ни то, ни другое.

Будда в совершенстве обладает искусством быть самим собой и действовать в соответствии со своей истинной природой. В процессе делания он остается абсолютно бесстрастным в совершении какого-то действия, то есть находится в «не-деянии». Он может никогда ничего не делать, но при этом не бывает ничего не сделанного.

Он становится «художником жизни», когда «его руки и ноги являются кистями, а вся Вселенная холстом, на котором он пишет свою жизнь».

Глава 11. Анатомия счастья

Тема счастья является краеугольным камнем во всей буддийской философии. Сам Будда Шакьямуни, столкнувшись с болезнями, страданием и смертью, посвятил всю свою жизнь локализации путей, ведущих к достижению положительного счастья. Все доктринальные идеи и практики его последователей и патриархов направлены на это. СЧАСТЬЕ. В чем его сакральный смысл? Как прикоснуться к нему, ощутить в своем сердце?

Козьма Прутков говорил так: «Хочешь быть счастливым – будь им!» Декларация Независимости США утверждает, что все люди созданы равными в правах на жизнь, свободу и на стремление к счастью. Не на само счастье, а лишь на стремление к нему.

Западная демократия прилагает все усилия, чтобы активизировать наше стремление к счастью. О самом счастье никто не говорит; СМИ, реклама, воспитание, все направлено только на стремление. Происходит тотальная подмена понятий. Ведь счастье всегда субъективно, а стремление к счастью, как правило, обусловлено объективными причинами и обстоятельствами.

Вот он, главный секрет: не отождествлять себя ни с одной из воспринимаемых сил и образов.

Дж. Кэмпбелл

Современный человек подменяет понятие счастья удовольствием. В поисках удовольствия он думает, что хочет счастья. Но секрет в том, что счастье диаметрально противоположно удовольствию. Счастье всегда внутри. Это состояние сознания. Если вы удовлетворены – вы счастливы. «Счастлив не тот, кто много хочет, а тот, кому всего хватает». Счастье неразрывно связано с желанием. Чем больше вы обретаете желаний, тем дальше находите от счастья. Наслаждение связано с чувственным удовольствием. Оно приходит извне. Можно получить удовольствие от употребления алкоголя, табаки, наркотиков. Они оказывают седативное действие на нервную систему или активизируют подкорку головного мозга, вызывая ощущение удовлетворения, и даже замещают так называемую реальность на чистую галлюцинацию. Приносит это счастье? Посмотрите на

наркомана во время «ломки». А ведь мы все в этой ломке находимся постоянно.

Виктор Пелевин называет структуру современного общества ORANIUSom, объясняя при этом, что оно пропитано орально-анальными инстинктами.

Современный человек – уникальная машина по производству и утилизации желаний. И как мерило возможности обретения счастья ему на помощь приходят деньги. Вся жизнь гражданина, его помыслы и стремления, мечты и чаянья, поступки и свершения находятся между деланием денег и их тратой. Возьмем, к примеру, работу. Для чего человек работал раньше, при натуральном хозяйстве? Для того, чтобы жить. Он строил жилье, мастерил одежду, собирал и выращивал продукты питания.

Современная цивилизация с ее научно-техническим прогрессом дала возможность тратить гораздо меньше времени, чтобы заработать на необходимое, чем раньше. А что происходит на самом деле? «Он работает все дольше, чтобы зарабатывать все больше». Мы тратим свою жизнь, единственное, что мы имеем и то временно, на обретение чистой иллюзии. Мы учимся 10—12 лет в школе, 5—6 лет в университете, проводим 8—12 часов, учитывая обед и дорогу, на производстве, зарабатывая то, на что, при необходимости, потребовалось бы не более 2—3 часов в день! Но мы не довольствуемся необходимым. Нам нужно больше. Новая жена, новая машина, новый дом, мы же при этом становимся старыми или умираем. Были мы счастливы? Посмотрите вокруг. Много ли вы видели в своей жизни мудрых, полных чувства собственного достоинства, богоподобных старцев и умиротворенных, безусловно красивых, очень пожилых женщин. Единицы. Мы можем с уверенностью сказать, именно они прожили счастливую жизнь.

Наше счастье не находится в пропорциональной зависимости к объему денег, который мы имеем. Богатый человек редко бывает счастлив. Парадокс заключается в том, что деньги не мешают обретению счастья. Тем не менее самое большое количество самоубийств приходится на индустриально развитые, богатые страны. Стремление к обретению большего количества денег переносит нас в мир голодных духов. Мы, говоря языком дзэн, переполнены, но не счастливы. Наше сознание разрывается между оральным импульсом зарабатывать и анальным тратить. И в этом ему помогает реклама. Реклама формирует желания. Она использует престиж и социальный статус для пропагандирования продуктов, которые давно вышли из категории первой необходимости.

Человек – это вечное отсутствие, бесконечная недостаточность, плывущая по безбрежному океану, который полностью безразличен ко всему индивидуальному.

Д. Фаулз

Реклама становится новым идолом, к ней устремлены наши взоры и молитвы. Если мы не покупаем те продукты, которые они хотели, чтобы мы покупали, мы чувствуем себя несчастными.

Возвращаясь к проблеме зарабатывания денег, мы можем подтвердить, что деньги дают власть. Деньги дают возможность получить услуги и пользоваться сервисом. Деньги были и являются мерой обмена. Но вы не сможете обменять деньги на товар у дикаря или в стране, где их нельзя поменять в банке. Там деньги всего лишь бумага, они не имеют другой ценности. Другими словами, деньги это контракт. С тех пор, как стороны считают, что деньги имеют потребительскую стоимость, они,

перекладывая их из рук в руки, соблюдают правила договоренности, приписывая им поистине магические возможности.

Тем не менее, счастье невозможно купить за деньги. Счастье – состояние сознания, и каждый может быть потенциально счастлив. На самом деле, счастье всегда при нас. Проблема состоит в том, как открыть его, отбросив бесконечное количество ненужных желаний.

Чжуан-Цзы, ученик Лао-Цзы приводит историю о птице и блохе, занятых поиском счастья. Птица определила для себя счастье как необходимость парить в безбрежных просторах неба, как возможность дальних миграционных полетов из одной части света в другую. Блоха тоже решила, что для счастья ей надо прыгнуть на несколько сантиметров. При этом блоха вложила в свой прыжок всю свою самость, все свое я и обрела просветление. В то время, как птица, устав от долгого перелета и превратностей судьбы, прокляла свою судьбу за то, что ей приходится так много работать, чтобы достичь счастья.

Если мы измеряем счастье мерой расстояния, как в приведенном примере, мы можем заметить, что большее счастье дало меньшее расстояние. Поэтому в случае сравнения себя с другими мы должны обязательно брать во внимание наши ментальные и физические возможности.

На Востоке существует представление, что для обретения счастья важны три составляющих жизни, а именно: творчество, самосовершенствование и единство с природой. Не как цель жизни, а как сама жизнь, как путь, по которому мы идем. Как иллюстрацию можно привести китайскую поговорку: «Счастлив идущий». Вся наша жизнь – это творчество, только человек наделен удивительной возможностью создавать новое, неповторимое. Причем, все дзэнские мастера особенно акцентировали тот факт, что творчество – это не только боевые искусства, каллиграфия суми-э (рисунок тушью), поэзия или музыка. Творчество это мытье посуды, уборка территории, прополка сорняка или приведение себя в порядок.

Странным и парадоксальным казалось то, что становился все меньше и меньше, уменьшаясь до полного исчезновения, и вместе с тем, как будто не имел границ и достигал бесконечности.

С. Гроф

Наша жизнь – непрерывное самосовершенствование. Мы должны учиться всю свою жизнь, но не для того, чтобы больше накопить знаний, а для того, чтобы стать другими. Мы должны работать всю свою жизнь, но не для того, чтобы больше зарабатывать, а для того, чтобы стать другими. Мы должны всю свою жизнь заниматься физической культурой, но не для того, чтобы стать Аполлоном, а для того, чтобы стать другими —счастливыми. Как говорил Брюс Ли: «Самосовершенствование, подобно плаванию против течения, надо очень потрудиться, чтобы стоять на месте».

Единство с природой – не «пикник на обочине» и не «шашлык из дикого вепря». Единство подразумевает уничтожение дихотомии между нашим Я и космосом, между Шивой и Дживой, между Брахманом и Атманом, как говорят индусы: между своим телом и своим же сознанием. Это обретение дзэнского понятия сущего, не один и не два. Солнце и свет – не одно и то же, танцор и исполняемый им танец, флейта и музыка, из нее льющаяся – не одно и то же, но это и не разные вещи. Единство с природой – это обет Бодхисатвы, способность чувствовать чужую боль и

возможность дать облегчение. Единство с природой – это желание поделиться счастьем, которое испытываешь.

Это касается человека нашей культуры, который не чувствует своего единства с миром, и поэтому заведомо выглядит как тот, кто вмешивается в чужие дела.

А. Уотс

Быть счастливым и быть свободным – синонимы.

Ученик попросил дзэнского патриарха показать ему путь к освобождению. Наставник поинтересовался: «Кто связал тебя?» Услышав ответ: «Никто», ответил: «Зачем же тогда искать освобождения?»

Как говорит Томас Клири: «Освобождение человеческого сознания от переполняющих его последствий самогипноза – в этом сущность дзэн буддизма. Такое освобождение рассматривается, с одной стороны, в плане снятия с сознания мешающих ему и совершенно ненужных ограничений, а, с другой, – в высвобождении «огромного потенциала и огромной силы», таящихся в неизведанных сферах сознания за пределами этих ограничений. Кто связывает нас? Буддизм утверждает, что мы сами опутываем себя сетью индивидуальных и коллективных идей, слов, привычек. Причем, это относится ко всему: от человеческих неврозов до массовых репрессий, от навлекаемого на себя страдания до страдания, насылаемого людьми на своих соседей».

Познай самого себя.

Сократ

Есть множество способов и путей, пригодных для поисков положительного счастья. Но для того, чтобы начать свой путь, нам нужно, прежде всего признать, что есть нечто ценное внутри нас, что нужно найти, несмотря на все давления нашей культуры, которая старается удерживать нас ориентированными исключительно на внешний мир, внушая, что счастье состоит в том, чтобы быть потребителем внешних благ.

Когда вы познаете себя,
тогда вы будете счастливы
и вы узнаете, что вы —
дети Отца живого.
Если же вы не познаете себя,
тогда вы в бедности,
и вы – бедность.

«Евангелие от Фомы»

Глава 12. Дзэн в творчестве

Духом неколебимого, раскрепощенного сознания, охватывающего весь универсум и проявляющегося «здесь и сейчас» в каждом феномене бытия, наполнено творчество мастеров, нашедших гармонию целостного восприятия действительности и выразивших ее в скульптуре, живописи, каллиграфии, музыке, боевых искусствах,

ринзаи, икебане и так далее. Для них нет творчества без одухотворенного подхода к нему. Важен не сам результат творческого процесса, но состояние сознания, выразившееся в результате этого процесса. Мастер живописи или письма тушью порою подолгу сидит в *шикантаза* и, лишь достигнув наивысшего медитативного состояния сознания, дзэн «выливает» его на холст, бумагу, камень, дерево. Он уже не художник или скульптор, он инструмент в руках великого творца всего прекрасного и единственно правильного – природы. И порой мастер, не успевая следить за своей рукой в порыве чудодейства, в конце сам диву дается результату «своей-не-своей» деятельности, радуясь, что именно он выбран проводником универсальной мудрости и гармонии в мире людей...

Вот скульптурное изображение бодхисаттвы, отказавшегося от конечного состояния нирваны в надежде и стремлении помочь всем существам достичь освобождения – идеал школы Махаяны буддизма, к которой принадлежит дзэн. Бодхисаттву часто называют буддой сострадания, так как любовь его всеобъемлюща и лишена определенной, конкретной направленности. Саттва – бытие или сущность есть боддхи, мудрость, возникающая из прямого восприятия истины. Задумчивая поза, в которой обычно изображены бодхисаттвы, как бы отражает умиротворенное состояние созерцательного сознания. Очень выразительна в этом смысле сидящая фигура бодхисаттвы Мироку, грядущего будды.

Все радости жизни – в творчестве. Творить – значит убивать смерть .

Ромен Ролан

Лотос – буддийский символ просветления. В то время, как корни его находятся в грязи (человеческие страсти), лист и цветок возвышаются над ней, устремляясь к солнцу (к чистоте). Это как бы выражает единство и взаимосвязь всего присущего учению дзэн.

Нет отдельно грязи и чистоты, так как нет ни грязи, ни чистоты, ни «негрязи», ни «нечистоты». Есть великое единство лотоса.

Лист лотоса в дзэнском монастыре Рьоанджу, Киото – яркий пример тому.

Дзэнская поэзия – благодатная нива для выражения уравновешенного сознания в восприятии окружающего художника мира. Мысль его скользит по вещам и явлениям, не фиксируясь на каждом из них в логическом анализе, тем самым определяя все в единстве проявленной истины.



Поэзия, как и коаны, с точки зрения аналитического, логического ума – абсурдна. Поэтические произведения можно сравнить с европейским экспрессионизмом и сюрреализмом начала и середины XX века, но если европейцы в своем авангардизме стремились выразить провозглашенный единственной реальностью субъективный мир художника, то дзэнский мастер, не замыкаясь в узких рамках индивидуального «Я», а, наоборот, порывая с ним, стремится определить все происходящее как бы изнутри сути, не определяемой сознательным эго.

Вот пример такой поэзии, рисующий восторг от окружающей мастера природы, выливающийся в медитативный неконкретный образ.

Еще одно восхождение Шуй-хси

В смешении долин осенние деревья высоки,
Вздывают в пустоту, в то малое укрытие,
свои вершины.
Я останавливаюсь отдохнуть,
затем спешу идти,
Карабкаюсь, но продолжаю все стоять.

Здесь чувство одиночества имеет
завершенность,
И мысли праздные от берега реки
отдалены.
Ручей и холм, друзьям подобны старым,
добрым,
Однажды охмелев, и десять
пробужденья лет.

Это отрывок из «Видов юга» Тао Дзы (XII век), чаньского (дзэнского) монаха, чье монастырское прозвище было Горькая дыня, который не только писал стихи, но и был прекрасным художником, иллюстрирующим свои поэмы.

Великая формирующая эпоха дзэнского каллиграфического стиля прилась на династию Сунь (959—1279 г.г.). Суньские мастера были выдающимися пейзажистами. Изображенные ими горы, туманы, скалы и деревья непревзойдены никем. Они пишут портрет мира, совершенного в своей самости, без всякой натуги на мотив или цель.

Просто сидячая медитация (дзадзэн) также представляет собой великий творческий процесс, в котором монах-ученик внутренне созерцает вещи в их сущности, предоставляя им возможность возникать в сознании и исчезать благодаря беспристрастности его, не оставляя и следа в нем.

Поскольку дзэн-медитация есть путь реализации единства с миром, а не избавление, уход от него, глаза дзэнского монаха никогда полностью не закрыты.

Монах, созерцающий монастырский сад, находясь в дзадзэне, держит глаза в полузакрытом состоянии.

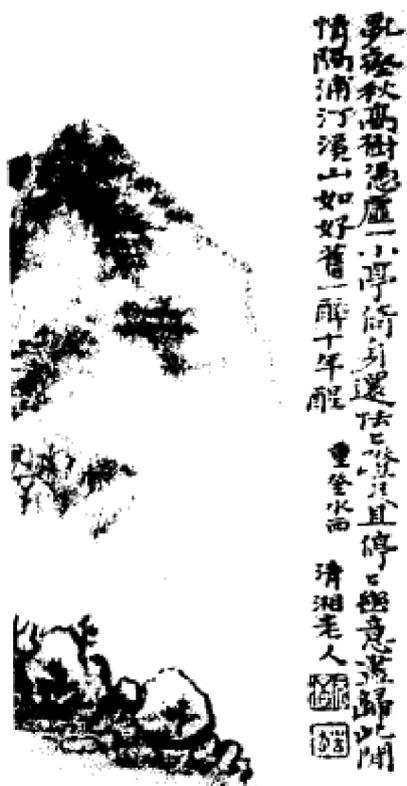


Рисунок и стихотворение Тао Дзы. Китай, XVII век



Рисунок Хсиао Хсианга. Китай, XVIII век

Интересна живопись на листьях пиппала, дереве бодхи (мудрости), под которым, по преданию, Будда обрел просветление. На одном из таких листьев из альбома буддийских аскетов, (Китай, XIX век), изображена обезьяна, предлагающая мудрецу-отшельнику персик. Обезьяна в китайской и японской традициях, кроме всего прочего, представляет символ сексуального восторга. Мудрец созерцает это искушение, как и все другие вещи, приходящие и умирающие в его сознании.

До того, как начать практиковать дзэн, говорит дзэнский афоризм, мы видим горы как горы, а воду как воду. Когда же мы обретаем более глубокие знания, мы видим, что горы не горы, а вода не вода. Но когда в знаниях достигается сущность, мы успокаиваемся, и снова воспринимаем горы как горы, а воду как воду. Дзэнские монахи проводят долгие часы и дни, созерцая водопады.



Дзэнский монастырь в Даитокудзи, Киото, Япония

Японский дзэнский монах Сесшу был мастером сильных, жестких мазков. Скалы и бамбук, изображенные им, резки и контрастны на фоне гор и пространства, словно увиденные впервые. Актуальность живого моментного присутствия в настоящем – одна из форм, применяемых в реализации дзэн. Пейзаж в стиле хабоку полон опыта моментного восприятия.

В кендо два бойца устремляются друг к другу в медитации единства в действии. До означает путь, или обучающий метод, а кендо – путь меча. Медитация не всегда относится к покою, тишине или физической неподвижности. В кендо медитативное состояние – абсолютные внимательность и контроль. Сознание неколебимо, тогда как тело подвижно в постоянно меняющихся обстоятельствах.

Практика сидячей медитации. В Сото-дзэн монахи устремляют свой внутренний взор наружу, созерцая стену; в дзэн Риндзай – вовнутрь. В позиции сидя тело уподобляется скале, а сознание обретает силу незыблемости под всеизменяющимся потоком мыслей...

Искусство воина во многом зависит от чистоты и незыблемости духа. Военная

каста самураев в Японии впитала принципы дзэна как наиболее эффективного философско-религиозного пути, разрешающего гнетущие проблемы жизни и смерти. Эра Камакура (XIII век) стала одной из тех, во время которых дзэн прочно утвердился как религия бойца. В те времена дух Японии зиждился на его священнике и воине, и переплетение этих двух видов деятельности создало «путь воина». Мастера школы тоса (XVII век) часто изображали в своих живописных работах «дух воина».



Обезьяна. Рисунок Хакуина. Япония, XVIII век



В японской живописи часто встречается изображение полулегендарного Бодхидхармы, известного в Японии под именем Дарума, первого патриарха дзэн, пришедшего в Китай из Индии в VI веке нашей эры. По традиции он обладал свирепым взглядом и был бескомпромиссен в своем учении. Принято считать в Китае, что он просидел в медитации девять лет, созерцая стену. Однажды, поддавшись искушению сна, он задремал, но, когда внезапно проснулся, очень раздосадовался на свою слабость. В гневе на самого себя он отрезал свои веки, чтобы глаза более не закрывались и швырнул их на землю. Ресницы рассыпались тут и там, и из них выросли первые чайные кусты. А чай, как известно, бодрящий, тонизирующий напиток, отгоняющий сон.

Конечно же, это легенда, и монахи дзэн не используют столь крайние средства для поддержания состояния бодрствования.

Состояние беспредтенциозности сознания, его универсальной уравновешенности и глубокой непредвзятой философичности выражалось в искусстве речи. Юима, чье индийское имя было Вималакирти – одна из центральных фигур знаменитых буддийских писаний, Вималакирти сутра.

Как известно, он был преуспевающим хозяином во времена Будды. Он славился своей филантропичностью и философским складом ума, образованного на

священных писаниях. Его понятия были настолько остры и совершенны, что, как гласит традиция, когда он болел, а Будда захотел послать кого-либо из своих учеников к нему, каждый отказался по причине того, что никто из них не мог тягаться в искусстве стройности и убедительности речи, какой обладал великий святой и философ.

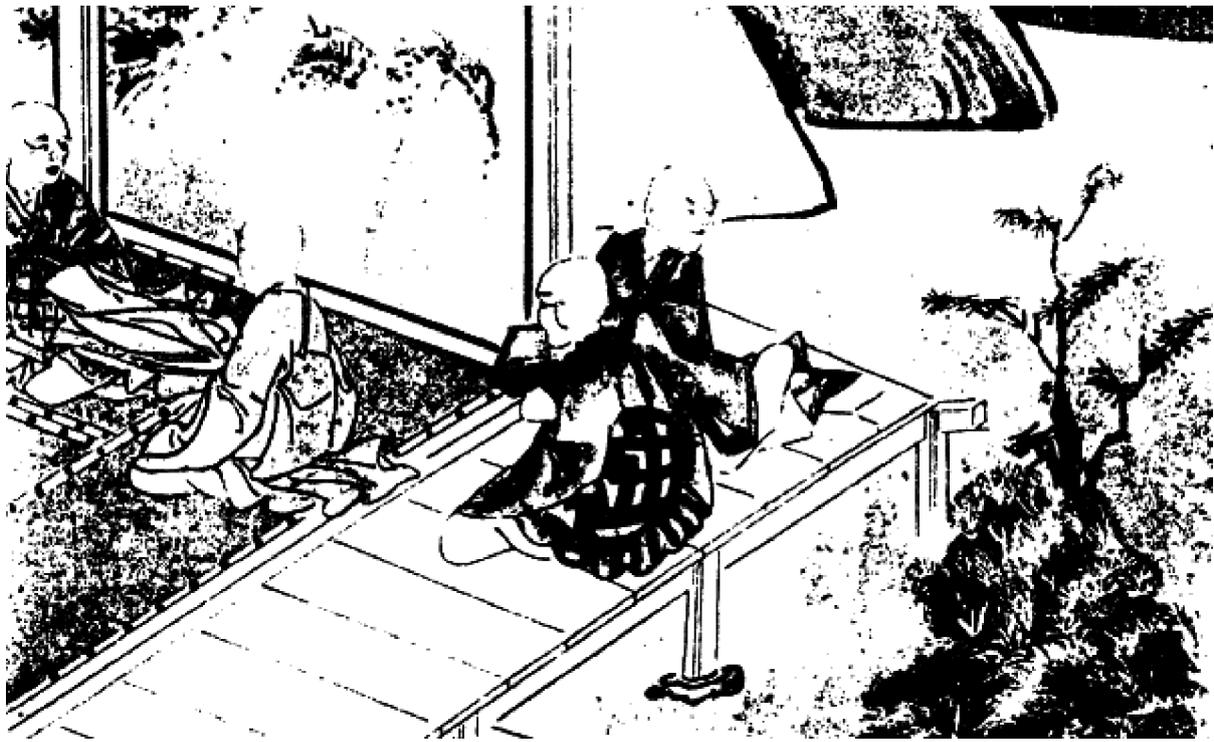
Юима часто изображается со специальным веничком, которым мастера дзэн били учеников по губам за то, чтобы они меньше болтали или для эффекта шокотерапии для последнего «толчка» к просветлению.



Японские монахи перед водопадом



*Когда исчезает страх поражения и смерти,
сознание становится подобно потоку воды.
И мастер сжимает меч,
как будто в руках его пустота*



Сценка из монастырской жизни. Рисунок школы тоса. Япония, XII век



Бодхидхарма (яп. Дарума). Рисунок Якучи. Япония, XIII век



Юима. Рисунок Огата Корин. Япония, XVII-XVIII века



Хуэй Нэнг, разрывающий свиток. Китай, 1200 г.

Хуэй Нэнг, шестой патриарх дзэн, изображался рвущим писания на мелкие части, показывая тем его бескомпромиссное предпочтение личного, из первых рук опыта, словам других, а также его отвращение к чересчур почтительному, граничащему с унижением, отношению к предполагаемым святыням. Один из его последователей Лин Чи (Риндзаи) выразил такой взгляд на вещи следующим образом: «Если даже сам Будда станет на твоём пути к истине, убей его!»

Символом дзэнской медитации является лягушка, изображению которой уделялось особое внутреннее состояние мастера. Она довольно популярный объект творчества художников дзэн, ибо как искушенный медитатор лягушка остается часами в неподвижном состоянии, однако при этом не теряя ни на секунду полного внимания к окружающей ее жизни.

Так называемые «сады дзэн» в японских монастырях и храмах стали разбиваться вскоре после привнесения буддизма из Кореи в VI веке. Целью их было «схватить живьем» прелесть природного пейзажа. Когда дзэн стал широко распространен в XII веке, простота таких садов стала чрезвычайно привлекательна своей композицией, главным образом включавшей белый песок, камни, мох. Конечно, такие «сады» могли быть по достоинству оценены лишь теми, кто обладал какой-то мерой дзэнского восприятия. Также эти сады преследовали цель пробуждения в посетителе смысла спрятанной сущности за внешним проявлением. «Сухой» пейзаж – любимый стиль дзэна, так как пространство используется и чистым, и символическим образом, в то время как мельчайшие части неровностей в законченной пропорции ко всей территории сделаны на уровне разровненного белого морского песка.



Медитирующая лягушка. Рисунок Сенгая. Япония, XVIII век



Сад камней. Дзэнский монастырь Рьоген-ин, Киото

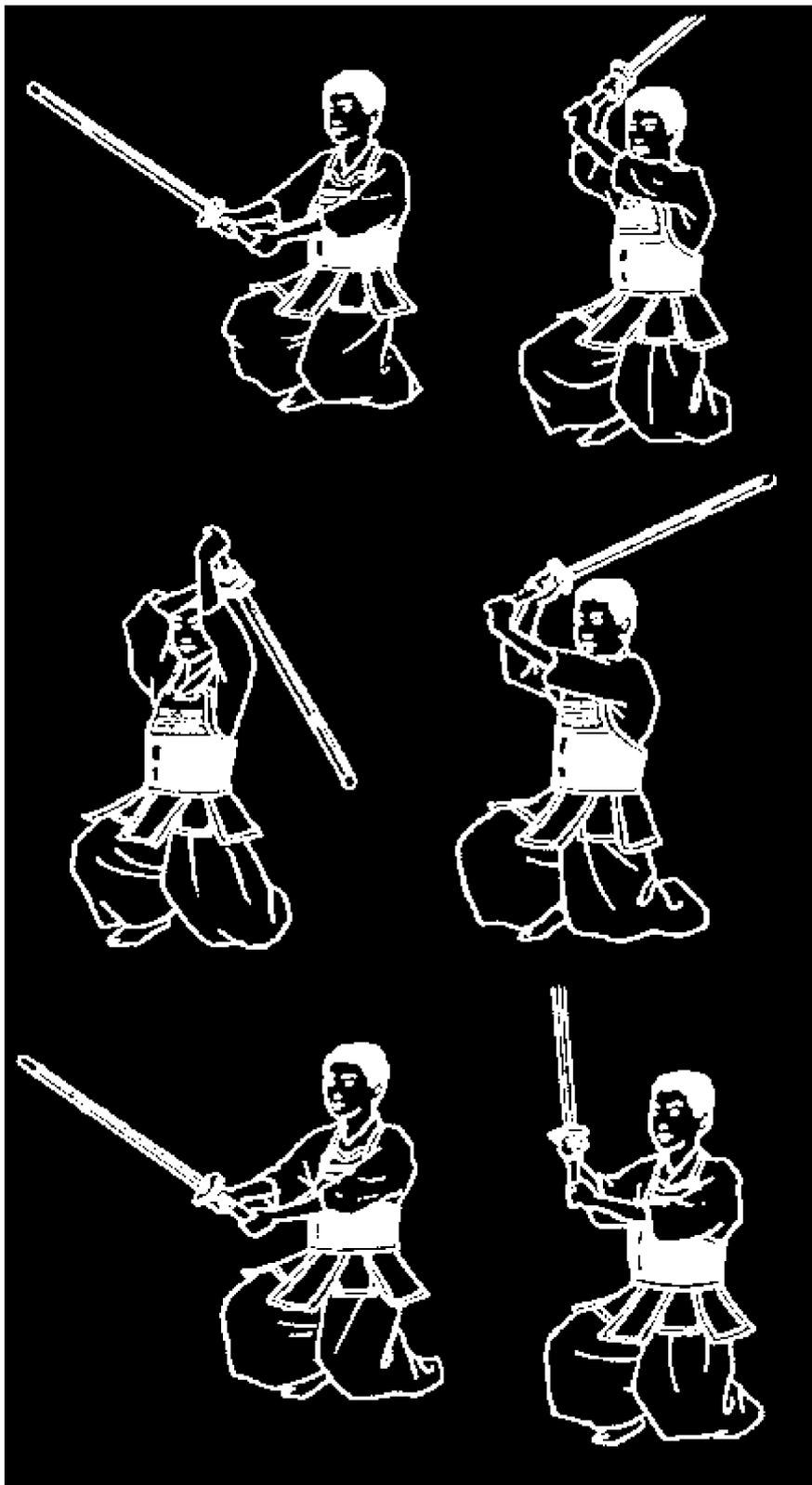
Хайку – особого рода дзэнская поэзия. Дзэн как таковой презирает эгоизм в форме рассчитанных эффектов или самовосхваления. Автор хайку должен отсутствовать, тогда как присутствовать должен лишь хайку: таким образом не может быть ни искусственных, ни скрытых мотивов. Хайку – выражение временного просветления, в котором отражается природа вещей. В буддийской терминологии это выражает данность каждой вещи. Башо (XVII век) является одним из наиболее известных поэтов хайку. На него нашло просветление в момент, когда он услышал всплеск воды в пруду от прыжка лягушки. По этому случаю он написал:

Какой спокойный пруд!
И всплеска звук!

Изобразив мартышку, свисающую на одной лапе над прудом, держась за ветку, Башо откомментировал этот рисунок следующим:

Желает мартышка луну взять из пруда,
Лишь смерть отказаться заставит ее.
Отпусти она ветку, исчезнув в глубинах,
И мир чистотой засветился б, сверкая.

Все боевые искусства – это, в своей сути, жизнь не на жизнь, а на смерть со своим собственным эго. Их можно употреблять для самообороны, но действительная их цель заключается в самопознании, ведущему к универсальному пониманию. В искусстве стрельбы из лука ученик должен культивировать внутреннюю сбалансированность сознания и внешнее мастерство тела так, что все движения возникают без вмешательства мысли. Если же принять осознанно цель, значит отрицать этот принцип. Когда стрельба выполняется в состоянии «без мысли» (мушин), означаящем отсутствие всего сознания эго, лучник в таком случае свободен от торможений с вкладыванием стрелы в лук, натягиванием тетивы, прицеливания в мишень и после всех этих последовательно прослеженных действий, убедившись, что все верно, выстреливания. Нет чувства плохого, хорошего, победы, поражения. Есть лишь «каждодневное сознание», восходящее из «не-со-знания», а это и есть сущность всех дзэнских боевых искусств – остаться в этом состоянии без мысли о жизни или смерти.



Техника кендо

А вот что говорится об искусстве кендо: когда страх быть раненным или убитым одолевает фехтовальщика, сознание его теряет плавность непривязанности. Он должен зайти за концепции жизни и смерти, и затем его сознание потечет своим путем, как река, а он будет держать свой меч так, как будто бы не держит его.

Что же касается искусства каратэ, то каратэка должен концентрироваться на

наиболее эффективных частях своего тела каждый момент, атакуя нервные центры тела противника. Движения его могут быть прямыми и круговыми, более или менее энергетически пронизанными, но всегда все движения должны быть наполнены осмысленностью, исходящей от незацикленного, лишнего амбиций эго уравновешенного сознания...

Искусство аранжировки цветов, икебана, стала дзэном в действии в Японии с XV века. Основа икебаны в отношении между небом, землей и человеком как состояние сознания. Таким образом, икебана имеет центральный стебель, символизирующий небо, средней величины стебель как символ человека, и короткий – земли. Человек находится между небом и землей, но стебли, однако, не всегда устанавливаются в столь очевидном порядке. Небо – субъект, человек – другой субъект, а земля – объект...

Поклон в дзэне означает простоту и удаление всего ненужного, что становится на пути интуитивного схватывания реальности. В приготовлении чая и преподнесении его все неестественное изгоняется. Таким образом, чай часто используется для введения в дзэн посетителей дзэнских монастырей. Атмосфера самой чайной церемонии радушная, светлая и гармонирующая, чашки ручной работы, мягкий, успокаивающий свет льется в комнату из окон, а курящийся фимиам также мягок и глубок. В умиротворяющей тишине лишь слышно кипение воды в чайнике, что завершает незыблемость душевного покоя, дающего возможность освобождения от мятущегося состояния сознания, и создает в нем состояние мира, счастья и вселенской гармонии.

Приложение 1.

Принцип «не два и не один» в бушидо

Принцип единства дуальности или «не два и не один», на практике проявляющийся в технике статической формы медитации – дзадзэн, описанный выше, обязателен и для динамической боевой техники, которая в своем высшем проявлении есть ни что иное, как медитация действия. Боевая медитативная техника – это апофеоз активной медитации школы Риндзаи, основа которой уже не в отточенности приемов, а в единстве сознания и тела, духа дзэн и энергии ки, выраженном в беспристрастном охвате всего во всем.

Первой и наиболее важной задачей буддизма было «согнуть и заново натянуть лук тела и разума» посредством должной тренировки и дисциплины.

Лама Говинда

Если мы представляем, что наше тело и сознание есть одно и другое – мы ошибаемся; представляем, что они одно – также ошибаемся. Тело и сознание и одно, и другое, и одно. Так же обстоит дело и в поединке: если мы воспринимаем партнера или противника и себя чем-то раздельным – мы заблуждаемся, если же чересчур увлекаемся идеей одного, то в конце концов в своем замкнутом единстве выделится от чего бы то ни было возникшего другого. В поединке мы и одно и другое, и одно.

Обычное понятие мира ведет нас к мысли о том, что если что-то не одно, то это более, чем одно; если не единственное число, то обязательно множественное. Но в реальном опыте наша жизнь не только множественна, но и едина в своей

множественности. Каждый из нас как зависим, так в той же мере и независим. Все же остальное понятие – иллюзия искусственно созданной независимости или насильственной зависимости.

В поединке нет индивидуума независимого и единственного, есть взаимозависимое единение комплекса энергии, физики, техники, гармонично переплетающихся и взаимодействующих в пространстве.

Только такое понимание поединка есть медитация его, то есть проживание в медитативном состоянии воина-философа части своей энергетической протяженности, составляющей вашу космическую суть, сейчас и теперь дополненную уникальной сутью вашего партнера. Без подобного подхода поединок превращается из медитативной техники в состязание в силе, ловкости, знании приемов или просто в коммерческий мордобой, на который так падка толпа, жаждущая во все времена «хлеба и зрелищ».

В поединке мы можем проиграть, но если мы думаем, что это поражение, это неверно. Но и думать всегда о победе также ошибка. В технике медитативной схватки мы проигрываем и выигрываем одновременно, ибо не целеустремляемся к одному и не боимся другого. Мы выигрываем, уступая, и уступаем, выигрывая. Ни победа, ни поражение нас не волнует, не тревожит нашего неколебимого сознания.

Настоящий мастер никогда не станет искать схватки с несведущим в деле медитации боя, ибо для него бой не драка, а блаженное состояние медитативного сознания, выраженного формулой поединка с таким же как он – не два и не один.

Агрессию в свой адрес он воспринимает как негативный поток, устраняемый уровнем энергетики этого же потока, то есть выкладываясь ровно настолько, на сколько необходимо для уравновешивания или нейтрализации оною.

В школе Шоринджи-кэмпо существует техника динамической медитации, рассчитанная на выработку именно такого восприятия поединка. Она включается в тренировку уже на довольно высоком уровне развития мастерства технических приемов, физической подготовленности, психической устойчивости и выработанного медитативного состояния сознания, когда нет зафиксированности его на дискриминационной идее «я – противник», «я должен победить» и т. п., но беспристрастная вовлеченность в космическую идею всего во всем. Подобная техника имеется в истоке во всех традиционных школах восточных единоборств, но, как правило, широко не распространяется, ибо во многом сложна как с точки зрения техники выполнения и физической напряженности, так, главным образом, уравновешенностью и беспристрастностью уровня сознания.

Вы становитесь как бы одним целым со своим противником. Вы поглощаете его атаку, чтобы вернуть ее в новом качестве. Сила противника против него самого, вот рецепт победы.

Брюс Ли

В школе Шоринджи-кэмпо это техника так называемых эмбу. Некоторые из них мы попытаемся проиллюстрировать.

Эмбу практически включают в себя всю возможную ранее отработанную технику.

Если одиночная работа направлена главным образом на освоение приемов, то практика эмбу, то есть работа с партнером на вышеупомянутом уровне, развивает рефлекс, чувство синхронности, скорость и точность.

По сути – это основа эффективной тренировки по стилю Шоринджи.



Разделение, соединение (кит.)

Каждый партнер гармонично включается попеременно то в роль нападающего, то в роль обороняющегося. Хотя, естественно, нападение начинается с атаки, индивидуальная работа строится на технике защиты, что лежит в основе оборонительной природы Шоринджи-кэмпо. Каждое эмбу начинается и заканчивается особым видом приветствия как выражения универсального почтения всего уникального мира в партнере.

Система тренировки по накоплению и распределению энергии (шаолиньский вариант)

Система по накоплению энергии и тренировке внутренних органов уходит своими истоками в глубокую древность и использовалась монахами дзэнских монастырей для укрепления здоровья. Данный ее вариант предложен китайским мастером Нго Хуан Бином, многие годы отдавшим улучшению вьетнамского стиля борьбы нят нам.

Этот способ имеет свои особенности. Для достижения хорошего результата необходимо правильно и упорно тренироваться на протяжении не менее 5 месяцев. Особенностью этого способа является задержка дыхания и тренировка сердца. После освоения данной методики человек легко приспосабливается к окружающей среде, улучшается реакция, повышается крепость и эластичность мышц. Более того, даже после тяжелых заболеваний процесс восстановления организма проходит

более успешно и в кратчайший срок.

Опыт – это тысяча опытов, которые не познаются; нет рецепта, нет объяснительной аннотации, нужно идти, спотыкаться, снова идти до тех пор, пока вдруг не появится маленькое «Ах!», которое заполнит тысячу пустот.

Сатпрем

Предложенная система имеет 4 цикла. Все эти циклы можно рассматривать как определенного рода медитацию.

Первый цикл. Принимаем положение дзадзэн. Производим медленный плавный вдох через нос, при этом представляем себе, как поток воздуха или энергии проходит по центральной линии головы, от бровей до затылка, затем по шее, позвоночнику до копчика, поворачивается вверх и доходит до хара с центром на уровне пупка. При этом язык прижимается к нёбу. Все внимание сконцентрировано на процессе дыхания. При вдохе включается нижняя часть легких, средняя и верхняя доли легких не задействуются. Гортань закрыта, для этого в конце вдоха необходимо сделать как бы незаконченное глотательное движение. После задержки дыхания на вдохе освобождается средняя и верхняя доли легких, и воздух непроизвольно поднимается вверх к гортани, выдох производится через рот вначале с хлопком от открывания гортани и затем плавно с полным расслаблением легких. При этом мысленно четко прослеживается поток воздуха или энергии по передней центральной линии от живота до рта.

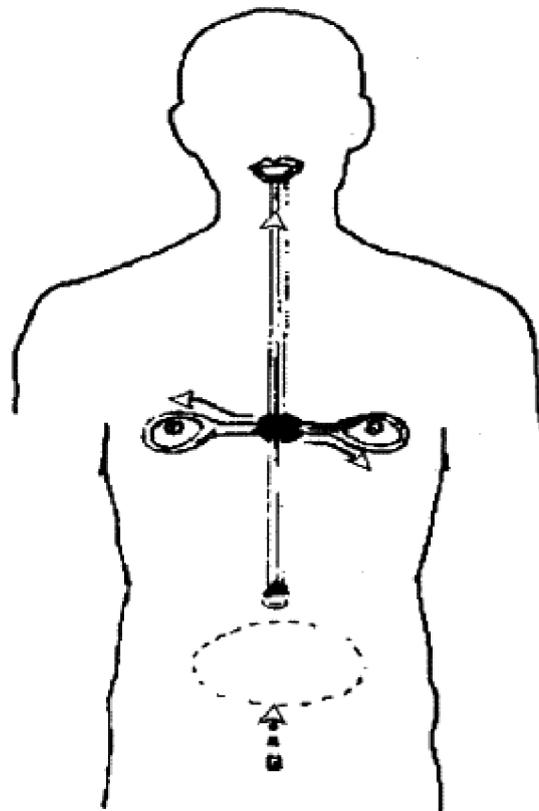
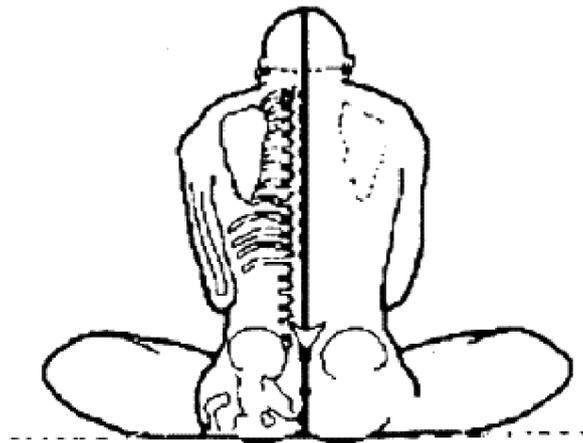
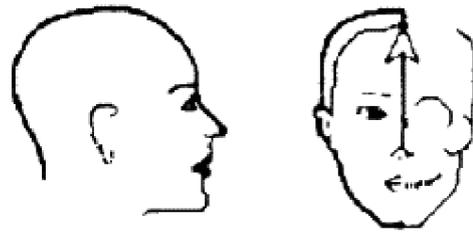
Внимание: После задержки дыхания перед выдохом живот вваливается, чем и достигается подъем воздуха в верхнюю часть легких. В процессе выдоха живот еще более втягивается вовнутрь. Каждый раз тренироваться необходимо от 30 до 60 минут два раза утром и перед сном на протяжении от нескольких месяцев до года. При правильном выполнении упражнения ощущается тепло в области живота, внешней стороны стопы и макушке головы. После тренировки наблюдается хороший аппетит, крепкий сон и устойчивость к простудным заболеваниям.

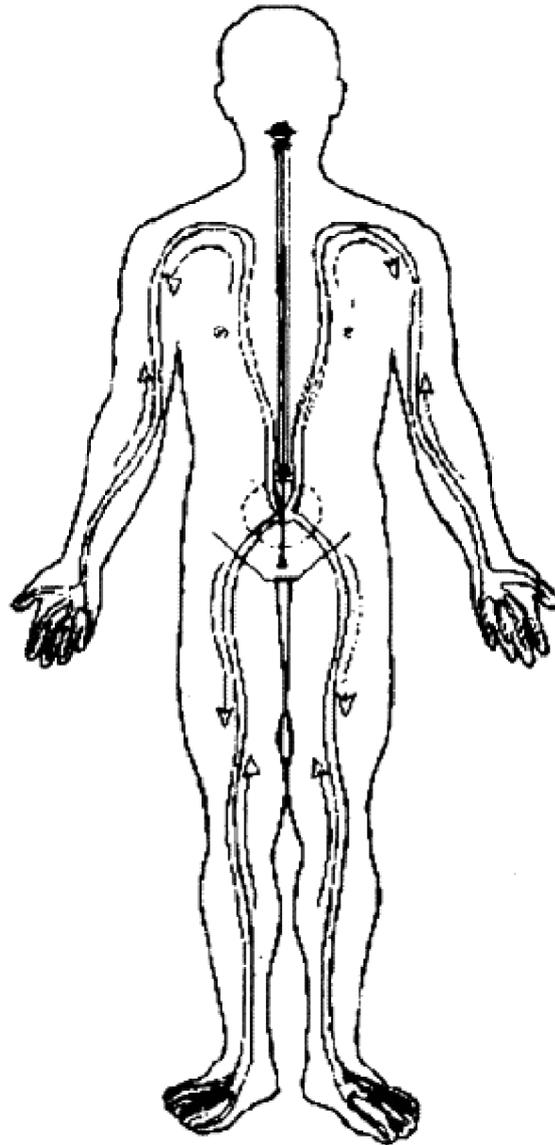
Только после освоения первого цикла следует переходить ко второму.

Второй цикл. В положении дзадзэн начинаем вдох как в первом цикле, пока не заполним воздухом низ легких с визуализацией накопления энергии в хара. После этого на задержке дыхания представляем поток энергии, раскручивающийся по часовой стрелке два раза вокруг пупка, и затем то же количество раз в обратном направлении. При этом можно слегка помогать, выполняя вращательное движение мышцами живота. После освоения данной техники можно увеличивать количество вращательных повторов.

Выдох происходит точно так же, как в первом цикле.

Тренировка по данной методике позволяет улучшить слух, зрение и работу вестибулярного аппарата.





Третий цикл. Этот цикл требует большего усилия, и ему необходимо уделять много времени. Вдох осуществляется, как в первом случае. Когда объем воздуха сконцентрирован в области живота, необходимо поднять его в грудь, затем перевести в правую половину легких, потом в левую и так 3 раза, после чего опять опустить в живот.

Выдох производится, как и в первом случае.

При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на следующее:

- 1. При перекачке воздуха в верхнюю часть легких слегка поднимается темя головы.*
- 2. При выталкивании воздуха влево или вправо слегка поднимается левая или правая часть груди.*
- 3. Ладони и стопы теплые.*

4. Легкое болевое ощущение при возвращении воздуха в низ живота.

Четвертый цикл. Этот цикл важен для энергетической практики, особенно тем, кто занимается восточными единоборствами, так как это упражнение способствует улучшению координации движений, повышается гибкость суставов и эластичность мышц, увеличивается терпимость к болевым ощущениям, но, что самое главное, каждая рука и нога как бы обретают свой «разум», то есть полную автономию при выполнении боевых упражнений или спарринга.

Вдох производится, как и в предыдущих циклах, только стоя. После вдоха необходимо разделить энергию на две равные части и затем опустить эту энергию вниз по ногам до пальцев стоп, после чего опять вернуть в хара.

После непродолжительной паузы поднять воздух в верхнюю часть груди и пустить поток энергии по рукам до ладоней и вернуть обратно в грудь, опустить воздух в живот и только после этого сделать выдох.

В процессе практики и тренировки дыхания по этой системе могут проявляться негативные осложнения, такие как головная боль, онемение стоп и кистей, боль в глазах, удушье и так далее.

Это естественная реакция организма на подобную практику. Обычно она проходит через неделю. Но если и после указанного срока негативные явления остаются, то необходимо сменить данную систему на более простую, как некоторые упражнения пранаямы или цигуна.

Приложение 2.

Миямото Мусаси

Книга Пяти Колец

Введение

Я в течение многих лет практиковался в Пути воина, называемом мною «Искусством школы двух мечей»[\[11\]](#), и сейчас впервые задумал изложить мой опыт в книге. В десятый день десятого месяца двадцатого года эры Канъэй (1643) я поднялся на гору Ивата в провинции Хиго, (на острове Кюсю), чтобы помолиться Небу. Я хочу помолиться Каннон[\[12\]](#) и склонить колени перед Буддой. Я воин из провинции Харима – Симмэн Мусаси-но-Ками Фудзивара-но-Гэнсин. Мне шестьдесят лет.

С самой молодости мое сердце прикипело к Пути боя. Тринадцати лет от роду я вступил в свою первую схватку и побил некоего Ариму Кихэя, последователя школы фехтования Синто-рю. Когда мне исполнилось шестнадцать лет, я победил еще одного способного бойца – Тадасиму Акияма. В возрасте двадцати одного года я отправился в столицу и дрался там с различными мастерами клинка, ни разу не потерпев поражения.

Далее я ходил из провинции в провинцию, сражаясь с бойцами различных школ, и побеждал всех. В тот период моей жизни – между тринадцатью и двадцатью девятью

годами – я провел более шестидесяти серьезных поединков. Когда мне исполнилось тридцать лет, я оглянулся на свое прошлое и понял, что своими победами никак не обязан Пути воина. Возможно, бойцовский талант был дарован мне волей Неба. Возможно, учения других школ были несовершенны. Как бы там ни было, несмотря на очевидные успехи на боевом поприще, я не успокоился и продолжал тренироваться с утра до вечера, пытаюсь найти Принцип, и пришел к пониманию Пути воина к пятидесятилетнему возрасту.

С тех пор я живу, не следуя никаким особенным правилам. Обладая пониманием Пути воина, я практикуюсь в различных искусствах и ремеслах, но всюду отказываюсь от помощи учителей. При написании этой книги я не стану пользоваться ни Законом Будды, ни учением Конфуция, ни старыми военными хрониками, ни учебниками по тактике. Я беру в руки кисть, чтобы изъяснить истинный дух школы Ити так, как он отражен в Пути Небес и душе Каннон.

Сейчас ночь десятого дня десятого месяца, час тигра.

План «Книги пяти колец»

Путь воина представлен мной в «Горин-но-се» – «Книге пяти колец». Она состоит из пяти отдельных книг, в которых я рассматриваю различные аспекты Пути, охватывающего Землю, Воду, Огонь, Ветер и Пустоту.

Основы Пути воина, исходя из взглядов моей школы Ити-рю, обрисованы в «Книге Земли». Трудно постичь истинный смысл Пути только через фехтование. Постарайся познать самые малые и самые большие земные вещи, сравни самые мелкие из них с самыми глубокими. Перед тобой прямая дорога, ясно прочерченная на твердой почве.

Что характерно для «Книги Воды»? Уподобим свой дух воде. Вода принимает формы любого сосуда. Иногда она – ручеек, иногда – бурное море. Ее признак – чистый голубой цвет. Исполни чистоты.

Ты освоил принципы фехтования. Ты свободно можешь победить одного бойца. Значит, ты можешь победить любого человека в мире. Дух победы над одним противником подобен духу победы над десятью тысячами врагов. Стратег через маленькую вещь постигает большую. Так скульптор создает большую статую Будды по миниатюрной модели. Я не могу пояснить подробно, как это происходит, но цель такова: имея один предмет, понимать десять тысяч. Методы школы Ити-рю описаны в «Книге Воды».

«Книга Огня» говорит о схватке. Дух огня – ярость, независимо от того, велик огонь или мал. То же самое – в сражении. Дух боя одинаков как для поединка, так и для сражения, где с каждой стороны – по десять тысяч бойцов. Ты должен принять положение, что дух может быть и мал и велик. Легко заметить великое, малое трудноразлично. Иначе говоря, большой массе людей труднее изменить позицию, их перемещения легко предсказать. Движения одиночки предугадать нелегко. Ты должен впитать это. Суть «Книги огня» в том, что ты должен тренироваться днем и ночью и научиться принимать быстрые решения. Тренировка – часть твоей нормальной жизни, укрепляющая дух. Таким образом, правила поединка описаны в «Книге Огня».

Четвертая часть труда – «Книга Ветра». Она не имеет отношения к моей школе

Ити-рю, она – о других школах боя. Под «ветром» я подразумеваю традиции старины, новые веяния и семейный уклад жизни воина. Я подробно описываю технику различных школ боя. Это необходимо. Трудно познать себя, если не имеешь представления о других. У всех дорог есть свои ответвления. Ты можешь ежедневно изучать какое-либо направление, замечая, что твой дух отклоняется, но искренне считая, что стоишь на правильном пути. Однако объективно это не будет истиной. Даже следуя истинному Пути, устраняй малые погрешности, ибо в будущем они могут превратиться в большие отклонения. Ты должен усвоить это. Сейчас многие школы боя пришли к тому, что их считают только школами техники схватки, и это произошло не без причины. Преимущество моей школы основано на ином принципе. В «Книге Ветра», я объясняю, что обычно понимают под искусством боя другие школы.

«Книга Пустоты». Под «пустотой» я понимаю то, что не имеет начала и конца. Постигание этого принципа означает его непостижимость. Путь воина – это Путь природы. Когда ты почувствуешь силу природы, ощущая ритм каждой ситуации, ты будешь способен наносить удары и атаковать противника естественно. Это – Путь пустоты. Я намерен показать, как следовать ему, согласуясь с природой.

Книга Земли



Путь боя – это искусство воина. Самурай должен следовать ему, а простые воины – знать о его существовании. Но сейчас в мире нет воинов, отчетливо понимающих Путь боя.

В системе мироздания существуют различные Пути. Есть Путь Спасения посредством соблюдения Закона Будды, есть Путь Конфуция, управляющий процессом любого обучения, Путь врачевания, учения поэтов, есть Путь чая, Путь стрельбы из лука, а также множество Путь других искусств и умений.

Каждый изучает то, к чему имеет естественную склонность.

Говорят, что Путь Воина есть обоюдное слияние Путей кисти и меча и каждый, стремящийся к постижению должен достичь достаточных высот на обоих поприщах. Неважно, если человек не имеет естественных талантов в этих областях, – неустанно упражняясь, он сможет приобрести необходимые навыки, чтобы в дальнейшем принять главную идею Пути воина.

Путь воина есть решительное, окончательное и абсолютное принятие смерти, тщательное соблюдение кодекса чести Бусидо.

Самурай обязан следовать Пути воина. Я нахожу, что сейчас многие пренебрегают этим. Кто ответит сейчас «Что есть Путь воина?» Никто. Потому что сердца людские закрыты перед истиной. Под Путем воина понимается смерть.

Он означает стремление к гибели всегда, когда есть выбор между жизнью и смертью. И ничего более. Это значит прозревать вещи, зная, на что идешь. Фраза: «Если умираешь, а твои намерения не поняты, то умираешь напрасно», – отвратительна. В ней нет решимости следовать однажды принятому Пути перед лицом выбора. Каждый, кто заботится прежде всего о себе, теоретизирует, имея в голове одно желание – выжить. Но мысль о том, что смерть в неудаче – напрасная смерть, абсурдна сама по себе. В смерти нет стыда. Смерть – самое важное обстоятельство в жизни воина. Если ты живешь, свыкнувшись с мыслью о возможной гибели и решившись на нее, думаешь о себе как о мертвом, слившись с идеей Пути Воина, то будь уверен, что сумеешь пройти по жизни так, что любая неудача станет невозможной, и ты исполнишь свой долг как должно.

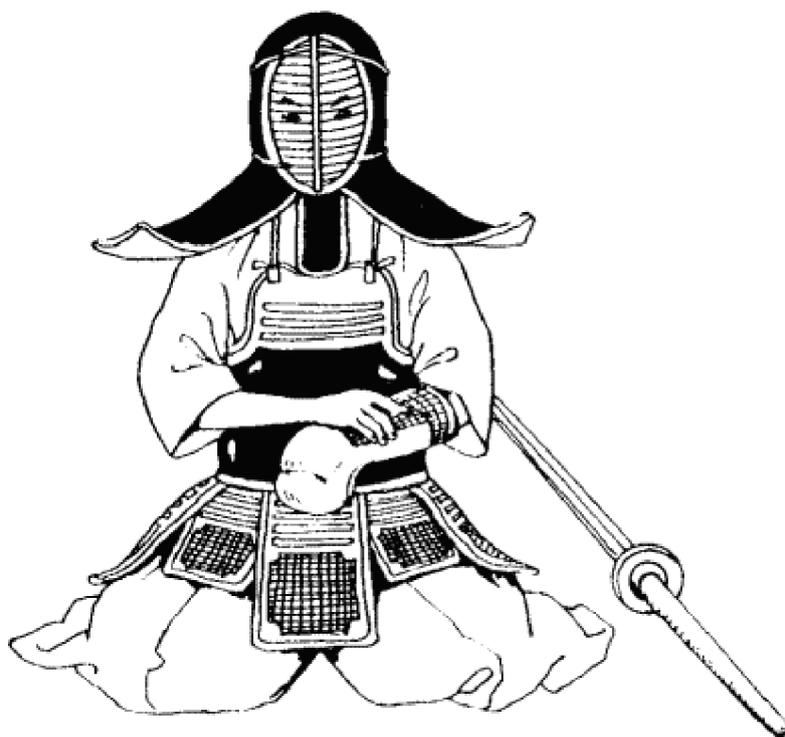
Слуга должен неустанно радеть о благе своего сюзерена, тогда он – достойный вассал. На протяжении веков в нашем доме рождались достойные мужчины, предания об их добродетелях по сей день впечатляют нас. Это наши предки. Каждый без колебания отрекался от спасения своей плоти, и более того – души, ради своего господина.

Каждый из нашего рода был отмечен благодатью мудрости и одарен умением добиваться высот профессионализма в любом деле. Какая радость использовать эти качества во благо!

Однако следует помнить, что даже самый, казалось бы, никчемный человек может считаться достойным, если всего лишь помышляет о благосостоянии господина, отрекаясь от себя. Искать практических выгод, используя свои профессиональные познания, – вульгарно.

Одни люди способны к неожиданным озарениям. Другие плохо осваивают ситуацию и приходят к решению проблемы после долгого обдумывания. Способности людей различны. Однако, если ты держишь в уме Четыре Заповеди, твое сознание поднимается выше забот о собственном благополучии, тобой начинает управлять мудрость, не зависящая от низменных помыслов. Многие тщательно размышляют о вещах, скупуплезно планируют будущее, но зачастую их расчеты имеют целью достижение личных выгод. Такой пагубный образ мыслей влечет за собой пагубные поступки и приводит к плачевным результатам. Глупцам трудно отстраниться от заботы о своем благосостоянии.

Поэтому, когда начинаешь какое-либо дело, вначале сосредоточься на Четырех Заповедях и устрани себялюбие. Тогда неудача станет невозможной.



Вот они:

Не опоздай встать на Путь Воина.

Стремись быть полезным хозяину.

Чти предков.

Поднимись над личной любовью и личным страданием – существуй во благо человеческое.

Помни, не только воины, но и монахи, и женщины, и крестьяне, и даже совсем низкие люди порой с готовностью умирают во имя долга или чтобы избежать позора. Это все – не то.

Воин отличается от этих людей, потому что изучение Пути боя основано на поражении противника. Добываясь победы, скрещая мечи с отдельными противниками или участвуя в крупных сражениях, мы добываем славу не для себя, но для сюзерена.

В этом – добродетель Пути воина.

О Пути воина

В Китае и Японии бойцы, практикующие этот путь, назывались мастерами боя.

Сейчас появились люди, столь же громко себя именующие, но они в основном являются лишь простыми фехтовальщиками. Служители древних храмов Касима и Кантори получили свое искусство из рук богов и основали боевые школы, собравшись с божественными наставлениями. Они странствовали из провинции в провинцию, обучая людей.

В старые времена искусство боя упоминалось среди «десяти талантов и семи искусств» как благодетельная практика. Путь воина являлся искусством, и его применение не ограничивалось лишь фехтованием. Истинный смысл пути далеко выходит за рамки овладения приемами боя.

Взглянем на мир. Мы увидим, что творчество зачастую становится предметом торговли. Люди изощряются в изобретательстве, стремясь получить скорую выгоду, продавая приобретенные на начальной стадии постижения навыки, тем самым искажая суть происходящих с ними изменений. Здесь уместна аналогия с плодом и его цветком. Превознося достоинства цветка, мы невольно умаляем значение плода. На Путь воина нередко становятся люди – и ученики, и преподаватели искусства боя, – озабоченные стремлением поразить окружающих блеском мастерства, похваляясь совершенством техники фехтования. Иными словами, они пытаются ускорить расцвет растения, спровоцировать завязь плода, что никому не под силу. Эти люди рассуждают о преимуществах той или иной школы, но на деле лишь ищут выгоды. Кто-то в свое время сказал: «Плохое знание основ – причина больших бед». Очень верное высказывание.

Существуют четыре Пути, по которым мужчины идут в своей жизни.

Первый из них – Путь земледельца. Используя сельскохозяйственные инструменты, человек выращивает рис и овощи, сообразуясь со сменой времен года.

Второй Путь – Путь торговца. Он живет, продавая плоды своего труда и получая выгоду, поддерживая свое существование.

Третьим Путем идет благородный воин, несущий свое вооружение. Путь воина – овладение достоинствами своего оружия. Но если самурай не любит путь, как он сможет определить пользу, приносимую его клинком? Воин должен обладать развитым вкусом.

Четвертый Путь – Путь ремесленника. Ремесленник должен стать искусным в обращении со своими инструментами, он намечает план строения с выверенными пропорциями, а затем исполняет работу, сообразуясь с замыслом. Так проходит жизнь ремесленника.

Таковы четыре Пути – Путь Земледельца, Путь Торговца, Путь воина и Путь ремесленника.

Путь воина и путь ремесленника

Сравним Путь воина с Путем ремесленника. Сравним строительство дома и войну. Ремесленник имеет общий план строения, воин, подобно ему, имеет план битвы. Если хочешь изучить ремесло войны, вчитывайся в эту книгу.

Как и зодчий, военачальник должен знать естественные законы, и законы страны, и законы возведения домов. Это – военачальника.

Зодчий должен знать теорию строительства башен и храмов. Он знает планы многих дворцов, он следит за набором людей, чтобы возводить здания. Путь зодчего – тот же, что и Путь военачальника.

Перед началом строительства зодчий отбирает пригодный материал. Ровные

стволы без сучьев, красивые на вид, используют для открытых колонн, прямые стволы с небольшими дефектами пускают на внутренние опоры. Стволы безупречного вида, хотя бы и не очень прочные, пускают на пороги, притолоки, двери и раздвижные стены. Хорошее дерево, даже узловатое и суковатое, всегда можно рационально использовать в постройке. Дерево слабое или совсем корявое пускают на леса, а позже – рубят на дрова.

Зодчий распределяет работу между работниками соответственно их способностям. Он ставит задачи перед укладчиками полов, изготовителями раздвижных перегородок, порогов, притолок, потолков и т. д. Обладающие меньшим умением обтесывают половые балки пола, а тот, кто умеет совсем мало, режет клинья и выполняет подсобную работу. Если зодчий хорошо знает и правильно распределяет своих людей, выполненная работа будет хороша.

Зодчий должен принимать во внимание способности своих людей, учитывать их недостатки и не требовать ничего невозможного. Он обязан понимать настроения рабочих и подбадривать их, когда это необходимо. Таковы же и принципы Пути воина.

Если ты хочешь изучать Путь, глубоко размышляй о вещах, рассматриваемых в этой книге, перебирая одну за другой. Ты должен проделать большую работу.

Искусство школы Ити-рю

Воины носят два меча. В старые времена их называли «длинный меч» – катана и «меч» – вакидзаси; сейчас они известны как «меч» и «меч-компаньон». Достаточно сказать, что в нашей стране, по какой бы то ни было причине, воин носит два меча на поясе. Таков Путь воина.

Моя школа Ити-Рю демонстрирует преимущество использования обоих мечей.

Копье и алебарда – оружие, которое носят вне помещения.

Ученики школы Ити-рю должны всегда тренироваться с обоими мечами в обеих руках. Это истинно: рискуя жизнью, ты обязан максимально использовать свой арсенал. Неправильно поступать иначе и умирать с необнаженным оружием.

Если держишь меч двумя руками, сложно свободно направлять его направо и налево, так что мой метод – держать по мечу в каждой руке. Это правило не относится к громоздкому оружию, такому как алебарда или копье, но меч и меч-компаньон можно держать одной рукой. Тяжело держать меч двумя руками, сидя в седле, или когда бежишь по неровной дороге, болотистой местности, грязному рисовому полю, каменистой почве, или когда действуешь в толпе. Длинный меч в обеих руках – не истинный Путь, ибо такая позиция мешает тебе пустить в дело лук, копье или иное оружие. Однако, когда трудно разрубить противника одной рукой, ты должен использовать обе. Можно в бою направлять клинок одной рукой. Путь научиться этому – тренироваться с двумя длинными мечами. Поначалу это кажется сложным, но все сложно поначалу. Трудно натягивать лук, трудно орудовать алебардой; но когда привыкаешь к ним, твоя воля становится крепче. Когда привыкнешь вращать длинный меч, ты достигнешь силы Пути и станешь легко управляться с ним.

Как я объясняю в «Книге Воды», не существует быстрого способа управления

длинным мечом. Его нужно вести широко, а меч-компаньон – узко. Это – первое, что нужно понять.

Согласно воззрениям школы Ити-рю, ты можешь победить с длинным клинком, но можешь выиграть бой и с коротким. Иначе говоря, дух школы Ити-рю – дух победы, вне зависимости от вида оружия и его длины.

Лучше использовать два меча, чем один, когда бьешься с толпой, и особенно – когда хочешь взять пленного.

Эти вещи нельзя объяснить в теории. На одном предмете познай десять тысяч. Когда достигнешь понимания Пути воина, не будет ничего, чего бы ты не смог увидеть. Ты должен учиться усердно.

Постижение Пути воина

Мастеров длинного меча называют последователями Пути воина. Что касается других военных искусств, тех, кто овладел луком, называют лучниками, тех, кто овладел копьем, – копейщиками, тех, кто овладел ружьем, – снайперами, тех, кто овладел алебардой, – алебардчиками, но мы не называем мастеров длинного меча «длинномечниками» и не говорим о других «короткомечники». Так как луки, ружья, копьа и алебарды – снаряжение воина, они, конечно, часть Пути. Овладеть достоинствами длинного меча – значит, управлять миром и самим собой, поэтому длинный меч – основа Пути воина. Таков принцип постижения Пути воина посредством длинного меча. Владея длинным мечом, один человек может побить десятерых. Так же, как один может побить десятерых, сто могут побить тысячу, а тысяча – десяток тысяч. В моем понимании Пути воина один человек – равен десяти тысячам, так что этот Путь – полное воинское искусство.

Путь воина не включает другие Пути, такие как конфуцианство, буддизм, художественное мастерство или танец. Но хотя все это и не является частью нашего Пути, если ты познаешь Путь во всей полноте, ты будешь видеть его во всем. Люди должны совершенствоваться.

Преимущество оружия для воина

Есть время и место для использования различного оружия. Наилучшее использование короткого меча – в ограниченном пространстве или когда ты расположен близко к противнику. Длинный меч может быть эффективно использован в любой ситуации.

Алебарда короче копья. С копьем ты можешь перехватить инициативу; алебарда – оборонительное оружие. В руках одного из двух человек равных способностей копье дает некоторое преимущество. Копье и алебарда имеют свои области применения, но ни то ни другое не дают преимущества в ограниченном пространстве. Их нельзя использовать для захвата пленника. Они – оружие для поля битвы.

Вообще, если ты станешь изучать только «закрытые приемы боя», ты будешь мыслить узко и забудешь истинный Путь.

Лук имеет тактические преимущества в начале боя, особенно на открытой местности, так как появляется возможность стрелять быстро из гущи копейщиков. Однако он неэффективен при осадах или когда противник удален менее чем на сорок

метров. Поэтому нынче мало осталось традиционных школ стрельбы из лука. Это умение сейчас малоприменимо.



При использовании из-за укреплений, ружье не имеет себе равных. Это превосходное оружие и на поле боя – до того, как началась рукопашная, но как только скрестились мечи, ружье становится бесполезным.

Одно из достоинств лука состоит в том, что ты видишь стрелу в полете и можешь корректировать прицел, тогда как выстрел из ружья не виден. Рассмотрю важность этого.

Лошадь воина должна быть выносливой и не иметь дефектов. Те же требования применяй к оружию. Лошади должны иметь сильный шаг, мечи и мечи-компаньоны должны рубить мощно. Копья и алебарды должны выдерживать сильную нагрузку; луки и ружья должны быть прочными. Оружие обязано быть скорее крепким, чем изящно украшенным.

У тебя не должно быть любимого оружия. Стать слишком зависимым от одного оружия – большая ошибка, чем недостаточное знание его. Не копируй других,

действуй по ситуации. Плохо для воинов и военачальников испытывать к чему-либо любовь или неприязнь. Тщательно изучи это.

РИТМ В ВОИНСКОМ ИСКУССТВЕ

Ритм в воинском искусстве невозможно понять без длительной практики.

Расчет ритма важен в танце и в духовой либо струнной музыке, поскольку свободный ритм появляется лишь при хорошем чувстве такта. Темп и ритм также соотносятся с военными искусствами, стрельбой из лука и ружья, верховой ездой. Всем искусствам и умениям присущ свой ритм.

Существует ритм во всей жизни воина, в его победах и поражениях, как в гармонии и диссонансе. Похожим образом есть ритм в жизни торговца, в возвышении и крушении царств. Все вещи влекут за собой ритм взлета и падения. Ты должен ясно видеть это. В Пути воина существуют различные соображения относительно ритма. С самого начала ты должен отличать соответствующий ритм от несоответствующего, упражняя внутренний слух, чтобы среди больших и малых вещей, в наплывах быстрых и медленных волн найти нужную частоту, действуя, учитывая дистанцию и ритм окружения. Внутренний слух – главнейшая вещь в Пути воина. Особенно важно понимать ритм фона, иначе твой Путь станет неуверенным.

Ты выигрываешь схватку с помощью ритма Пустоты, рождающегося из верного маневра, опрокидывающего расчеты противника, ибо используешь ритм, которого враг не слышит.

Все пять книг имеют непосредственное отношение к ритму. Ты должен упорно тренироваться, чтобы воспринять сказанное.

Если ты день и ночь станешь практиковаться в указанной выше стратегии школы Ити-рю, твой дух естественным образом расширится. Путь воина для многих людей. Это впервые описано мной в пяти книгах: Земли, Воды, Огня, Ветра и Пустоты. Вот Заповеди для мужчин, которые хотят изучить мое понимание Пути воина:

- 1. Не допускай бесчестных мыслей.**
- 2. Путь – в упражнении.**
- 3. Познакомься с каждым искусством.**
- 4. Познай Пути всех профессий.**
- 5. Различай выигрыш и потерю в делах мирских.**
- 6. Развивай интуитивное понимание окружающего.**
- 7. Прозревай невидимое.**
- 8. Обращай внимание даже на заурядное.**
- 9. Не делай ничего бесполезного.**



Важно начать с укоренения этих общих принципов в твоём сердце. Без широкого взгляда на вещи тебе будет трудно понять Путь. Если же ты изучишь наши положения и овладеешь Путём, ты никогда не проиграешь даже двадцати или тридцати противникам. С самого начала ты должен укрепить своё сердце на Пути и следовать ему. Ты станешь способен опрокидывать врага в схватках и побеждать взглядом. Посредством тренировок ты также сможешь свободно управлять своим телом, покоряя людей своими действиями, и при достаточной тренированности сможешь сломить волю многих силою своего духа. Когда ты достигнешь этого состояния, не будет ли это означать, что ты непобедим?

Более того, в масштабе государства высокопоставленный муж сможет умело обходиться со множеством подчиненных, корректно вести себя, разумно править страной и вдохновлять людей на подвиги, таким образом укрепляя достоинство правителя. Если существует Путь, позволяющий человеку, не падая духом, опереться на себя и завоевать честь и славу, то это – Путь воина.

Двенадцатый день пятого месяца,

второй год Сехо (1645)

Симмэн Мусаси

посвящает Тэрао Магонодзэ

Книга Воды



Дух школы Ити-рю основывается на свойствах воды, и эта «Книга Воды» объясняет методы достижения победы посредством длинного меча. Язык ее не изобилует подробными пояснениями, но они могут быть ухвачены интуитивно. Изучай эту книгу: прочтя слово, поразмысли над ним. Если будешь толковать смысл сказанного вольно, ты ошибешься в Пути.

Принципы Пути изложены мной в терминах поединка, но ты должен мыслить широко – так, чтобы достичь понимания битвы, где с обеих сторон – по десятку тысяч бойцов.

Стратегия школы Ити-рю отличается от других систем тем, что если ты хоть немного уклонишься с верного Пути, то подвергнешься опасности и попадешь на скользкую дорогу.

Если ты будешь просто перелистывать эту книгу, ты не постигнешь Пути воина. Впитай сказанное. Не просто читай, запоминая или имитируя, но напряженно изучай, чтобы вобрать знания в свое существо и ощутить принцип собственным сердцем.

Состояние духа

В бою состояние твоего духа не должно отличаться от повседневного. И в схватке и в обыденной жизни ты должен быть целеустремлен, но спокоен. Встречай ситуацию без напряжения, однако не беспечно, с духом уравновешенным, но не предубежденным. Даже когда дух твой спокоен, не позволяй телу расслабляться, а когда тело расслаблено, не позволяй духу распускаться. Не допускай, чтобы тело

влиять на дух, и не давай духу влиять на тело. Не будь ни недостаточно вдохновленным, ни вдохновленным сверх меры. Поднявшийся дух слаб, и опустившийся дух слаб. Не позволяй противнику проникнуть в твое состояние.

Низкие ростом люди должны быть знакомы с духом крупных людей, а крупные – с духом маленьких. Каким бы ты ни был, не позволяй себе идти на поводу у собственного тела. С духом открытым и свободным от привязанностей, смотри на вещи с высот безмятежного духа. Ты должен возвращать свои мудрость и дух; оттачивай свой ум; понимай меру общественной справедливости, различай добро и зло, изучай Пути различных искусств один за другим. Когда люди не смогут обмануть тебя, ты осознаешь мудрость Пути.

Мудрость Пути воина отлична от прочих вещей. На поле боя, даже подвергаясь опасности, ты должен неустанно следовать принципам Пути воина, укрепляя свой дух.

Боевая стойка

Прими стойку с прямой головой, не опущенной и не поднятой, не повернутой в сторону. Твой лоб и брови не должны быть наморщены. Не вращай глазами и не позволяй им мигать, но слегка прикрой их. Контролируя выражение лица, держи линию носа прямо, ощущая, как ноздри слегка раздуваются. Держи затылочную часть шеи прямо: введи энергию в линию волос и затем спусти ее от плеч вниз по всему телу. Опустит плечи, но не выпячивай ягодицы, помести силу в ноги от коленей до кончиков пальцев. Поддерживай внутренности, напрягай пресс, не двигай бедрами. Расположи свой короткий меч вдоль живота, затяни пояс – это называется «запереть на засов». Поддерживай боевую стойку во всех случаях жизни, сделай ее повседневной. Ты должен хорошо понять это.

Боевой взгляд

Взгляд должен быть объемным и широким. У него двойная функция – «восприятия и осмотра». Воспринимай сильно, смотри не напрягаясь.

В воинском искусстве важно видеть дальние вещи, как бы вблизи и близкие – словно издалека; важно чувствовать меч врага, но не отвлекаться на его незначительные движения. Ты должен постичь это. Взгляд един и для дуэли и для крупного сражения.

В стратегии важно уметь смотреть в обе стороны, не двигая глазами яблоками. Ты не сможешь развить эту способность быстро. Изучи то, что сказано здесь, используй боевой взгляд в повседневной жизни и не меняй его, что бы ни случилось.

Как держать длинный меч



Возьми длинный меч так, чтобы большой и указательный пальцы были расслаблены, средний палец не должен быть ни напряжен, ни расслаблен, а оставшиеся два пальца – сжаты крепко. Плохо, если руки дрожат.

Поднимая меч, имей намерение зарубить противника. Нанося удар, не изменяй хватки, руки твои не должны «скрючиваться». Отводя меч противника в сторону, или отбивая его, или прижимая вниз, слегка меняй ощущение в большом и указательном пальцах. Ты должен быть всегда устремлен поразить противника, не меняя боевой хватки.

Хватка для боя и для испытаний клинка одна. Не существует такой позиции, как «хватка для удара по человеку».

Вообще, я не люблю фиксированности ни в мече, ни в кисти. Фиксация означает мертвую руку. Подвижность – это жизнь. Держи это в уме.

Работа ног

С несколько расслабленными кончиками пальцев, твердо ступай на пятки. Быстро

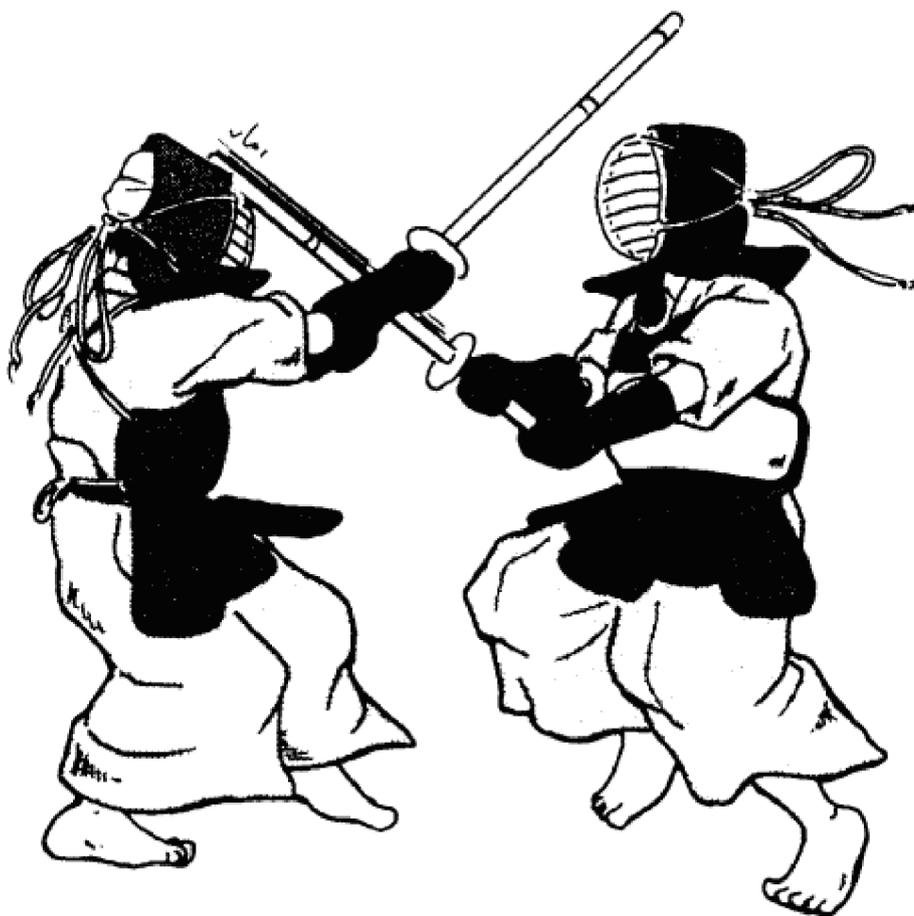
ли движешься, медленно ли, большими шагами или короткими, ноги должны двигаться как при нормальной ходьбе. Я не люблю методы передвижения, когда всегда в воздухе, когда ноги чрезмерно расслаблены и когда ноги теряют подвижность.

Так называемая «нога Инь-Ян» важна для Пути, не двигай только одной ногой. Спокойно работай левой-правой и правой-левой, нанося удары, отражая их или отступая. Не отдавай какой-либо ноге преимущества.

Пять положений тела

Существует пять положений тела: меч над головой, меч перед собой, меч направлен острием вниз, меч направлен вправо, меч направлен влево. Несмотря на различия, единственное предназначение их – атаковать противника. Кроме этих – других положений не существует.

В каком бы положении ты ни пребывал, не старайся фиксировать его; думай лишь об атаке.



Твоя поза может быть широкой или узкой соответственно ситуации. Положения «меч над головой», «меч перед собой» и «меч направлен вниз», основные положения, когда меч направлен вправо или влево – вспомогательные. Их используют, когда существует препятствие над головой или сбоку; решение, какую позицию принять, зависит от ситуации.

Сущность пути в следующем. Ты должен глубоко понять вот что. Положение, когда

меч выставлен перед собой – сердце всех положений. Если рассматривать Путь в широком масштабе, это положение занимает в нем место командующего. Остальные четыре положения тела ему подчиняются. Пойми это.

Путь длинного меча

Путь длинного меча означает, что мы способны двумя пальцами вращать оружие, которое обычно носим. Если мы хорошо поймем Путь меча, мы сможем вращать его легко.

Если ты попытаешься вести большой меч быстро, ты уклонишься с Пути. Чтобы меч шел хорошо, ты должен вести его спокойно. Если ты попробуешь двигать им, словно складным веером или коротким мечом, ты совершишь ошибку. Ты не сможешь атаковать человека длинным мечом, применяя технику короткого меча.

Когда ты провел удар длинным мечом вниз, подними его прямо вверх; когда атакуешь вбок, возвращай меч по боковой траектории. Возвращай меч разумным путем, всегда широко отставляя локти. Веди меч мощно. Таков Путь длинного меча.

Если ты тщательно изучишь пять правил моей стратегии, ты хорошо поведешь меч. Ты должен постоянно тренироваться.

Пять подходов к противнику

1. Первый подход – начинается с положения «меч выставлен перед собой». Встречай противника концом меча против его лица. Когда он атакует, отведи его меч вправо и «оседлай» его. Или же отрази нападение, отклонив лезвие его клинка ударом сверху. Задержи свой меч там, где он есть, и, когда противник возобновит атаку, нанеси режущий удар снизу. Это – первый совет.

Ты должен упорно тренироваться, используя длинный меч, чтобы изучить пять подходов. Когда ты овладеешь моим Путем, ты сможешь контролировать любую атаку противника. Уверяю тебя, нет других подходов к врагу, кроме подходов школы Ити-рю.

2. При втором подходе из положения «меч над головой» атакуй противника длинным мечом в тот же момент, когда он нападает на тебя. Если противник ушел от твоего удара, задержи свой меч там, где он есть, и, атакуя снизу, рази врага, когда он возобновит атаку. Повтори выпад.

Тут существуют разнообразные вариации, зависящие от темпоритма и настроения схватки. Ты сможешь понять их, тренируясь в школе Ити-рю. Ты будешь непобедим при помощи моих пяти методов длинного меча. Тренируйся снова и снова.

3. В третьем подходе прими положение «меч направлен острием вниз», подготовившись к атаке. Когда противник пойдет в атаку, ударь по его рукам. Он может попытаться отбить твой меч вниз. В этом случае полосни по его верхней руке горизонтально с ощущением «пересечения». Это означает, что ты разишь противника из нижнего положения в тот самый момент, когда он атакует тебя.

Ты будешь часто использовать этот прием – и как начинающий, и как опытный боец. Ты должен тренироваться держать длинный меч.

4. Четвертый подход. Прими положение «меч направлен влево». Когда противник атаковал, полосни по его рукам снизу. Если в этот момент он попытается придавить твой меч, уклонись с траектории его клинка и с ощущением первого удара проведи секущую атаку наискосок сверху от своего плеча.

Таков Путь длинного меча. Этим способом ты побеждаешь, уходя с траектории атаки противника. Ты должен изучить его.

5. В пятом подходе меч находится в положении. В соответствии с ритмом атаки противника переведи свой клинок косым движением в положение над головой. Затем атакуй прямо сверху.

Этот метод существен для полного познания Пути длинного меча. Если ты овладеешь этим способом, ты сможешь свободно вращать тяжелое оружие.

Я не могу подробно описать все варианты применения этих пяти подходов. Ты должен хорошо познакомиться с моим Путем «гармонии длинного меча», затем, изучив широкомасштабное понимание темпоритма, понять ритм перемещений клинка противника и с самого начала привыкнуть к пяти способам атаки. Ты всегда будешь побеждать, варьируя эти методы в соответствии с настроением противника. Ты должен тщательно проработать сказанное.

Защита без защиты

«Защита без защиты» отрицает необходимость пользоваться в бою известными положениями тела и меча для защиты.

Но даже и тут – положения работают как пять способов держать длинный меч. Как бы ты ни держал меч, он должен располагаться так, чтобы было легко провести атаку противника в соответствии с ситуацией. Из положения «меч над головой», когда меч твой немного опускается, ты можешь перейти к положению «меч выставленный перед собой», а из него, слегка подняв меч, вновь примешь положение «меч над головой». Из положения «меч направлен вниз» ты можешь перевести клинок в положение «меч, выставленный перед собой», если того требует ситуация. Соответствуй ситуации. Перевод меча из право– или левостороннего положения к центру утвердит тебя в положении «меч, выставленный перед собой».

Этот принцип называется «защита без защиты». Помни, когда в твоих руках меч – ты должен поразить противника, чего бы тебе это ни стоило. Когда ты парируешь удар, наносишь его, делаешь выпад, отбиваешь клинок или касаешься атакующего меча противника, ты должен сразить противника тем же движением. Достигай цели. Если ты будешь думать только о защите от ударов, выпадах и касаниях, ты не сможешь действительно достать врага. Более, чем о чем бы то ни было, ты должен беспокоиться о том, как провести свой удар сквозь его защиту и достичь цели. Тщательно изучи сказанное.

Такие устремления – залог победы в битвах. Фиксированные положения нехороши. Помни об этом.

Наносить удар стремительно

Это означает: когда ты сблизился с противником, атакуй его так быстро и стремительно, как только возможно, не выдавая своих намерений телом, не изменяя

духа, пока ты видишь, что враг еще в нерешительности. Атаковать до того, как противник решил, что делать, и есть поразить стремительно.

Неустанно тренируйся, чтобы уметь наносить удар в мгновение ока.

Двойной ритм

Ты атакуешь, и противник быстро отходит. Увидев, что он напрягся, симулируй ложную атаку. Затем, когда он расслабится, сокращай дистанцию и нападай вновь. Это и есть двойной ритм.

Трудно постичь суть приема, склоняясь над книгой, но ты скоро все поймешь, руководствуясь краткими наставлениями.

Атака без намерений и замыслов

Когда противник нападает в тот момент, когда ты сам решаешь атаковать, ударь своим телом, ударь своим духом, ударь из Пустоты своими руками, мощно увеличивая скорость и опережая противника. Это – атака «без намерений, и замыслов».

Это – наиболее действенный способ проведения атаки. Он часто используется. Ты должен упорно тренироваться, чтобы понять его.

Атака подобная потоку воды

Атака подобная потоку воды используется, когда ты схватился с противником клинок к клинку вплотную. Когда он разрывает контакт и быстро отходит, стараясь нанести стремительный удар своим длинным мечом, расширь свое тело и дух насколько возможно и бей по врагу немедленно, повторяя его движения, как прибывающая вода. Если ты научишься этому, ты сможешь атаковать наверняка. Тут важно правильно оценить уровень мастерства противника.

Продолжительная атака

Когда ты атакуешь и противник нападает тоже, когда ваши клинки устремились навстречу друг другу, одним движением старайся поразить его голову, руки и ноги. Когда бьешь в несколько точек тела врага одним взмахом меча, этот выпад называется «продолжительной атакой». Ты должен отработать этот прием; его используют часто. Непрестанно упражняйся, ты добьешься успеха.

Атака «Огонь из камня»

Атака «огонь из камня» означает вот что. Когда твой длинный меч и меч противника столкнулись, ты наносишь удар так мощно, как только можешь, не поднимая меч ни на йоту. Это означает атаковать стремительно руками, туловищем и ногами – все эти части тела участвуют в броске. Если будешь тренироваться достаточно упорно, сможешь добиться сокрушительной мощи удара.

Атака «красный лист»

Атака «красный лист» означает намерение: сбить вниз меч противника. Когда враг стоит перед тобой, держа меч в одном из положений, готовый атаковать, наносить удары и парировать их, обрушь на его клинок атаку «огонь из камня», действуя в духе «никаких намерений, никаких замыслов». Если ты собьешь вниз конец его меча и продолжишь принимать его меч кончиком своего клинка, он непременно выронит оружие. Длительные тренировки помогут тебе в будущем. Ты сумеешь обезоружить любого врага. Тренируйся непрерывно.

Тело вместо длинного меча

А также «меч вместо тела». Обычно мы приводим в движение тело и меч одновременно, чтобы поразить противника. Однако, в зависимости от метода нападения противника, ты можешь сперва броситься на него только телом, а потом пустить в дело клинок. Если его корпус неподвижен, можешь сначала ударить мечом, но лучше бей телом. Ты должен хорошо изучить практику этой атаки.

Рубящий и режущий удары



Рубить и резать – две разные вещи. Рубящий удар, каким бы он ни был, – решителен, его наносят с твердым намерением завершить схватку. Режущий удар – лишь касается противника. Даже если ты полоснул сильно, и даже если враг мгновенно умер, это «полосование». Когда рубишь, твой дух решителен. Ты должен

принять это. Если ты сначала полоснул по ногам или рукам противника, сразу же наноси мощный рубящий удар. Дух режущего удара – тот же, что и у касания. Когда ты поймешь это, они станут неразличимы. Хорошо изучи сказанное.

Тело китайской обезьяны

«Тело китайской обезьяны» – этот принцип означает не вытягивать вперед своих рук. Это решимость проникнуть за линию обороны противника, нисколько не распрямляя рук до того, как противник пойдет в атаку. Если ты внимателен к тому, чтобы не вытягивать руки, ты находишься на достаточно большом расстоянии от врага. Настраивайся «войти» всем телом. Когда проникнешь в зону поражения рукой, за ней легко потянется тело. Хорошо изучи этот прием.

Атака «прилипание»

Прием «прилипание» состоит в том, чтобы срастись с противником и не отделяться от него. Сблизившись с врагом, прочно «прилипни» к нему головой, телом и ногами. Люди склонны быстро продвигать вперед конечности, тело же остается позади. Ты должен прилипнуть к врагу намертво, так, чтобы не оставалось ни малейшего зазора между твоим и его телом. Обдумай это положение.

Борьба за высоту

Под «борьбой за высоту» понимается следующее: когда ты сблизился с противником, борись с ним за господствующее положение без страха. Распрями ноги, бедра, втяни шею – надвигайся на него лицом. Когда решишь, что выиграл, мощно «ломай» врага. Подумай о сказанном.

Ощущение липкости

Когда противник атакует, атакуй и ты, бей с ощущением липкости и фиксируй свой меч на лезвии клинка врага, гася его атаку. Дух липкости – не в том, чтобы нанести мощный удар, а в том, чтобы мечи ваши трудно разъединялись. Тут лучше всего действовать как можно более спокойно. Различие между «липкостью» и «заваливанием вперед» в том, что первое – источник силы, а второе – слабости. Ты должен понять это.

Удар телом

Удар телом означает: достать противника сквозь брешь в его защите. Намерение состоит в том, чтобы ударить его своим корпусом. Слегка отверни лицо и ударь противника в грудь выставленным левым плечом. Подходи с намерением отбросить врага прочь, бей так мощно, как только сможешь, согласовав удар с дыханием. Если ты освоишь такой метод сближения с противником, ты сможешь отшвырнуть его на 3—6 метров. Можно бить врага, пока он не умрет. Тренируйся тщательно.

Три способа отразить атаку

Вот три способа парировать атаку:

Во-первых, отбивать меч противника вправо от себя, как бы целясь в его глаза, когда он наносит удар;

или парировать нападение, отбивая меч противника к его правому глазу, с ощущением отсекания его шеи;

или, когда у тебя короткий «длинный меч», не беспокоясь о том, чтобы отвести клинок врага, быстро сближаться с ним, ударяя его в лицо левой рукой.

Вот три метода отражения нападения. Ты должен помнить, что всегда можешь сжать левую руку в кулак и ударить противника в лицо. Поэтому необходимо хорошо тренироваться.

Укол в лицо

«Уколоть в лицо» означает намерение поразить врага в лицо концом своего меча с линии клинков. Если ты собираешься нанести такой укол, значит, лицо и тело противника уязвимы. Когда противник становится доступен, он побежден. Сосредоточься на этой мысли. Не забывай об уколе в лицо. Ты поймешь ценность этой техники, упражняясь.

Укол в сердце

«Уколоть в сердце» означает следующее. Когда в бою возникают помехи сверху или с боков, и вообще, когда трудно применить рубящий удар, – коли. Бей в грудь противника, не давая концу своего меча колебаться. Покажи врагу тыльную сторону гарды, отклоняя его меч. Применение этого способа полезно, когда мы устаем или когда наш меч по каким-то причинам не может рубить. Ты должен освоить эту технику.

Отбив

«Отбив» означает следующее: когда противник пытается контратаковать, отвечая на твой выпад, ты тут же контратакуешь снизу, как бы нанося укол, стараясь сдержать натиск. В очень быстром темпе затем наноси рубящий удар. Укол вверх и рубящая атака – такая связка снова и снова встречается при обмене ударами. Способ состоит в том, чтобы соединить рубящую атаку с подъемом меча, когда ты симулируешь укол. Изучай этот способ посредством непрерывной практики.

Щелкающее парирование

Под «щелкающим парированием» понимается вот что: когда скрещиваешь оружие с врагом, ты принимаешь его рубящую атаку на свой меч в соответствующем ритме, «щелкая» по его клинку и тут же рубя сам. Смысл не в том, чтобы парировать удар или стукнуть посильнее. Надо «щелкнуть» по мечу противника в ритме с его настиском, изначально намереваясь провести рубящую атаку. Если правильно уловишь ритм «щелчка», как бы сильно ни столкнулись мечи, конец твоего клинка не отклонится назад ни на йоту. Ты должен усердно заниматься, чтобы понять это.

Много противников

Техника «много противников» применяется, когда ты дерешься один против многих.

Обнажи длинный меч и короткий меч и прими широкую стойку, держа оружие по бокам. Смысл в том, чтобы гонять врагов из стороны в сторону, даже если они нападают со всех четырех сторон. Наблюдай за последовательностью, в которой они нападают, и встречай сначала тех, кто нападают первыми. Широко води глазами вокруг, тщательно изучай порядок нападения, руби попеременно левой и правой руками. Ожидание пагубно. Постоянно быстро восстанавливай свою позицию, наседай на врагов, по мере приближения отбрасывая их в том направлении, откуда они подходят. Что бы ты ни делал, прижимай противников друг к другу, как бы связывая кукан с рыбами, и, когда они оказываются в куче, мощно рази их, не давая им пространства для маневра.

Преимущество в начале боя

Ты можешь принять на веру, что стратегия пути меча непобедима, но ее Путь не может быть ясно изложен на бумаге. Ты должен усердно тренироваться для того, чтобы понять, как побеждать.

Истинный Путь меча явлен в использовании меча.

Одна атака

Ты наверняка можешь победить в поединке «одной атакой». Трудно обрести это, если ты не изучил Путь воина как следует. Если ты будешь хорошо упражняться на истинном Пути, смысл атаки войдет в твое сердце и ты сможешь побеждать в любом бою. Усердно тренируйся.

Прямой дух

Прямой дух передается в восприятии истинного Пути нашей школы Ити-рю.

Описанное в настоящей книге есть искусство фехтования школы Ити-рю.

Чтобы научиться побеждать с помощью стратегии меча, сначала изучи пять положений тела и пять подходов к врагу и впитай естественным образом в свое существо Путь меча. Ты должен понять настроение и темп схватки, естественно управляться с длинным мечом и двигать руками и ногами в гармонии со своим духом. Победив одного или двоих, ты поймешь, что главное в Пути воина.

Изучай содержание этой книги, тему за темой, сражаясь с противником, ты постепенно поймешь принципы Пути.

Осознанно, терпеливо впитывай достоинства учения, время от времени участвуя в схватках. Сохраняй дух Пути, когда бы ты ни скрестил меч с противником.

Шаг за шагом иди по дороге в десять тысяч ли.[\[13\]](#)

Постигай Путь в течение многих лет и закали в себе дух воина. Сегодня – победи себя вчерашнего; завтра – победишь низких людей. Далее, чтобы справляться с более умелыми, тренируйся согласно этой книге, не позволяя своему сердцу свернуть

на боковую дорожку. Помни, если убьешь врага приемом, не основанным на том, чему ты научился, это не истинный Путь.

Если ты постигнешь наш Путь побеждать, ты будешь способен справиться с несколькими десятками человек. Что остается делать? Шлифовать умение фехтовать. А это ты можешь достичь в сражениях и поединках.

Двенадцатый день пятого месяца,

второй год Сехо (1645)

Симмэн Мусаси

посвящает Тэрао Магонодзе

Книга Огня



В этой «Книге Огня» я уподобляю поединок огню.

Прежде всего, люди мыслят узко относительно возможностей Пути воина. Используя лишь кончики пальцев, они знают возможности только движений кистью. Они ставят исход поединка в зависимость от действий своих предплечий, словно они складывают веер. Они специализируются в простой ловкости, изучая такие мелочи, как движения рук и ног с учебным бамбуковым мечом.

В нашей школе обучение воина происходит в схватках, в сражениях за

собственную жизнь, в поисках смысла жизни и смерти, в дальнейшем изучении Пути длинного меча, в правильном суждении о силе атак и в понимании Пути «острой и тупой сторон» меча.

Малые техники не приносят особенной выгоды, в частности, когда надет полный доспех. Мой Путь воина – верный метод побеждать, когда дерешься за свою жизнь один против пятерых или десятерых. Верен принцип: «один может одолеть десятерых, также как тысяча может победить десять тысяч». Вдумайся в это. Конечно, ты не можешь для ежедневных тренировок организовать по тысяче или десятку тысяч человек. Но ты можешь стать мастером боя, упражняясь в одиночестве с мечом. Ты станешь способен понимать замыслы противника, верно оценивать его силы и ресурсы и придешь к постижению того, как применить Путь воина, чтобы одержать верх над десятью тысячами врагов.

Любой, кто хочет овладеть сущностью моего искусства, должен тренироваться усердно день и ночь. Так он сможет отточить свое умение, стать свободным от своего эго и реализовать свои экстраординарные способности. Он придет к обладанию чудесной силой.

Эти качества – практический результат Пути воина.

Выбор места для поединка

Изучи окружающее пространство.

Стой в солнце; то есть прими положение, при котором солнце находится позади тебя. Если ситуация не позволяет этого, держи солнце с правой стороны. В помещениях выход должен находиться за твоей спиной или справа. Убедись, что тыл твой защищен и слева свободно, – справа тебя защищает меч. Ночью, если противника видно, держи источник света за спиной, а вход – справа от себя, в противном случае прими вышеуказанное положение. Смотри на противника сверху вниз, занимай господствующую позицию.

Когда начинается схватка, старайся отжать противника влево, гони его к неудобным местам, поворачивай к ним спиной. Когда противник попадет в плохую позицию, не давай ему оглядеться, а активно тесни и коли. В помещении толкай врага на пороги, косяки, двери, перила, колонны и так далее, опять же не давая ему оценить ситуацию.

Всегда загоняй противника в места с плохой опорой для ног, вбивай в углы и так далее, используя достоинства места для занятия доминирующей позиции. Обдумай сказанное и прилежно применяй на практике.

Три способа опередить противника

Первый способ – опередить врага атакой. Он называется «Кен Но Сен» – «нападай».

Второй способ – опередить соперника в момент его атаки. Он называется «Тай Но Сен» – «выжидай».

Третий способ – хорош в обоюдной атаке. Это «Тай Тай Но Сен» – «присоединись»

и опереди».

Не существует других методов упреждения действий врага, кроме этих трех. Обладай инициативой. Это одна из самых важных заповедей в Пути воина. Извлекай максимальную выгоду из ситуации, ощущай настрой противника, чтобы понять его тактику и поразить. Невозможно описать принцип в деталях.

Первый способ – Кен Но Сен

Атакуя, сохраняй спокойствие и стремительно бросайся вперед. Или наоборот, подходи с возможно более крепким духом, а когда приблизишься к противнику, перемещай ноги несколько быстрее, чем обычно, сбивая врага с толку и стремительно одолевая его.

Или же со спокойным духом атакуй, ощущая, что ты непрерывно сокрушаешь противника, с начала и до конца. Суть в том, чтобы проникнуть в глубь обороны врага.

Это все —«Кен Но Сен».

Второй способ – Тай Но Сен

Когда противник атакует, оставайся невозмутимым, но изобрази слабость. Когда враг приблизится к тебе, неожиданно сделай движение прочь, показывая, что ты собираешься отпрыгнуть в сторону, но бросайся вперед, мощно атакуя, как только увидишь, что противник «заглотил наживку». Это один прием.

Или же, когда противник атакует, напади более мощно, используя преимущество неожиданности. Опрокинь замысел врага.

Это – принцип «Тай Но Сен».

Третий способ – Тай Тай Но Сен

Когда противник проводит стремительную атаку, ты долже атаковать мощно и спокойно, целя в его слабое место и по мере того, как он станет близок, мощно разя его.

Если же враг атакует спокойно, наблюдай за ним и, с телом, несколько расслабленным, присоединись к его движениям, сблизившись. Дальше двигайся стремительно и мощно руби его.

Это – «Тай Тай Но Сен».

Многие вещи невозможно полно объяснить словами. Изучай начертанное. Пользуясь методами опережения, решай ситуации. Не обязательно начинать первым; но если противник нападает, опережай его. В Пути воина ты побеждаешь тогда, когда опережаешь врага. Тренируйся.

Придержаться подушку

«Придержаться подушку» означает не дать противнику поднять голову.

В поединке не давай противнику вести себя. Веди его сам. Конечно, он будет пытаться навязать свою тактику, но не сможет опередить тебя, если ты не дашь ему такой возможности. Останови врага, когда он собирается атаковать тебя; погаси его порыв, сбрось захват. В этом смысл «придерживания подушки». Поняв этот принцип, ты будешь видеть замыслы врага заблаговременно и подавлять их. Суть в том, чтобы сломить его атаку на слоге «а...», сбить прыжок на слоге «пры...» и поймать удар на «у...».

Важная вещь в искусстве моей школы – подавлять полезную активность противника, поощрять бесполезную. Однако это лишь оборонительная позиция. Прежде всего ты должен действовать сообразно Пути, гася приемы противника, нарушая его планы и, таким образом, прямо контролируя его. Овладев этим принципом, ты станешь мастером в искусстве боя. Хорошо тренируйся, изучай «придерживание подушки».

Переправляться

«Переправляться» означает, например, пересечь море через пролив или же одолеть океанский простор кратчайшим курсом. Я думаю, такие ситуации часто встречаются в жизни человека. Случается, ты отправляешься в плавание, несмотря на то, что твои друзья остаются в гавани. Ты знаешь дорогу, знаешь качества своего корабля и преимущества именно этого дня. Когда все благоприятные условия налицо и ветер попутный – отплывай. Если ветер изменится, а ты уже недалек от пункта назначения, смело гребь, не пользуясь парусом.

Если ты постигнешь этот принцип, знай, он приложим к повседневной жизни. Всегда думай о переправе в благоприятный момент.

В Пути война тоже важно «переправляться вброд». Оцени возможности противника и, зная собственные сильные стороны, «проходи бродом» в выгодном месте, как опытный капитан идет по морским путям. Если переправишься наилучшим образом, можешь расслабиться. «Переправляться вброд» означает атаковать слабое место противника и занять господствующую позицию. И в поединке и в крупном сражении дух этого принципа необходим для победы.

Хорошо изучи его.

Знать время

«Знать время» означает оценить диспозицию противника в сражении. Благоприятна она или невыгодна? Наблюдая дух воинов противника и занимая наилучшую позицию, ты можешь вычислить замысел неприятеля и двинуть свои войска соответственно. Ты можешь победить посредством этого принципа, атакая из более выгодного положения.

В дуэли атакуй врага и опережай его сразу же, как только определишь его школу, оценишь уровень мастерства, нащупаешь его слабые и сильные места. Атакуй внезапно, учитывая ритм противника, его тон и темп.

«Знание времени» означает: если твои возможности велики, ты смотришь прямо в корень вещей. Если ты хорошо знаком с Путем воина, ты предугадаешь намерения врага и поэтому будешь иметь много возможностей победить. Глубоко изучи это.

Подавить меч

«Подавить меч» – принцип часто используемый в воинском искусстве. Прежде всего, в крупных сражениях. Когда враг разрядил в тебя свои луки и ружья, сложно атаковать самому, если ты тоже занят засыпанием пороха или накладыванием стрел. Суть в том, чтобы атаковать, когда враг все еще стреляет из луков и ружей. Суть в том, чтобы победить, встретив и «задавив» атаку врага.

В поединке нельзя завоевать решительную победу, проводя атаки, следуя за нападающим мечом противника. Мы должны нанести ему поражение в начале его броска, с ощущением затаптывания его ногами, так, чтобы он больше не смог подняться.

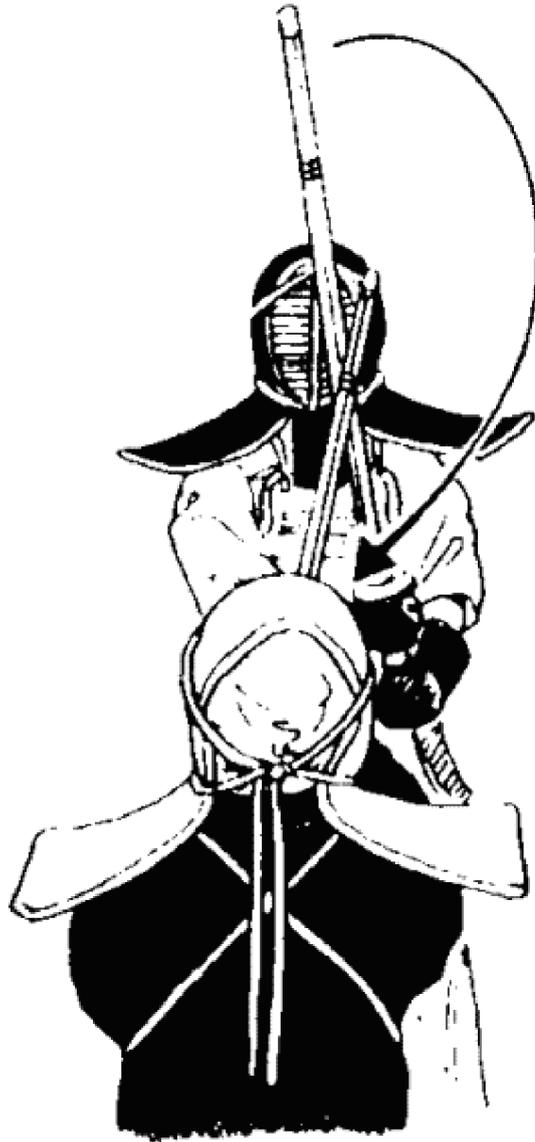
«Надавление» не означает просто забивания ногами. Жми телом, дави духом и, естественно, коли и руби мечом. Ты должен быть уверен, что не позволишь противнику нанести удар во второй раз. Это и есть дух превосходства во всех смыслах. Раз добравшись до врага, ты должен не только гореть желанием нанести ему удар, но оказывать натиск на него до полной победы. Глубоко изучи это.

Знать предел

Все может пасть. Дома, тела и враги надламываются, когда их ритм приходит в беспорядок.

В крупном сражении, когда противник надломился, ты должен преследовать его, не давая шанса уйти. Если ты упустишь эту возможность, враг может собраться с силами.

В поединке противник также иногда теряет ритм и надламывается. Не упускай удобной возможности, враг может оправиться и станет осторожнее. Улови момент упадка противника и гони его, нанося мощные удары, чтобы он не мог прийти в себя. Делай только так. Атаки преследования проводятся в жестком духе. Громи врага, чтобы он не мог подняться. Ты должен понять принцип окончательного разгрома.



Стать противником

«Стать противником» означает представить себя в положении противника. В быту люди имеют тенденцию думать о воре, обнаруженном и укrywшемся в доме, как о враге, запершемся в укреплении. Однако, представив себя на его месте, мы почувствуем, что весь мир против нас и что выхода нет. Он, запертый, – фазан, тот, кто входит арестовать его, – ястреб. Осознай это.

В крупном сражении люди всегда находятся под впечатлением, что противник силен, и поэтому становятся осторожны. Но если у тебя хорошие воины и ты понимаешь принципы воинского искусства и знаешь как бить врага, беспокоиться не о чем.

В поединке также ставь себя на место противника. Если ты думаешь: «Вот мастер боя, знающий принципы Пути», то непременно проиграешь. Глубоко осознай это.

Освобождение четырех рук

Этот принцип применяется, когда противники сражаются с одинаковым духом и исход поединка неясен. Откажись от своего стиля и побеждай посредством иного ресурса.

В крупном сражении не сдавайся, поступай, как обычный человек. Немедленно отбрось прежние повадки и побеждай иной техникой, которой противник не ждет.

Так же и в поединке. Попав в ситуацию «четырех рук», мы добиваемся победы, изменяя свою тактику и применяя подходящую технику в соответствии с состоянием противника. Ты должен быть способен перестроиться в бою.

Движение тенью

«Движение тенью» применяется, когда дух противника тебе неясен.

В крупном сражении, когда не видишь позицию врага, покажи, что готовишься провести мощную атаку, чтобы обнаружить ресурсы неприятеля. Потом побеждай другим методом.

В поединке, если противник держит меч сзади или сбоку, так что ты не можешь понять его намерений, нанеси обманный удар, и противник покажет меч, решив, что понял тебя. Получив выгоду от того, что тебе открылось, ты сможешь победить наверняка. Если будешь небрежен – потеряешь ритм. Исследуй это положение как следует.

Придержаться тени

«Придерживание тени» применяется, когда неясен дух атаки врага.

В крупном сражении происходит вот что. Противник начинает атаку, но, если ты покажешь, что собираешься жестко подавить его маневр, он передумает. Ты же, изменив стиль, нанеси ему поражение, опережая в духе Пустоты.

Или же в одиночном бою: придержи сильный натиск противника соответствующим ритмом и побеждай его, опережая при помощи этого ритма. Хорошо изучи это.

Передача настроения

О многих вещах говорят, что они могут быть переданы. Сонливость заражает, зевота тоже может заразить. Передается также и настроение.

В крупном сражении, когда противник возбужден и выказывает склонность к поспешности, не обращай на это никакого внимания. Продемонстрируй абсолютное спокойствие, и противник попадется на это, станет расслабленным. Когда ты увидишь, что твое настроение передалось врагу, накинься на него, мощно атакуй, опираясь на дух Пустоты. В одиночном бою ты можешь победить, расслабив тело и дух. Уловив момент, когда противник также расслабится, атакуй быстро и мощно, опережая его.

То, что называется «сделать пьяным другого», подобно способу «передачи настроения». Ты можешь также заразить противника духом раздражения, небрежности или слабости. Изучи это хорошо.

Заставить потерять равновесие

Многое может вызвать потерю равновесия. Одна из таких причин – опасность, другая – напряжение, третья – неожиданность. Исследуй это.

В крупном сражении также важно вызвать потерю равновесия у противника. Атакуй без предупреждения в том месте, где противник не ожидает этого. Пока он не решил, что делать, пользуйся преимуществом и, владея инициативой, наноси ему поражение.

Или же в одиночном бою начни с демонстрации собственной медлительности, потом неожиданно резко атакуй. Не давай врагу вздохнуть, оправиться от смущения. Пользуйся удобным моментом, чтобы победить. Почувствуй это.

Испугать

Испуг часто бывает вызван неожиданными вещами.

В крупном сражении ты можешь испугать противника не только тем, что ты показываешь ему, но и криками, делая малые силы выглядящими как большие или создавая неожиданную угрозу с флангов. Все это пугает. Ты можешь победить, извлекая выгду из испуганного ритма врага.

В поединке ты также должен неожиданно пугать противника телом, мечом или голосом, чтобы победить его. Хорошо изучи этот принцип.

Просачивание

Когда вы с противником дошли до захватов и боретесь и ты понимаешь, что не можешь продвинуться вперед, «просочись» и стань одним целым с врагом. Ты сможешь победить, применив подходящий прием, пока вы обоюдно связаны.

В больших сражениях, так же как и в малых боях, ты часто можешь повернуть дело в свою пользу, «просачиваясь» в ряды войск противника, в то время как, разойдясь, ты можешь потерять шанс на победу. Исследуй это хорошо.

Раскачивать углы

Трудно двигать тяжелые вещи, толкая их «в лоб», поэтому ты должен «раскачивать углы».

В крупном сражении полезно бить по флангам неприятеля. Если фланги повреждены, поврежден дух всего войска. Поражай врага, атакуй, когда фланги пали.

В поединке легко победить, когда противник теряет внимание. Бей в «углы» тела врага, ослабляй его. Важно знать, как достичь это. Проведи глубокие исследования.

Привести в смущение

Это означает заставить врага потерять уверенность в себе.

В крупном сражении мы можем использовать свои части, чтобы сбить врага с толку на поле боя. Наблюдая за духом противника, мы можем заставить его думать: «Здесь? Там? Так? Этак? Медленно? Быстро?» Победа обеспечена, когда враг пойман в ритм, который озадачивает его дух.

В поединке мы можем сбить врага с толку, атакуя разнообразными приемами, когда представляется возможность. Проведи ложный выпад или атаку, заставь врага подумать, что ты хочешь подойти ближе, и, когда он придет в смущение, рази.

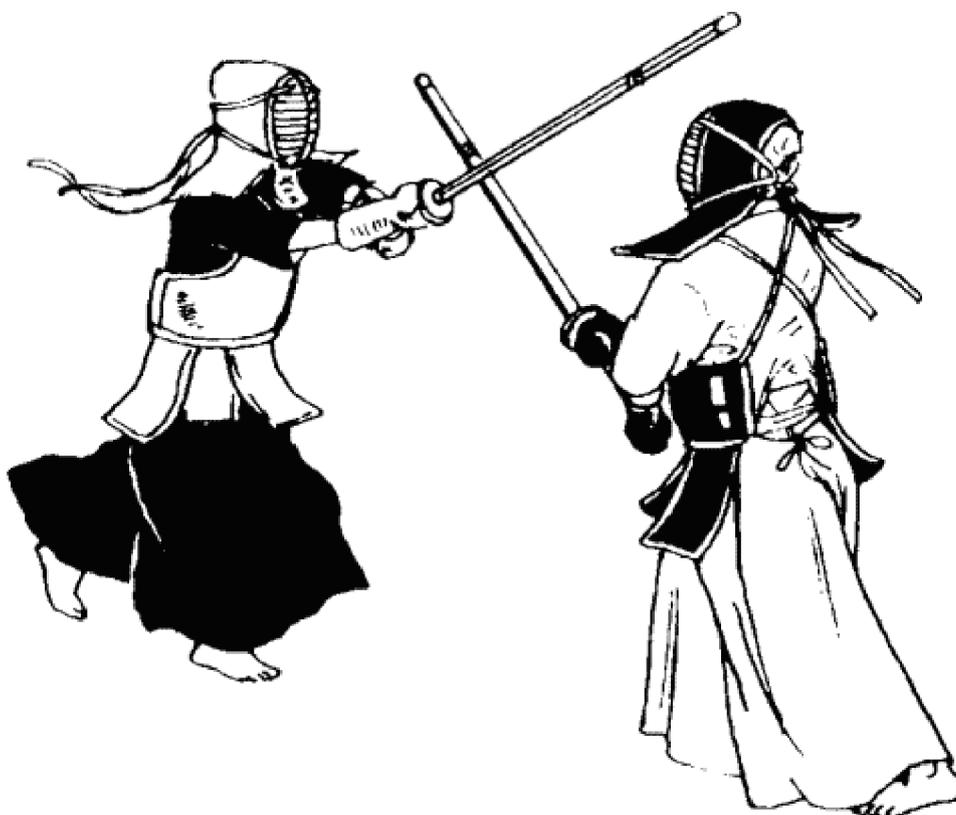
Это – суть схватки. Хорошо обдумай сказанное.

Три крика

Три крика различаются так: до, во время и после. Кричи в соответствии с ситуацией. Голос – живая вещь, он демонстрирует энергию. Мы кричим при пожарах, против ветра и волн и т. д.

В крупном сражении в начале боя мы кричим громко, как только можем. Во время схватки голос низок, мы кричим, атакуя. После схватки мы кричим в знак победы. Вот три крика.

В поединке мы притворяемся, что сейчас нанесем удар, и кричим «Эй!», чем выводим врага из равновесия, затем в момент крика мы атакуем. Мы кричим после того, как зарубили врага, – это чтобы объявить о победе. Мы не кричим непрерывно, размахивая мечом. Мы кричим во время схватки, чтобы войти в ритм. Исследуй это глубоко.



Гибкость

Когда армии встречаются в сражении, атакуй сильное место противника и, когда видишь, что он отброшен назад, быстро отходи и атакуй следующее сильное место на периферии его рядов. Дух этого принципа похож на извивающуюся горную тропу.

Это – важный метод борьбы одного против нескольких. Руби противников в одном секторе, отгоняй их назад, потом ухватывай ритм и атакуй следующие сильные точки справа и слева, двигаясь будто по извилистой горной тропе, отмечая перемещения противника. Когда оценишь силы врага, атакуй мощно, без признаков намерения отступить.

В поединке тоже используй этот дух, чтобы поразить сильные места противника.

То, что подразумевается под «гибкостью», – является сутью сложного комплекса движений. Подходи, рази, не отступай. Ты должен понять этот метод.

Сокрушить противника

Круши врага, если сочтешь его слабым.

В крупном сражении, когда видишь, что у противника мало людей или людей у него много, но дух их слаб и смущен, закидывай врага шапками, буквально сокрушай. Не расслабляйся, противник может оправиться. Учись духу сокрушения, собирая энергию в кулак.

В одиночном бою, если противник менее умен, чем ты, если его ритм беспорядочен, если он обороняется или отступает, ты должен крушить его напрямую, не обращая внимания на его действия, не давая ему вздохнуть. Главное – сокрушить врага в один момент. Помни: нельзя дать ему восстановить позицию. Глубоко исследуй этот принцип.

Переход «гора – море»

Принцип «гора – море» означает, что в бою плохо повторять один и тот же прием несколько раз. Иногда нельзя не повторить чего-то дважды, но не повторяй этого в третий раз. Если ты провел атаку и потерпел неудачу, мало надежды, что точно такая же атака в следующий раз увенчается успехом. Если ты неудачно применишь прием дважды, меняй метод нападения.

Если враг думает о горах, атакуй как море; если он думает о море, атакуй как гора. Исследуй это глубоко.

Проникнуть в глубину

Порой в бою мы видим, что превосходим врага в технике и тактике, обладая преимуществом Пути, но ощущаем, что его дух крепок. Противник может быть поражен на поверхности, но не побежден глубоко внутри себя. Благодаря принципу «проникновения в глубину» мы можем разрушать дух врага, деморализовать его, изменив наше душевное состояние. Такое часто случается.

«Проникновение в глубину» означает проникновение длинным мечом, проникновение телом и проникновение духом. Этот принцип непонятен в общем виде.

Как только враг сокрушен в глубине, нет нужды оставаться воодушевленным. В противном случае мы вновь должны напрячь энергию духа. Если враг крепок душой, сразить его трудно. Ты должен уметь проникать в глубину и в крупном сражении и в одиночном бою.

Обновление духа

«Обновление духа» применяется, когда в бою возникает ощущение скованности, когда невозможно обычное разрешение ситуации. Ты должен оставить прежние усилия и подумать о ситуации в новом духе, чтобы победить в новом ритме. «Обновится», когда ты сцепился с противником намертво, означает, что без изменения внешних обстоятельств ты изменяешь свой дух и побеждаешь посредством другой техники.

Необходимо рассмотреть, как «обновление духа» применяется и в крупном сражении. Усердно изучи это.

Голова крысы, шея быка

Принцип «голова крысы, шея быка» применяется, когда в схватке одолевают мелочи, когда бой идет в несколько скованном духе. Тут мы должны вспомнить о методе боя, либо являющемся крысиной головой, либо бычьей шеей. От мелочей мы должны неожиданно переходить к большим вещам, чередуя большое и малое.

Этот принцип – один из главнейших в Пути воина. Необходимо, чтобы воин применял его и в своей повседневной жизни. Не забывай о нем ни в большом сражении, ни в поединке.

Знать своих воинов

Принцип «знать своих воинов» применяется в любых сражениях.

Используя мудрость Пути воина, думай о войсках неприятеля, как о своих собственных воинах. Когда ты смотришь на врага так, ты можешь двигать им по своему желанию, можешь вести его. Ты – военачальник, твой враг – твой воин. Овладей этим.

Отпустить рукоять

Существует много способов, которыми отпускают рукоять.

Есть способ побеждать без меча. Есть также способ держать меч, но не побеждать. Разнообразные методы не могут быть изложены на бумаге. Ты должен прилежно учиться этому.

Стать подобным камню

Когда ты овладеешь Путем воина, ты неожиданно сможешь сделать свое тело похожим на камень, и десять тысяч вещей не смогут коснуться тебя. Это – тело камня.

Будь неподвижен.

То, что записано выше относительно школы фехтования Ити-рю, было у меня на уме постоянно и записано так, как пришло ко мне. Я впервые пишу о своих приемах. Порядок вещей несколько нарушен. Трудно выразить это ясно.

Эта книга – духовный поводыр для того, кто хочет изучать Путь.

Мое сердце склонилось к Пути воина с юности. Я посвятил себя тренировке рук, закаливанию тела и постижению многих духовных положений фехтования на мече. Посмотрим на людей других школ, обсуждающих теорию и сосредоточенных на технике рук. На вид они умелы, но не обладают истинным духом ни в малейшей степени.

Конечно, те, кто обучается подобным образом, думают, что они тренируют тело и дух, но эти школы препятствуют постижению истинного Пути, их дурное влияние остается в человеке навсегда. Истинный Путь воина остается без носителей и вымирает.

Истинный Путь боя на мече есть искусство поражения врага в схватке и ничто более. Если ты постигнешь это и станешь придерживаться мудрости моего искусства, тебе никогда не придется сомневаться в том, что ты победишь.

Двенадцатый день пятого месяца,

второй год Сехо (1645)

Симмэн Мусаси посвящает Тэрао Магонодзе

Книга Ветра



В воинском искусстве ты должен знать Пути других школ, так что я написал о нескольких других традициях в этой «Книге Ветра».

Без знания Путей других школ трудно понять сущность моей школы Ити-рю. Глядя на другие школы, мы находим такие, которые специализируются в технике силы, и применяют сверхдлинные мечи. Некоторые школы изучают Путь короткого меча. Некоторые учат ловкости и большому числу приемов, называя положение меча «внешним», а Путь – «внутренним».

Они не на истинном Пути, я покажу это в книге – исчислю все их грехи и добродетели, укажу, что правильно и что неправильно. Школа Ити-рю не такова. Взгляните – другие школы превращают свое умение в средство заработка. Их ученики выращивают цветы, ярко расписывают вещи, чтобы продавать их. Определенно, это не Путь воина.

Некоторые из крупных мастеров заняты только фехтованием на мечах. Они ограничивают свои тренировки упражнениями с длинным мечом и отработкой боевых стоек. Но достаточно ли лишь одного умения, чтобы победить? Такова ли сущность Пути?

Я изложил ошибки других школ в этой книге. Изучи их, чтобы осознать достоинства моей школы Ити-рю.

Школы, использующие сверхдлинный меч

Некоторые школы предпочитают сверхдлинные мечи. С точки зрения моего Пути – это слабые школы. Они не принимают принципа «рубить врага любыми средствами». Они предпочитают особо длинный меч. Полагаясь на его длину, они думают нанести

поражение противнику с расстояния.

Есть выражение: «Один сантиметр дает преимущество в метр». Это – глупые слова человека, который не понимает Путь воина. Они отражают примитивную тактику слабого духа. Человек не должен зависеть от длины своего меча.

Думаю, такие школы имеют право на существование, но в реальной жизни их установка неразумна. Мы не должны проигрывать, если деремся коротким мечом, не имея длинного.

Мастерам этих школ сложно поразить врага в ближнем бою. Траектория клинка велика, длинный меч становится обузой, они попадают в невыгодное положение по сравнению с воином, имеющим короткий меч.

С давних времен говорится: «Большое и малое – вместе». Так что не испытывайте беспричинной неприязни к особо длинному мечу. Мне не нравится лишь абсолютная приверженность этому виду оружия. Рассмотрим крупное сражение. Представим крупные силы как сверхдлинный меч, а малые – как короткий. Разве не может малый отряд дать бой крупным силам? Существует много примеров тому, как малые силы одолевали большие.

Твое искусство ни к чему, если, будучи вызванным на бой в ограниченном пространстве, ты сердцем будешь привязан к сверхдлинному мечу или тебе придется драться в доме, вооружившись лишь коротким мечом. Кроме того, некоторые люди не обладают достаточной силой.

В своем рассуждении я отрицаю заданность, узкий настрой. Хорошо понимай это.

Сильный дух длинного меча в других школах

Ты не должен говорить о слабости или силе длинного меча. Если ты просто вращаешь длинным мечом с сильным духом, твой удар будет груб. Используя меч грубо, победить трудно.

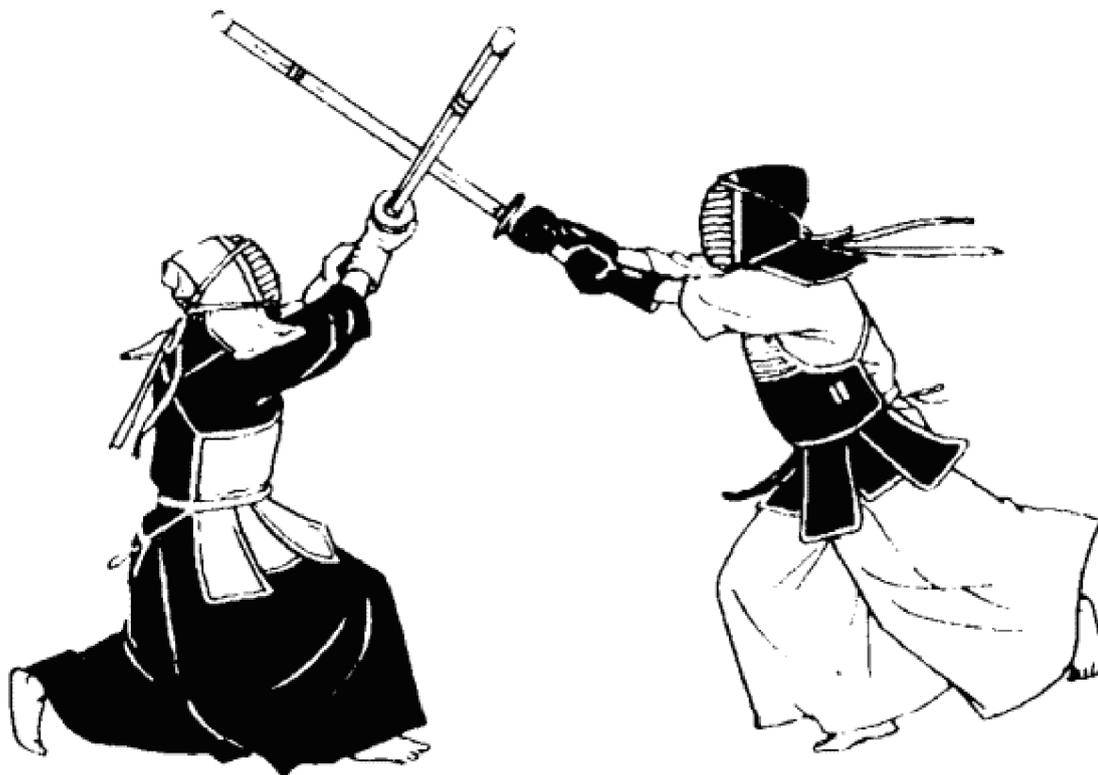
Если тебя заботит сила твоего меча, ты будешь стараться рубить неоправданно сильно и вообще не сможешь поразить врага. Также нехорошо пытаться нанести сильный рубящий удар, когда испытываешь меч. Скрещивая меч с мечом противника, не заботься о том, рубишь ты сильно или слабо; просто руби и убей врага. Всегда стремись убить врага. Не пытайся рубить сильно и, конечно, не думай о том, чтобы рубить слабо, ты должен быть озабочен лишь тем, чтобы убить врага.

Если делаешь ставку на силу, когда бьешь по мечу противника, неизбежно ударишь слишком сильно. В результате твой меч будет «проносить». Поговорка «побеждает сильнейший» не имеет смысла.

В крупном сражении произойдет следующее. У тебя сильная армия. У противника тоже сильная армия. Битва будет яростной и ужасной. Для обеих сторон.

Без верного принципа никакая схватка не может быть выиграна.

Дух моей школы – побеждать посредством мудрости Пути, не обращая внимания на мелочи. Изучи это хорошо.



Использование более короткого «длинного меча» в других школах

Использование более короткого «длинного меча» не есть истинный Путь побеждать.

В старые времена слова «тати» и «катана» означали длинный и короткий мечи. Мужчины превосходной силы могут с легкостью управляться даже с очень длинным мечом, так что им незачем любить короткий меч. Они также используют преимущество длины копий и алебард. Некоторые бойцы пользуются более коротким мечом с намерением подскочить и заколоть противника неожиданно, когда он размахивает длинным мечом. Эта склонность дурна.

Нацеливание на момент, когда противник не защищен, носит совершенно оборонительный характер и нежелательно в бою на близкой дистанции. К тому же ты не можешь использовать метод «запрыгивания» внутрь обороны врага, когда противников много. Некоторые полагают, что, сражаясь против нескольких противников более коротким мечом, они смогут без помех сновать, но им придется непрерывно парировать удары и наконец сцепиться с противником. Это несовместимо с истинным Путем воина.

Путь победить наверняка таков – «води» противника в сбивающей столку манере, заставляй его отпрыгивать, держа свое тело мощно и прямо. Тот же принцип приложим к крупным сражениям. Сущность искусства – обрушиться на противника большим количеством и быстро смять его. Изучая тактику других школ, люди относятся к противостоянию, маневру и отступлению, как к обычным вещам. Они привыкают к ним, и враг может легко провести их. Истинный Путь воина прям и честен. Ты должен вести противника и подчинить его своему духу.

Школы со множеством методов использования длинного меча

Думаю, в этих школах принято считать, что существует множество методов использования длинного меча для того, чтобы завоевать восхищение новичков. Это – торговля Путем. Это недостойный дух в Пути воина.

Обсуждать различные способы зарубить человека ошибочно. Убийство – не Путь человечества. Убийство – одинаково для тех, кто имеет навык в единоборстве, и для тех, кто не имеет. Оно – одно и для женщины и для ребенка, и не существует множества способов убить. Мы можем говорить лишь о таких различных приемах, как укол и движение вниз, но не более.

Поражение противника есть Путь воина. Нет необходимости во множестве тонкостей.

Конечно, в соответствии с обстоятельствами твой меч может встретить помеху сверху или сбоку, и ты иногда вынужден держать клинок так, чтобы его можно было использовать. Существует пять способов действия мечом в пяти направлениях.

Методы других школ – скручивание руки, сгибание туловища, подпрыгивание и т. п. – не на истинном Пути воина. Чтобы зарубить противника, не нужно вилять кистью или сгибаться в три погибели. Это совершенно бесполезно.

В моей школе я держу свои тело и дух прямыми и заставляю сгибаться и скручиваться противника. Врага необходимо побеждать, атакуя, когда его дух смущен. Хорошо понимай это.

Использование положений длинного меча в других школах

Придавать большую важность положениям меча – ошибочно. То, что известно миру как «положение», применяется, когда нет противника. В дуэли нет и не может быть такой вещи, как «вот вам новый способ делать то-то и то-то». Хочешь, не хочешь – загоняй противника в неудобную ситуацию.

Положение меча предназначено для тех ситуаций, когда ты не собираешься двигаться. То есть – при обороне замков, в начале битвы и т. д., или когда ты демонстрируешь намерение не двинуться с места даже при мощной атаке. На Пути боя, однако, ты всегда должен стремиться захватить инициативу и атаковать. Положение есть дух выжидания. Осознай это.

В дуэлях ты должен сбить противника с места. Атакуй, когда его дух распушен, вводи в смущение, раздражай, пугай его. Воспользуйся его неустойчивым ритмом и побеждай.

Я не люблю оборонительного духа, известного как «положение». Поэтому на моем Пути есть нечто называемое «положение – неположение».

В крупном сражении мы выстраиваем свои войска, держа в уме свои силы, наблюдая за численностью неприятеля и примечая детали поля боя. Это в начале

сражения.

Настроение атаковать первым в корне отличается от настроения быть атакованным. Хорошо принять атаку и хорошо отразить ее – все равно что поставить стену из алебард и копий. Когда ты атакуешь, твой дух должен прийти до такого состояния, чтобы ты был готов рвать из заборов колья и использовать их вместо копий и алебард. Исследуй это.

Фиксирование взгляда в других школах

Некоторые школы утверждают, что глаза должны быть сфокусированы на длинном мече противника. Некоторые школы фиксируют глаза на руках. Некоторые фиксируют глаза на лице, некоторые – на ногах, и так далее. Если ты будешь фиксировать глаза на этих местах, твой дух может смешаться и твоя тактика будет испорчена.

Объясню подробно. Когда привыкаешь к чему-либо, перестаешь быть привязанным к правилам. Мастера – музыканты, выводящие мелодии, или воины, освоившие Путь, описывающие сложнейшие фигуры своим мечом во всех направлениях, не фиксируют специально взгляда на каких-либо предметах. Это означает, что они могут смотреть естественно.

На Пути воина, сразившись множество раз, ты сможешь с легкостью оценивать скорость и положение меча противника, а овладев Путем, ты будешь видеть состояние его духа. В Пути воина «фиксирование глаз» означает взгляд в самое сердце человека.

В крупном сражении зоной, куда необходимо направлять свой взгляд, являются возможности врага. «Восприятие» и «Взгляд» – два разных метода. Для воина важно восприятие. «Восприятие» заключается в мощной концентрации внутреннего и внешнего зрения на состоянии духа врага. Наблюдай одновременно за полем боя, следи за развитием сражения, за перемещением войск.

Вот верный способ победить.

В поединке не останавливай глаза на деталях. Как я уже указал раньше, фиксированный взгляд пренебрегает важными вещами, твой дух будет смущен, и победа ускользнет от тебя. Исследуй хорошо этот принцип и прилежно тренируйся.

Использование ног в других школах

Существует множество методов использования ног: «плывущий шаг», «прыгающий шаг», «пружинящий шаг», «ступающий шаг», «шаг ворона» и подобные этим методы перемещения. С точки зрения моей школы, все это неудовлетворительно. Я не люблю «плывущий шаг» потому, что ноги всегда имеют тенденцию «плыть» во время схватки. Ступай твердо.

Я также не люблю «прыгающий шаг», так как он поощряет подпрыгивать и дух. Выше головы не прыгнешь. Подпрыгивать – плохо.

«Пружинящий шаг» пробуждает нерешительность.

«Ступающий шаг» – «выжидающий» стиль, и я особенно не люблю его.

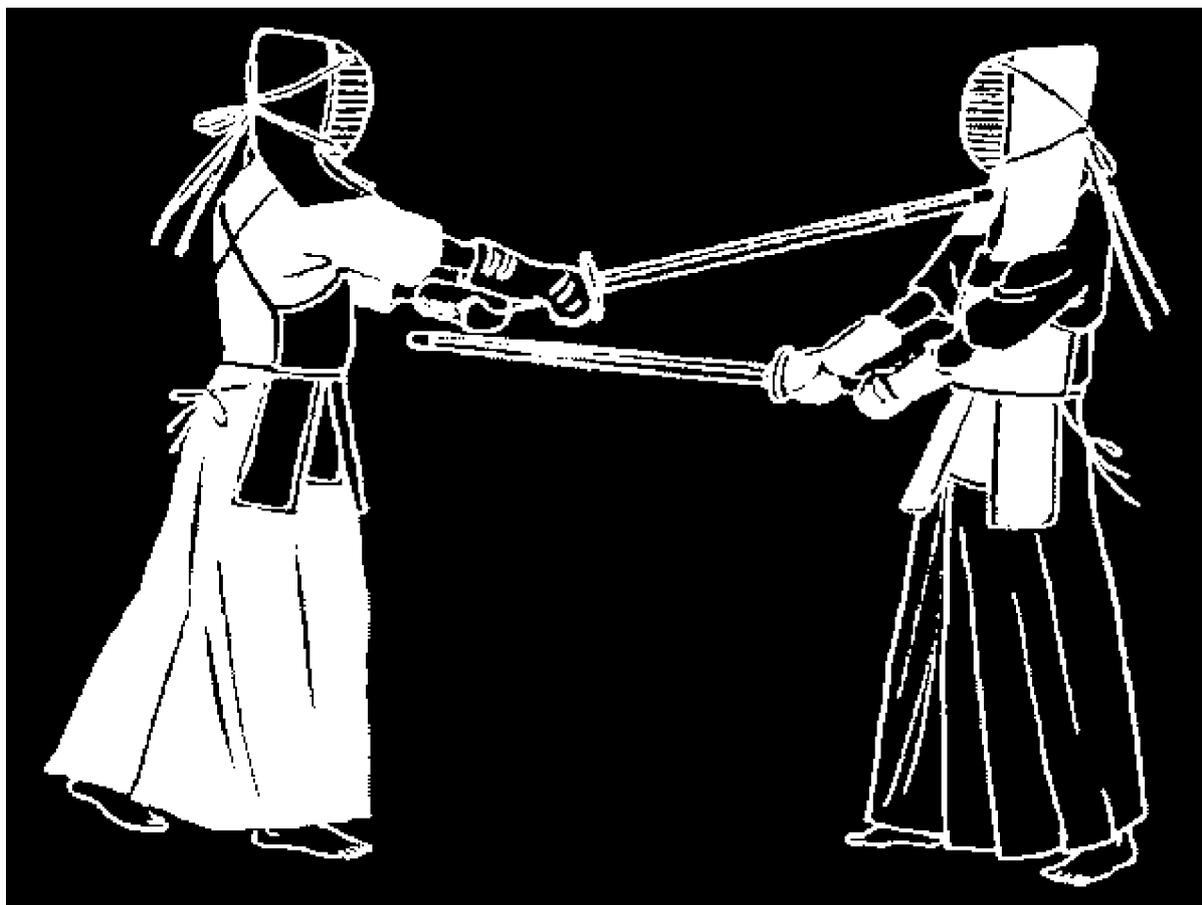
Кроме этих, существуют и другие методы передвижения, такие, как «шаг ворона» и другие.

Иногда встречаешь противника на торфянике, болотистой почве, в речной долине, на каменистом грунте или на узкой дороге. Там ты не сможешь прыгать или быстро перебирать ногами.

В моей школе работа ног неизменна. Я передвигаюсь так же, как обычно хожу по улице. Никогда не теряй контроль над ногами. Двигайся быстро или медленно, в зависимости от ритма противника, приспособлявай к нему свое тело не слишком прилежно, не слишком небрежно.

Следить за «ногами» важно и в крупном сражении. Если атакуешь быстро и бездумно, не зная состояния духа врага, твой ритм будет нарушен и ты не сможешь победить. Если, наоборот, наступаешь слишком медленно, то не сможешь воспользоваться паникой противника и благоприятный случай будет упущен.

Ты должен побеждать, в удобный момент настигая неприятеля, не давая ему ни малейшей надежды на восстановление сил. Практикуй это хорошо.



Скорость в других школах

Скорость не является частью истинного Пути воина. Скорость предполагает, что вещи становятся быстрыми или медленными, в зависимости от того, попадают они в ритм или нет. Мастер любого Пути воина не выглядит быстрым. Некоторые люди могут проходить в день огромные расстояния, но это не означает, что они бегут с утра до вечера. Неопытные бегуны могут казаться бегущими целый день, но

достижения их жалки. На Пути танца умелый танцор может петь, танцуя, но когда новичок пытается делать то же самое, он сбивается и его дух вянет. Мелодия «Старая сосна», отбиваемая на кожаном барабане, спокойна, но когда за дело берется дилетант, он теряется, его дух становится озадаченным.

Искусные музыканты могут исполнять очень быстрый ритм, но плохо выстукивать его поспешно. Если заторопишься, собьешься с темпа.

Конечно, медлительность тоже плоха. По-настоящему умелые люди везде успевают и никогда не кажутся торопливыми. На этих примерах делай выводы.

То, что известно как скорость, особенно плохо на Пути воина. В зависимости от места схватки, ты можешь оказаться на площадке, где невозможно двигаться быстро. Положение твое усугубится, если в этой ситуации ты будешь вооружен длинным мечом. Ты сможешь попытаться рубить им стремительно, как веером или коротким клинком, но не сумеешь в действительности нанести никакого удара. Осознай это.

В крупном сражении также нежелателен суетливый настрой. Имей настроение как при «придержании подушки», тогда ты успеешь везде. Когда твой противник носится без оглядки, не обращай на него внимания и сохраняй спокойствие. Враг не должен влиять на тебя. Настойчиво тренируйся.

«Закрытое» и «открытое» в других школах

В истинном Пути нет ни «открытого», ни «закрытого».

Достижение в каком-либо роде искусства обыкновенно подразумевает наличие тайного смысла и секретной традиции. В некоторых школах существует «закрытое» и так называемые «врата». Я намеренно не называю эти школы. Различные ответвления школ представляют различные интерпретации различных доктрин.

Поскольку взгляды людей несхожи, вокруг одного и того же явления или предмета существует множество идей. Поэтому ни одно мнение отдельного человека не годится для оценки деятельности какой-либо школы.

Я показал основные тенденции во взгляде других школ по девяти пунктам. Посмотрев на них непредвзято, мы поймем, что людям свойственно отдавать предпочтение длинным или коротким мечам и увлекаться силой. Надеюсь, ты осознаешь, почему мне не интересны врата других школ.

В моей школе длинного меча Ити-рю нет ни «врат», ни «закрытого». В положениях меча нет тайного смысла. Чтобы уяснить достоинство Пути, держи свой дух открытым истине.

Двенадцатый день пятого месяца,

второй год Сехо (1645)

Симмэн Мусаси

посвящает Тэрао Магонодзэ

Книга Пустоты



Путь воина школы Ити-рю записан в этой «Книге Пустоты». То, что зовут духом Пустоты, находится там, где нет ничего. Этот тезис не укладывается в человеческое понимание. Пустота – это ничто. Только познав то, что существует, ты сможешь узнать то, что не существует. Это Пустота.

Люди в нашем мире ошибочно смотрят на вещи, полагая, что все, чего они не понимают, должно быть пустотой. Это не истинная пустота. Это заблуждение.

И на Пути воина, обучающиеся военному делу, считают, что все, чего они не понимают в своем ремесле, – пустота. Это не истинная пустота. Чтобы обрести Путь воина, ты должен полностью изучить воинское искусство, ни на йоту не отклоняясь от истинного Пути. С установившимся духом, накапливай опыт день за днем, час за часом. Полируй обоюдоострые сердце и ум, оттачивай обоюдоострые восприятие и зрение. Когда твой дух не будет омрачен ни в малейшей степени, когда последние тени заблуждений исчезнут, тебе откроется истинная Пустота. Пока ты не осознаешь истинный Путь, ища опору в буддизме или в здравом рассуждении, – ты можешь полагать, что все вещи правильны, и находятся в гармонии. Однако, если взглянешь на вещи объективно, с точки зрения законов мироздания, ты увидишь различные течения, отклоняющиеся от истинного Пути. Постарайся впитать этот дух, с прямоотой в качестве основания и истиной в качестве Пути. Применяй Путь широко и открыто. Тогда ты начнешь думать о вещах в широкой перспективе и, приняв Пустоту как Путь, увидишь Путь как Пустоту. В Пустоте – достоинство, и никакого зла. Мудрость обладает существованием, Принцип имеет существование, Путь обладает существованием, но дух есть Пустота.

Двенадцатый день пятого месяца,

второй год Сехо (1645)

Симмэн Мусаси

посвящает Тэрао Магонодэ

Примечания

1

На востоке кроме определения севера, юга, востока, запада и сторон между ними, существует понятие высоты света – зенит и глубины: – надир.

2

Имеется в виду специальный веничек для целей шокотерапии, которые мастера дзэн, особенно школы Риндзаи, носили на поясе.

3

Здесь даются японские варианты произношения имен.

4

В буддийской традиции собака – «грязное» существо. Она воплощает в себе комплекс ярко выраженных черт человеческой природы: раболепие, предельная неуравновешенность, постоянное смятение чувств, полная зависимость от окружающих обстоятельств и т.п. Неухоженная человеком, собака всегда издает смрадный запах, привлекая к себе демонов мрака, питающихся запахами зловония. Самое большое наказание для буддиста (особенно ламаиста) – перерождение в это животное. Из птиц голубь считается «грязным» существом.

5

Мумон Экаи. Комментарии к коану.

6

Место для занятий боевыми искусствами в японской традиции.

7

Сэсшин – период интенсивного занятия дзадзэном, один или более дней жизни в общине, медитация в додэ, четырех—пяти-часовые занятия дзидзэном, перемежающиеся с беседами, мондо (диалогами с мастером), саму (работой с источниками) и ритуалом приема пищи.

8

Докан – замкнутый круг постоянной практики, выявляющий суть занятия, становящейся предметом медитации.

9

Ханнья Харамита Шингье – центральная сутра Сото-дзэн.

10

Кацу – особый вид очень громкого крика, наподобие кий, техника стимуляции энергии.

11

Далее в тексте – школа Ити-рю

12

Каннон – буддийское божество милосердия.

13

Ли – мера длины