

О практике ДЗЭН



тело
дыхание
ум

УДК 617
ББК 79.5
М 75

Издание
Тайдзана Маэдзуми и Берни Гласмана

Пересмотрено
Уэнди Эгёку
и **Джоном Дайсином Баксбэйзенем**

Введение
Роберта Эйткина

Художник
А. Куцин

М 75 **О ПРАКТИКЕ ДЗЭН** – М: Изд-во «Северный ковш», 2005 г. – 184
стр., – ISBN 5-893260-68-6

Книга представляет учение и руководство по практике современных японских учителей дзэн-буддизма. Наставления даны скорее в «монастырском» духе в русле той линии, которую представляют эти учителя. Приведены так же переводы классических текстов дзэн и комментарии к ним. Серьезный читатель найдет в этой книге много полезной информации как теоретического, так и практического характера.

© Издательство «Северный ковш»,
оформление, макет, 2004
© Н. фон Бок, перевод
с английского, 2004

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 7 |
| Предисловие к первоначальному изданию | 10 |
| 1. ВВЕДЕНИЕ | 13 |
| Тайдзан Маэдзуми. Зачем нужна практика? | 13 |
| Тайдзан Маэдзуми. Может ли каждый человек постичь истинную природу? | 16 |
| 2. О ФОРМЕ | 19 |
| Эйхэй Догэн. Фукан дзадзэн ги: «Принципы сидячей медитации» | 19 |
| Тайдзан Маэдзуми. Комментарий на «Фукан дзадзэн ги Догэна-дзэндзи» | 23 |
| Корю Осака. Дыхание в дзадзэн | 51 |
| Тайдзан Маэдзуми. Что такое сэссин? | 53 |
| Что включено в сэссин | 57 |
| Службы | 57 |
| Распевы | 59 |
| Кинхин | 60 |
| Практика на кухне | 60 |
| Орёки | 61 |
| Сон | 62 |
| Тайдзан Маэдзуми совместно с Джоном Дайсином Баксбэйзенем. Гассё и поклоны | 64 |
| Гассё | 65 |
| Поклоны | 67 |
| Корю Осака. Сиденье | 70 |
| Тайдзан Маэдзуми. Практика усилия | 74 |
| Тайдзан Маэдзуми. Получение предписаний | 78 |
| Ко'ун Ямада. Является ли дзадзэн религией? | 84 |

| | |
|---|-----|
| 3. СИКАНТАДЗА и КОАНЫ | 89 |
| Ко'ун Ямада. Догэн-дзэндзи и просветление | 89 |
| Берни Глассман. Замечания об изучении коанов | 93 |
| Завершающие фразы | 96 |
| Корю Осака. О просветлении, коанах и сикантадза | 99 |
| Хакуун Ясутани. Практика коанов и сикантадза | 106 |
| Коаны | 106 |
| Сикантадза | 107 |
| Корю Осака. Работа над МУ | 111 |
| Собака Дзёсю | 111 |
| Корю Осака. Умиротворение ума | 119 |
| Бодхидхарма умиротворяет ум | 119 |
| Тайдзан Маэдзуми. Росо сидит лицом к стене | 129 |
| Росо смотрит на стену | 129 |
| Тайдзан Маэдзуми. Нансэн убивает кота | 137 |
| Нансэн убивает кота | 137 |
| 4. О ПУТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ | 140 |
| Эйхэй Догэн. Путь повседневной жизни | 140 |
| Тайдзан Маэдзуми. Комментарий на «Гэндзё-коан | |
| Путь повседневной жизни | 146 |
| Комментарий 1 | 146 |
| Комментарий 2 | 148 |
| Комментарий 3 | 152 |
| Комментарий 4 | 153 |
| Комментарий 5 | 155 |
| Комментарий 6 | 158 |
| Комментарий 7 | 159 |
| Комментарий 8 | 162 |
| Комментарий 9 | 164 |
| Комментарий 10 | 166 |
| Комментарий 11 | 168 |
| Комментарий 12 | 169 |
| Комментарий 13 | 170 |

| | |
|--|-----|
| 5. ПРИЛОЖЕНИЯ | 171 |
| Приложение 1. Шестнадцать предписаний | 171 |
| Приложение 2. Предписания бодхисаттвы и способность | |
| принять их | 172 |
| Приложение 3. Блага трёх сокровищ | 175 |
| Приложение 4. Линия передачи Тайдзана Маэдзуми | 177 |
| Словарь | 178 |
| Об авторах | 181 |

Взойдя на возвышенное место, Догэн-дзэндзи сказал:

«Мастер дзэн Хогэн учился у Кэйсина-дзэндзи. Однажды Кэйсин-дзэндзи спросил: "Едза, куда ты идёшь?"

Хогэн сказал: "Странствую без цели".

Кэйсин спросил: "В чём смысл твоего странствия?"

Хогэн ответил: "Не знаю".

Кэйсин сказал: "Незнание — глубочайшее познание".

И внезапно Хогэн обрел великое просветление».

Мастер Догэн сказал:

«Будь я там, я сказал бы священнослужителю Дзидзо: "Незнание — глубочайшее познание. Знание также является глубочайшим. Оставим тесную близость для глубочайшего. Тогда скажите мне: с чем у вас существует самая тесная связь?"»

— Эйхэй Догэн, «*Эйхэй короку*»

Предисловие

В 1976 году Центр дзэн в Лос-Анджелесе опубликовал свою первую книгу «О практике дзэн». В следующем году появился сопровождающий том — «О практике дзэн II», а в 1978 году вышла в свет более отшлифованная работа «Путь повседневной жизни», содержащая перевод главного труда Догэна-дзэндзи и «Сёбогэндзо гэндзё коан» и комментарии к нему.

Книги «О практике дзэн» I и II по существу были собранием бесед о дхарме и комментариев на классические тексты дзэн, которые представили американским ученикам дзэн фундаментальные темы — сиденье, сэссин, предписания, изучение коанов и писания великого мастера Догэна-дзэндзи.

В своей первоначальной форме эти беседы представляли собой примитивные переводы, выраженные идиомой времени и обращённые к поколению новых учеников дхармы, впервые встретившихся с дхармой в Америке.

Тайдзан Маэдзуми-роси прибыл в Соединённые Штаты в 1956 году и прослужил более десяти лет в качестве миссионера сото дзэн в японо-американском сообществе в Лос-Анджелесе; в 1967 году он и несколько американских учеников положили начало дзэндо Лос-Анджелеса, а позднее оно стало Центром дзэн Лос-Анджелеса в одном из домов в районе Уилшира. В течение следующих десяти лет он терпеливо сидел в дзадзэн, завершив собственное изучение коанов с Хакууном Ясутани-роси и Корю Осака-роси во время визитов между Японией и Соединёнными Штатами.

К этому времени, став преемником дхармы этих двух учителей, а также и своего отца, мастера сото Байана Хакудзюн Курода-роси, Маэдзуми подготовился к тому, чтобы сосредоточить энергию на обучении американцев, практикующих дзэн.

Стиль обучения Маэдзуми-роси отражал глубокое влияние каждого из этих трех мастеров, часто он объяснял, что у Ясутани-роси научился тщательному исследованию коанов, тогда как у Корю-роси перенял динамическое изложение дхармы, как своё наследство.

От своего отца (линия, ныне передаваемая самим роси и его преемниками) Маэдзуми усвоил повседневное функционирование дхармы и воплотил его в самом обычном и всё же в самом глубоком выражении. Всегда спокойный и вдумчивый, Маэдзуми-роси памятен своим ученикам утонченным, однако мощным стилем, украшенным юмором, хотя и скромным, но чрезвычайно глубоким и тонким.

Эта книга представляет собой компиляцию поучений всех упомянутых мастеров, а также их брата в дхарме Ко'уна Ямадари, ещё одного преемника Ясутани-роси и учителя Роберта Эйткина-роси, как и многих христианских клириков. В данное издание также включена статья Берни Гласмана, старшего ученика в дхарме Маэдзуми-роси.

Маэдзуми-роси с любовью рассказывал о том, как его мать, г-жа Еси Маодзуми Курода, сформировала его характер с самых ранних лет. Она часто призывала сыновей «сделать что-нибудь для дхармы». Эти слова они слышали задолго до того, как кто-нибудь из них получил представление о том, что такое дхарма. Однако этим способом было заложено семя, которое в последующие годы дало для Маэдзуми-роси обильные плоды.

Подготавливая к печати эту огромную массу основополагающих текстов, мы обнаружили, что наша задача будет заключаться не только в том, чтобы сохранить первоначальные нюансы и аромат, но также и в том, чтобы передать в более доступной форме то, что зачастую оказывалось спонтанными комментариями. Маэдзуми-роси пользовался языком неподражаемым и уникальным образом; но для тех, кто не привык к голосу роси, его речь временами была, пожалуй, несколько непонятной. Имея это в виду, мы взяли за дело так, чтобы одновременно передать тонкости его стиля и духа — и сделать тексты содержательными для читателей, встретившихся с ними впервые.

Как издатели этого труда и лица, имевшие благоприятную возможность воспользоваться его многочисленными поучениями, мы предлагаем читателям плод своих усилий с глубокой благодарностью авторам. Пусть же заслуги этих поучений отразят их мудрость и сострадание; пусть недостатки, которые может иметь наше изложение, будут отнесены всецело на наш счёт.

Мы хотим выразить благодарность Асанге Белой Сливы (преемникам дхармы по линии Маэдзуми-роси) всем её членам и особенно сангхе Храма Сущности Будды в Центре дзэн Лос-Анджелеса за их поощрение и поддержку нашего проекта.

Также выражаем глубокую признательность нашему издателю и сотруднику в издательстве «Уиздом Пабליкейшнз» Джону Бартоку, чья умелая работа и творческое понимание оказали большую помощь в придании этим текстам их нынешней формы.

*Уэнди Эгёку Накао
Джон Дайсин Баксбейзен
Центр дзэн в Лос-Анджелесе,
Храм Сущности Будды
21 февраля 2002 года*

Предисловие

к первоначальному изданию первого тома «О практике дзэн»

Много лет назад я как-то услышал некоего буддийского священнослужителя, который выступал с речью на ассамблее конгрегации всех буддийских храмов Гонолулу во время церемонии Дня Бодхи. Предметом его выступления была двойная природа буддхадхармы — мудрость и сострадание. Однако, к моему великому разочарованию, он не смог свести воедино эти две темы. Они остались отдельными, и замечательная возможность представить сущность глубокого постижения оказалась утраченной.

По-настоящему, сострадание и мудрость — это одно и то же. Когда Бодхидхарма пришёл в Китай из Индии, Чжи-гун, советник императора У династии Лян, справедливо отождествил его с бодхисаттвой Авалокитешварой. Архетипы Бодхидхармы, воплощающего суровую дисциплину и совершенную мудрость, и Авалокитешвары, воплощающего любовь и сострадание, отразили два аспекта одного и того же человека — мудрое сострадание и любящую мудрость. На этих страницах «О практике дзэн» живо представлена эта вневременная природа дхармы: мудрость-сострадание.

Уммон Бунъен-дзэндзи (Юнмэнь Вэнь-ян, ум. в 949 г. после Р. Х.) учил этому образу при помощи образа ящика и его крышки: они должны в совершенстве соответствовать друг другу. Читая запись его наставления, мы находим широкое разнообразие стилей. Однако каждый из его ответов подобен каждому ответу любого мастера, обладающего подлинными свойствами, — он откликается на время, место и обстоятельства встречи. В число последних включена точная природа потребности изучающего. Вы не станете кормить ребенка жгучим перцем, каким бы голодным он ни был. Такова мудрость сострадания, таково сострадание мудрости. Трудно встретить подлинного мастера дзэн-буддизма, но здесь он у нас имеется — в лице Тайдзана Маэдзуми-роси. Это преемник в дхарме всех важнейших течений дзэн; он основал образцовый центр дзэн и собрал вокруг себя многих талантливых

учеников. Нет необходимости продолжать поиски другого мастера мудрости и сострадания.

Истинное мастерство — это многие факторы. Это широта ума и духа, избегающая разделения. Безоговорочной чертой книги «О практике дзэн» является признание того факта, что многие темы, даже в корне различные взгляды, формируют ткань правильного учения дзэн. Это не только сикан-тадза, но также и изучение коанов; это не поток учения сото, или риндзай, или Харада-роси, — но все они представлены как связанное динамическое целое. Здесь перед нами не просто роси, даже не роси и старшие ученики, но роси и все его ученики. Это не священнослужитель, или мирянин, или учёный, но их сообщество. Поистине, тут нет никаких преград.

Я слышал, как многие учителя говорили тепло о своих мастерах, постоянно их цитируя. Но в книге «О практике дзэн» мы находим замечательный спектр учителей дзэн — можем ощутить благодарность им всем со стороны Маэдзуми-роси и его учеников.

Однако такой подбор — не случайность. Начиная с самого Маэдзуми-роси, представлены талантливые и уникальные мастера своего дела. Ясутани-роси, один из главных учителей Маэдзуми-роси, пожертвовал всем своим социальным престижем и посвятил себя исключительно обучению и литературной работе, живя в тяжелейших условиях. Его огненный дух всё ещё неугасимо пылает как в его преемниках, так и на страницах многих его книг.

Корю Осака-роси — столь же великолепный учитель, никогда не получавший посвящения в священнослужители. Подобно Ясутани-роси он посвятил себя ученикам-мирянам, причём многие из них были студентами колледжей. Маэдзуми-роси также учился у Корю-роси сначала в дни учёбы в колледже, а гораздо позднее — во время заключительного периода своего формального обучения. Мне не пришлось узнать Корю-роси так хорошо, как я знал Ясутани-роси; но я живо помню его по одному посещению Мауи-дзэндо, когда этот мягкий малорослый человек, неловкий и полуслепой, внезапно превратился в саму гору Фудзи, гремящую в тэйсё словами дхармы.

Ко'ун Ямада-роси, брат Маэдзуми-роси в дхарме, идущий по линии Ясутани-роси, был моим собственным мастером дзэн. Я

знал его как строгого учителя, чья широта духа была сравнима с широтой духа самого Маэдзуми-роси — и привлекала в его скромное додзё в Камакуре толпы слушателей, как христиан, так и буддистов.

И, наконец, в беседах о дхарме представлены ученики Центра дзэн в Калифорнии (в Лос-Анджелесе) — мы имеем в виду беседу старшего преемника Маэдзуми-роси сэнсея Тэцугэна Глассмана, а также прекрасное издание данной публикации и ключевую роль в этом издании Джона Дайсина Баксбэйзна. У всех у них мы улавливаем живое дыхание духа просветлённой сангхи.

В практике дзэн мы усваиваем бесконечно драгоценную природу каждого отдельного существа — человека, животного, растения, вещи — и их полное равенство. Это нелёгкий путь. Нелегко отмести заблуждения, окутывающие освобождённую истину. Без религиозной преданности дзэн становится своеобразным хобби. Без великой смерти и великого возрождения он становится видом упражнения по самосовершенствованию. Это не такой предмет, который нужно осваивать в некоторой форме или на каком-то курсе; здесь обучение длится всю жизнь. И всё же при наличии преданности и возрождения, столь явно проявляющихся здесь, всё это оказывается таким лёгким!

*Роберт Эйткин
Гонолулу, Гавайи, 1976 г.*

I. ВВЕДЕНИЕ

Тайдзан Маэдзуми

Зачем нужна практика?

«Эта дхарма, тонкая дхарма, которая передавалась всеми буддами-татхагатами, в изобилии наличествует внутри каждого отдельного человека; однако без практики она не проявляется и без просветления не будет воспринята... Поскольку это практика просветления, она не имеет начала, а поскольку это просветление внутри практики, постижение не имеет конца».

Эйхэй Догэн, «Сёбогэндзо, бэндова»

Люди практикуют дзэн по многим причинам. Для некоторых это средство обрести лучшее физическое и эмоциональное здоровье. Для других практика ведёт к более глубокому постижению их собственной небуддийской религии, а ещё для других практика дзэн оказывается прямым, живым переживанием того факта, который более двух с половиной тысяч лет назад осуществил Шакьямуни Будда.

Люди, которые приходят к практике дзэн, ищут чего-то большего, чем просто слова или понятия. Сами по себе слова и понятия неадекватны для того, чтобы помочь нам с наибольшей полнотой осуществить величайшее возможное осознание и сделать нас способными к духовному росту.

В некотором смысле практика дзэн подобна регулярному упражнению; если ей заниматься регулярно, она создаёт силу, грациозность и уверенность в себе, помогает нам более действенно реагировать на ситуации, с которыми мы встречаемся каждый день. И практика дзэн также подобна лаборатории: благодаря этой практике мы можем постоянно проверять своё понимание, чтобы видеть, достаточно оно или нет. Если мы никогда не проверяем свои убеждения в действительной практике, мы не в состоянии выяснить, истинны они или ложны.

Когда Будда Шакьямуни впервые постиг свою истинную природу, — и, сделав это, постиг истинную природу всех существ, — он сказал, что с самого начала все существа обладают внутренним совершенством, разделяя достоинство и мудрость пробуждённого будды. Но, сказал он также, мы остаёмся в неведение об этом только потому, что наше понимание спутано. Остаток своей жизни после пробуждения Будда потратил на то, чтобы раскрыть это утверждение в подробностях и учить тому, как каждый из нас может реализовать эту истину для себя при помощи практики.

Но эта истина, прежде чем мы постигнем её для себя, подобна неотшлифованному алмазу. Мы по-настоящему не можем сказать, что этот алмаз не имеет цены; не можем мы сказать и того, что это не алмаз, а что-то другое. Но до тех пор, пока он не будет высечен и правильно отшлифован, его искрящаяся природа алмаза не будет видна. Прекрасный цвет и прозрачность, придающие ему столь высокую ценность, останутся только в сфере потенциального.

Конечно, мы можем искренне верить, что у нас алмаз, можем даже говорить другим: «Это алмаз, потому-то он стоит так дорого». Всё же окажется странным, если мы скажем: «Мне нет нужды высекать и шлифовать этот алмаз; я знаю, что здесь алмаз, и этого мне вполне достаточно». Напротив, нам необходимо вырезать алмаз и тщательно отшлифовать многие его грани, так чтобы прекрасная природа алмаза была доступна всем, кто его видит, и доставила им наслаждение.

Так же обстоит дело и с нашей практикой. Мы не хотим делать алмазы из грязи — нам хочется должным образом оценить то, что уже имеем, что является нашим неотъемлемым свойством.

Поэтому практика дзэн должна осуществляться физически, — а не просто в верованиях. Вся наша практика покоится на физической основе, подобно тому, как наша жизнь начинается в физической сфере. Сначала мы учимся приводить свои тела в гармонию — учимся тому, как нужно сидеть физически надлежащим образом. Затем, когда мы сидим как следует, наше дыхание само по себе утверждается в гармоничном цикле: мы перестаём захлабываться и задыхаться, начинаем дышать легко, плавно и естественно. И по мере того, как тело и дыхание начинают приходить в

порядок и более не создают нам помех, мы обнаруживаем, что и уму также дана возможность утвердиться в своём собственном плавном и естественном функционировании. Гомон и болтовня наших шумных умов уступают место ясности и естественности наших истинных сущностей. Таким образом мы приходим к познанию того, чем мы действительно являемся, приходим к пониманию истинной природы своей жизни и смерти.

В конце-концов, когда мы начинаем устанавливать эту непосредственную физическую гармонию между телом, дыханием и умом, мы получаем возможность распространить благотворные последствия своей практики друг на друга. Мы можем научиться жить вместе таким способом, который приводит к реализации истинной природы каждого человека не только на индивидуальном уровне, но также и в сообществе, в сангхе.

Этот вид групповой практики, какой имеет место в каком-нибудь центре дзэн, может принести подлинную пользу нашему миру — миру, в котором гармония встречается реже, чем алмазы, в котором постижение истины зачастую рассматривается как невероятная мечта.

Фактически мы можем сказать, что Три Сокровища буддизма — будда, дхарма и сангха, — в общем, представляют собой не более и не менее, чем практику. Будда — тот, кто постигает; дхарма — то, что постигнуто; и сангха — это гармония постижения и практики как в сообществе, так и в индивидуальной деятельности в согласии с Путём Будды. Таким образом все взаимоотношения бесконечно учат нас даже тогда, когда мы оцениваем и шлифуем друг друга.

Тайдзан Маэдзуми Может ли каждый человек постичь истинную природу?

Может ли каждый человек постичь истинную природу? Прежде чем мы ответим на этот вопрос «да» или «нет», следует задуматься над тем, что означает «постичь свою истинную природу»? «Истинная природа» — это синоним природы Будды; а природа будды в свою очередь известна как подлинное «я», наше настоящее лицо, «Ум», «Му», таковость, реальность или даже «кипарис в саду» — в соответствии с ситуацией.

Это внесёт ясность в наше понимание и даст возможность рассмотреть природу будды с трёх различных точек зрения. В-первых, это «сёин буссё», природа будды, внутренне присущая всем существам, будут они просветлены или нет. Во-вторых, это «рёин буссё», природа будды, проявляющаяся когда мы начинаем практиковать дхарму. И последнее — «энин буссё», природа будды того, кто достиг просветления.

«Сёин буссё» подобна золоту, скрытому в недрах земли. Независимо от того, знают это люди или нет, золото находится в земле. Второй принцип, «рёин буссё», подобен знанию того, как извлечь оттуда золото. Третий, «энин буссё», подобен добыче руды и золоту в руках. Конечно, это очень простая аналогия, но для вас она может быть полезной.

В действительности все мы — *не что иное, как* природа будды. И всё же, продолжая нашу аналогию, если мы не осознаем того обстоятельства, что у нас в руках находится именно золото, мы не будем чувствовать себя богатыми и не ощутим удовлетворённости, пока не поймём, что именно имеем. Поэтому для того, чтобы понять, что у нас в руках находится золото, чтобы понять природу будды, нам нужно проявить усилие. Все мы знаем, что в некоторых местах в почве находится золото, а в других местах его нет. Если мы станем копать землю в неверном месте, как бы мы ни старались со всем прилежанием, всё окажется напрасным. Так что для постижения природы будды, чтобы действительно найти

золото, нам следует применить правильные средства надлежащим образом.

Тогда что же это такое — правильные средства?

Подумаем о словах Догэна-дзэндзи: «Дело не в том, сообразительны мы или тупы, образованны или глупы, — но когда мы от всего сердца занимаемся практикой, чтобы найти Путь, нет ничего, кроме достижения Пути». Суть здесь в прямодушной искренности. Знаменитые слова Догэна «*иссики-но бэндо*» означают: «практиковать Путь с самозабвением» или «стать единым с тем, что вы делаете». Это выражение «стать единым с...» и есть ключ. Принцип «стать одним с тем, что делаете» и есть осуществление Пути. Однако постигнете вы свою истинную природу или нет, — зависит от вас.

Даже быть ленивым и не заниматься практикой — это всего лишь проявление лени и непрактикования природы будды. Таким образом непостижимая природа будды подобна обладанию золотом и уверенности в том, что мы бедны. Будда предлагает нам следующую историю. У некоего обедневшего человека был очень богатый друг. Однажды они встретились, немного выпили, и в конце-концов бедняк уснул. Богач пожалел его и потихоньку сунул в его одежду драгоценный камень. После того, как они расстались, бедняк опять вернулся к своей нищенской жизни, не зная, что обладает этим драгоценным камнем. Через некоторое время они снова встретились; богач удивился, увидев, что его друг продолжает просить милостыню. Он спросил: «Но ведь я дал тебе драгоценный камень, почему же ты не воспользовался им, чтобы обеспечить свою жизнь?» Нищий запротестовал: «Ты никогда ничего мне не давал!» Тогда богатый друг отыскал ту часть одежды, куда положил драгоценный камень, вынул его и показал нищему. Подобна этому и природа будды.

Чтобы обнаружить эту драгоценность, это золото, нашу истинную природу, нам необходимо иметь веру. Вера — это фундаментальное, очень важное качество. Укрепление нашей веры — это синоним укрепления нашей практики. Но мы должны иметь веру в правильные вещи. Что же такое эти правильные вещи?

Мы должны прочно утвердить свою веру в учение Будды и предков-учителей. Иметь веру в правильные вещи — это означа-

ет, что мы самозабвенно погружаемся в практику и старательно ей занимаемся. Далее, нам следует иметь твёрдую веру себя, в тот факт, что сама наша жизнь представляет собой не что иное, как природу будды. Этот вид твёрдой веры ведёт нас к лучшей практике. Мы усиливаем свою практику, и это усиление укрепляет нашу веру, а вера опять-таки усиливает нашу практику; получается замкнутый круг.

Догэн-дзэндзи сказал, что наша практика подобна спирали, состоящей из четырёх нитей: пробуждается ум бодхи, приобретается практика, достигается постижение, достигается освобождение. В состоянии освобождения и лежит ум бодхи, ум, который стремится к просветлению, который опять ведёт нас к практике; затем достижение, далее освобождение, — и спираль всегда идёт вверх.

II. О ФОРМЕ

Эйхэй Догэн

Фукан дзадзэн ги:

«Принципы сидячей медитации»

Перевод Карла Билефельдта

Говоря в целом, основа Пути совершенно всепроникающа; как может она зависеть от практики и подтверждения? Колесница предков естественно неограниченна; зачем же нам прилагать длительные усилия? Несомненно, всё сущее пребывает далеко за пределами загрязнённости; кто мог бы поверить в какой-то метод для его очищения? Оно никогда не находится где-то вне этого самого места; так стоит ли странствовать ради обретения практики? И всё же, если существует разделение на ширину волоска, это уже будет разрыв, подобный разрыву между небом и землёй; если возникает хоть малейшая привязанность или неприязнь, всё оказывается спутанным, а ум — утерянным.

Хотя вы гордитесь своим пониманием и переполнены прозрением, обрета мудрость, дающую мгновенное познание, хотя вы достигли Пути и очистили ум, пробудив дух, рвущийся к небу, хотя вы, возможно, добрались до предела входа, вам всё еще чего-то не хватает на жизненном пути освобождения. Даже в случае подвижника Джетаваны, хотя он и обладал врождённой мудростью, мы можем видеть следы его шестилетнего сиденья с выпрямленной спиной; и в случае подвижника Шаолина, хотя ему удалось получить печать ума, мы всё ещё слышим молву о том, как он девять лет сидел, повернувшись лицом к стене. Когда такими были даже древние мудрецы, как можно сегодня мужам пренебрегать поисками Пути? Поэтому прекратите рассудочную практику исследования слов и погони за поучениями; учитесь отступать на шаг от возжигания света и освещения пройденного. Сами собой отпадут тело и ум и проявится ваше изначальное лицо. Если вы желаете достичь такого состояния, немедленно начинайте трудиться для его достижения.

Для занятий дзэн нужно иметь спокойное место. Будьте умеренны в пище и питье. Отбросьте все виды вовлечённости, прекратите все дела. Не думайте о хорошем или дурном, не занимайтесь правильным или ошибочным. Остановите движения ума, рассудка и сознания; прекратите расчёты мыслей, идей и восприятий. Не имейте намерения создать будду, тем более не будьте привязаны к неподвижному сиденью.

На том месте, где вы обычно сидите, расстелите толстый мат, а на него положите подушку. Сядьте в позу или с полностью скрещенными, или наполовину скрещенными ногами. Для полной позы сначала положите правую ступню на левое бедро, а затем левую ступню на правое бедро. Для половинной позы просто положите левую ступню на правое бедро.

Ослабьте одежду и пояс, приведите их в порядок. Затем положите правую руку на левую ступню, левую руку — на правую ладонь. Прижмите друг к другу концы больших пальцев. Потом выпрямите тело и сидите прямо, не наклоняйтесь ни влево, ни вправо, ни вперед, ни назад.

Уши должны находиться на одной линии с плечами, а нос — на одной линии с пупком. Прижмите язык к передней части нёба, сожмите губы и зубы. Глаза нужно всегда оставлять открытыми. Дышите спокойно через нос.

Упорядочив позу, сделайте вдох и полный выдох. Покачайтесь влево и вправо. Сидя прочно, думайте о недуманье. Как вам думать о недуманье? Превыше думанья. Это и есть искусство дзадзэн. Дзадзэн — это не практика дхьяны, это просто врата дхармы, ведущие к лёгкости, радости. Это практика и подтверждение высочайшего бодхи. Постигание коанов — плетение корзин и сетей — не может привести к этому.

Если вы улавливаете суть этой практики, вы подобны дракону, обретающему воду, или тигру, отправляющемуся в горы. Вам следует понять, что когда присутствует правильная мысль, тупость и возбуждение с самого начала отброшены.

Когда вы поднимаетесь с места после сиденья, двигайтесь медленно, вставайте спокойно; не торопитесь, не делайте резких движений.

Рассматривая прошлое, мы видим, что выход за пределы низменного и превышение святого, отбрасывание (тела) при сидении и бегство (от жизни) при стоянии целиком и полностью подчинены этой силе. Несомненно, уловить возможность благодаря пальцу, шесту, игле или пестику и представить подтверждение при помощи метёлки, кулака, посоха или окрика — этого не понять через мысленные различия; ещё менее можно это понять при помощи практики и подтверждения сверхъестественных сил. Все эти приёмы должны представлять поведение превыше звука и формы; как могли бы они оказаться неспособны представить некий образец до знания и непонимания?

Поэтому неважно, будет практикующий очень умён или очень глуп; нет различий между людьми больших или малых способностей. Целеустремлённое усилие само по себе есть следование по Пути. Практика и подтверждение по природе не запятнаны. Продвижение (к просветлению) — это всего лишь повседневное занятие. В нашем мире и в других сферах, от Западного Неба до Восточной Земли, все в равной степени сохраняют печать будды, тогда как каждый пользуется собственным стилем обучения. Они посвящают себя только сиденью, им препятствует привязанность (к нему). Хотя они говорят о десяти тысячах различий, о тысяче отличий, они только изучают дзэн и следуют по Пути.

Зачем оставлять место в собственном доме, чтобы напрасно странствовать по пыльным закоулкам чужой земли? Если вы сделаете хоть один неверный шаг, вы упустите то, что находится прямо перед вами. Поскольку вы уже достигли функциональной сущности человеческого тела, не тратьте свои дни понапрасну; когда мы заботимся о существенной функции Пути Будды, кто может беззаботно наслаждаться искрой от кремня? Поистине, форма и содержание подобны росе на траве, и сокровища жизни подобны вспышке молнии; в одно мгновение их уже нет, в один миг они оказались утрачены.

Возвышенные ученики (дхармы), давно привыкшие наощупь судить о слоне, прошу вас, не сомневайтесь в истинном драконе. Обратитесь к пути, ведущему прямо к реальности; почитайте такого человека, который прошёл обучение и свободен от действия. Согласуйтесь с бодхи всех будд, дойдите до самадхи всех па-

триархов. Если вы будете действовать таким образом в течение долгого времени, вы станете этим путём. Сама собой раскроется ваша сокровищница, и вы воспользуетесь ею по своему усмотрению.

Тайдзан Маэдзуми
Комментарий на
«Фукан дзадзэн ги» Догэна-дзэндзи

Догэн-дзэндзи написал «Фукан дзадзэн ги» между октябрём и декабрём 1227 года н. э. в возрасте 28 лет, сразу после того, как вернулся из Китая. Ранее он в течение года изучал коаны под руководством мастера Эйсая – до самой смерти последнего; а когда мастер Эйсая скончался, Догэн около девяти лет учился у его преемника, священнослужителя Мёдзэна. Вслед за этим Догэн вместе с Мёдзэном отправился в Китай и оставался там около четырёх лет.

И вот здесь мы встречаемся с очень важным обстоятельством: даже несмотря на то, что в своих писаниях Догэн-дзэндзи не делает большого упора на изучении коанов, сам он, тем не менее, изучал коаны в течение девяти лет. Далее, продолжая обучение, он достиг в Китае более глубокого просветления под руководством Тэндо Недзе, с которым оставался еще пару лет. Когда же мастер Догэн вернулся в Японию, он написал этот труд, называемый «Фукан дзадзэн ги», который, весьма возможно, является самой первой его работой. И только после этого он написал «Сёбо гэндзо».

Но на самом деле Догэн-дзэндзи написал два «Сёбо гэндзо»; один из этих трудов, на который мы обычно ссылаемся, он написал на японском языке, а другой – на китайском. Китайский текст «Сёбо гэндзо» в действительности представлял собой компиляцию около трёхсот классических коанов, которые он, видимо, изучал как под руководством Мёдзэна, так и под руководством мастера Эйсая. Но так или иначе, лишь до самого последнего времени школа сото умудрялась проглядеть это собрание трёхсот коанов.

Тем не менее Догэн-дзэндзи пользовался коанами вполне обычным образом, не говоря уже об использовании многочисленных отрывков из сутр, которые цитировал в манере, напоминающей коаны. Строго говоря, без понимания коанов вы не сможете по-настоящему уяснить и «Сёбо гэндзо».

Разумеется, вы можете дать коанам интеллектуальное объяснение; но всего лишь такое объяснение не будет хорошим. Вам нужно обладать своим собственным постижением.

Заглавие этого эссе Догэна-дзэндзи «Фукан дзадзэн ги» можно перевести несколькими способами. Некоторые переводчики пользовались выражением «универсальное содействие принципам дзадзэн». Здесь оно переведено как «Принципы сидячей медитации». Прежде всего относительно заглавия нужно понять одно: Догэн-дзэндзи не просто читает лекцию о том, как надо сидеть в дзадзэн, фактически он побуждает всех практиковать дзадзэн. Далее, он пользуется словом «фукан» в заглавии для того, чтобы передать универсальность этих принципов, применяя их ко всем без исключения существам. Конечно, когда мы говорим о том, как нужно сидеть, мы можем сказать: «Просто сидите». Но просто привести ваше тело в сидячее положение явно недостаточно. Слово «дзадзэн» означает буквально «сидячий дзэн». И вот тут возникает вопрос о том, что же такое дзэн. Нашей практикой должен быть подлинный дзадзэн, так что мы должны выяснить это для себя. Всё же практиковать дзадзэн можно всем и каждому. Для того, чтобы сидеть в дзадзэн, нам нет необходимости иметь что-нибудь большее чем это тело. Этого тела вполне достаточно.

Когда Догэн-дзэндзи вернулся из Китая, он был не вполне удовлетворён тем видом практики дзэн, который тогда преобладал в Японии. Он чувствовал, что эта практика в какой-то мере менее точна, менее жизненна, чем должна быть. К примеру, сам Эйсай-дзэндзи сочетал принципы дзэн с учениями школ тэндай и сингон. Таким образом то, что было учением и практикой, на самом деле не являлось подлинным дзэн.

А Догэн-дзэндзи после своего великого постижения под руководством мастера Тэндо Нёдзё пришёл к твёрдому убеждению в том, что следует практиковать всего лишь один дзадзэн. Когда он писал своё эссе, Догэн-дзэндзи хотел не только способствовать практике дзадзэн, как таковой, но побудить людей практиковать подлинный дзадзэн особого рода, который он сам пережил на опыте и к глубокому пониманию которого пришёл.

Для литературного стиля Догэна-дзэндзи характерно то, что уже в первой паре строк и в первом параграфе он сразу же гово-

рит самую важную вещь. Однажды Ясутани-роси сказал мне, что Харада-роси бывало подчёркивал значение вводных слов «Фукан дзадзэн ги»: «Тадзунуру ни соре...», которые я перевёл бы приблизительно фразой: «После всесторонних исканий...» И все же во многих английских переводах эта вводная фраза вообще не переведена, поскольку её сочли непереводаемым вводным оборотом. Но в данном случае это, вероятно, не вполне правильно, так как фраза оказывает значительное влияние на смысл первого параграфа.

Рассмотрим же тщательно «Фукан дзадзэн ги».

«Говоря в целом, основа Пути совершенно всепроникающа...»
Смысл этого вступительного отрывка вместе с только что упомянутым мною введением можно выразить чем-то вроде следующей фразы: «После тщательных поисков истины Догэн-дзэндзи пришёл к пониманию того факта, что самая сущность Пути в основе своей совершенна и всепроникающа». Идеограмма «мото» переведена здесь словом «суть», «сущность»; можно воспользоваться существительными — «сущность Пути». Или же мы могли бы прочесть эту фразу как «фундаментальный Путь». Этот Путь фундаментален, потому что он универсален; он всепроникающ, он полон. Это *шуньята*, пустота, природа будды. Это наша жизнь!

Мы можем говорить о Пути как о совершенном и всепроникающем, но, пожалуй, яснее было бы слово «свободный». А японское слово, которое означает «совершенный, всепроникающий», может также означать «беспрепятственно функционирующий»; и это функционирование активно и позитивно. Прежде чем мы подойдем к дальнейшему, позвольте мне объяснить два аспекта нашей практики и нашей жизни; глубинный, или абсолютный, и опытный, или относительный. Глубинный аспект относится к абсолютной реальности, к тому, чем в действительности являются вещи, осознаём мы это или нет. Опытный, или относительный, уровень связан с тем, что мы непосредственно и сознательно проживаем как «реальное».

Рассматривая это в перспективе опыта, мы видим, что если мы не практикуем дзадзэн и Путь правильно, мы не понимаем сути, — и таким образом создаём разрыв между собой и внешними обстоятельствами, — мы не в состоянии увидеть Путь.

Но когда мы рассмотрим это в глубинной перспективе, мы понимаем, что, будучи такими, какими являемся, мы совершенны. Может быть, слово «совершенный» не вполне адекватно; позвольте мне прибавить слово «полный». Ничто не упущено, нет ничего лишнего. Нет двух одинаковых вещей. Каждый из нас определённо различен, совершенен и полон.

Все мы обращаемся к дзэн, чтобы найти своё истинное «Я», подлинное значение жизни и смерти. Но здесь говорится: «Говоря в целом, основа Пути совершенно всепроникающая». Что же такое Путь? В технических понятиях, это *ануттара самьяк самбодхи*, непревзойдённое высочайшее просветление. Эту санскритскую фразу можно также перевести как «Высочайший Путь», «Наилучший Путь», «Непревзойдённый Путь» или «Совершенная Мудрость», что и будет тем, чем просветление действительно является. Просветление — это синоним Пути. Высочайший Путь, полное постижение, — он совершенен в самом себе, существует сам по себе.

И опять-таки мы можем спросить: «А что же такое мудрость? Что такое *ануттара самьяк самбодхи*?» Это сама наша жизнь. Мы не только обладаем этой мудростью — мы постоянно ею пользуемся. В холод мы надеваем дополнительную одежду, в жару мы снимаем с себя какую-то часть одежды. Когда мы чувствуем голод, мы едим. Когда мы печальны, мы плачем, а когда счастливы — смеёмся. Это и есть совершенная мудрость.

И эта совершенная мудрость свойственна не только людям, но и всему и всем. Птицы чирикают, собаки бегают, горы высятся, долины оказываются внизу. Всё это совершенная мудрость! Меняются времена года, на небесах сияют звёзды; это совершенная мудрость. Невзирая на то, понимаем мы это или нет, мы всегда находимся в самой середине Пути. Или, говоря более строго, мы являем собой не что иное, как сам Путь.

Конечно, всегда существуют причины и основания для того образа жизни, который мы ведём. Закон причинности применим к каждому; от него же не ускользает никто. В некотором смысле этот закон есть всё. Поэтому на самом деле ключевой вопрос состоит в том, насколько ясно мы понимаем Путь, который, в конце-концов, есть ничто иное, как мы сами. И когда мы понимаем,

что этот Путь является всепроникающим, совершенным и полным, о чём нам ещё тревожиться?

В школе сото упор делается более всего на этом первоначальном постижении, или фундаментальном просветлении, которое представляет собой не что иное, как саму жизнь. Следовательно, то, что нам нужно сделать, — это позаботиться о ней, не запятнать её, не загрязнить. Тогда что бы мы ни делали, — всё будет действием будды. Именно на это указывает первая строчка, когда там говорится: «Говоря в целом, основа Пути совершенно всепроникающая; как может она зависеть от практики и подтверждения?»

«Колесница предков естественно неограниченна; зачем же нам прилагать длительные усилия?» Колесница, т. е. сама эта жизнь, сама сущность жизни, целиком и полностью свободна, лишена зависимости или ограничений. Эта колесница — наша жизнь. Таким образом наша жизнь с самого начала свободна, лишена ограничений. Конечно, пока мы живы, нам приходится жить при определённых условиях, и это, в некотором смысле, являет собой ограничение. Но внутри этого ограничения всегда существует свобода. Независимо от того, куда вы идёте или что делаете, ваша жизнь так или иначе ограничена. Не ищите для своей свободы тех или иных обстоятельств, внешних условий; вы их не найдёте. Вы всегда можете найти свободу внутри ограничения.

«Несомненно, всё сущее пребывает далеко за пределами загрязнённости; кто мог бы поверить в какой-то метод для его очищения?»

Мы имеем всевозможные загрязнения; но, в общем и целом, всё сущее пребывает далеко за пределами загрязнённости. Одно это высказывание представляет собой хороший коан!

«Всё сущее...» Что такое всё сущее? Опять же это ничто иное, как тело каждого из нас. Каждый из нас должен выйти за пределы всех видов загрязнений. Нет необходимости стирать пыль загрязнения как такового. Разве это не чудесно?

В «Сутре помоста» есть замечательное место, где цитируются стихотворения Шестого Патриарха Хуэй-нэна и монаха Шэнь-сю. В стихотворении Шэнь-сю говорилось:

*Наше тело — это древо бодхи,
Наш ум — блестящее зеркало.
Позаботься о том, чтобы ежечасно вытирать его,
Не позволяя садиться пыли.*

На это Шестой Патриарх отвечал:

*В действительности нет древа бодхи,
Нет подставки для блестящего зеркала.
Поскольку всё — сама пустота,
Куда же может сесть пыль?*

Видите? Дело не в том, чтобы удалять пыль, очищать или протирать. Наше изначальное «Я», наша изначальная природа, природа будды — *это и есть Путь*. Путь — всё сущее — полон, совершенен, свободен, всепроникающ.

«Оно никогда не находится где-то вне этого самого места; так стоит ли странствовать ради обретения практики?» Это очень важно. Путь всегда здесь, всегда именно тут и именно сейчас. Всегда — куда бы вы ни шли, где бы ни находились, он находится как раз здесь, именно сейчас, — завершённый, свободный, всепроникающий. Не чудесно ли это? Такова наша жизнь. Просто — да будет так, будьте такими. Не запятнайте, не загрязните это мгновенье — именно здесь, именно сейчас.

«И всё же, если существует разрыв, разделение на ширину волоска, это уже будет разрыв, подобный разрыву между небом и землёй...» Эти слова означают, что наше индивидуальное существование, или бытие, абсолютно и очевидно — как нос на вашем лице. Каждый из нас совершенен и свободен. Это весьма сильное утверждение нашей жизни.

Смысл нашей практики не в том, чтобы стать чем-то другим, нежели то, чем мы уже являемся, чем-то таким, как будда, или просветлённый; смысл её в том, чтобы постичь, осознать тот факт, что в глубинной сути, первоначально, мы являем собой сам Путь, свободный и завершённый. Если мы занимаемся практикой для того, чтобы стать чем-то другим, мы просто ставим ещё одну голову на макушку своей собственной головы — и превращаемся в призрак. Одной головы достаточно!

Как же тогда нам понять, что наша жизнь полна и свободна? Или, если мы это понимаем, как нам *ясно* постигнуть данный пункт? Выяснение этого обстоятельства — вот для чего мы занимаемся практикой.

В «Сёбогэндзо гэндзё коан» Догэн-дзэндзи говорит: «Изучать Путь просветления — значит изучать себя. Изучать себя — значит забыть себя». Забыть себя — значит не создавать какое-либо расстояние между собой и Путём. Тогда что же создаёт наше переживание отдельности?

То, что создаёт разделение, — это всегда ограниченное, эгоцентричное сознание. В сознании самом по себе нет ничего ошибочного. Сознание — это простая, чистая функция ума, тела-ума. Тут нет вопроса о том, что правильно или неправильно, проблематично или непроблематично. Но наша беда в том, что мы придаём функционированию своего сознания слишком большую ценность, слишком большой авторитет. Мы думаем, что своим интеллектом, своим мышлением, своими идеями, мыслями и понятиями можем рассчитать всё. И вот так мы попадаем в беду.

Таким образом, практикуя дзэдэн, отбросьте эти идеи и предвзятые представления. Просто остановите весь этот процесс анализа и формирования идей.

*Если возникает хоть малейшая привязанность или неприязнь,
всё оказывается спутанным, ум теряется.*

Когда вы начинаете иметь идеи о приятном или неприятном, правильном или неправильном, хорошем или дурном, просветленном или пребывающем в заблуждении, тогда вы теряете Ум. Опять же этот Ум — синоним Пути.

Хотя вы гордитесь своим пониманием и переполнены презрением, обретя мудрость, дающую мгновенное познание, хотя вы достигли Пути и очистили ум, пробудив дух, рвущийся к небу, хотя вы, возможно, добрались до предела входа, вам всё ещё чего-то не хватает на жизненном пути освобождения.

Даже при достижении очень ясного просветления такое состояние всё ещё оказывается лишь началом. В дзэн есть следующее выражение: «Голова пролезла, а туловище ещё застревает».

Достижение просветления, ясное виденье, мудрость, постижение того факта, что весь мир — не что иное, как Я сам, — такое понимание представляет собой не более чем начало. И пока вы застряли на этом уровне, вы погружены в океан яда и никогда не сможете освободиться.

Подумайте об истории Хакуина-дзэндзи, который в возрасте двадцати четырёх лет достиг весьма ясного просветления, услышав утром храмовый гонг. Его охватило поразительное ощущение наслаждения, у него возникла мысль о том, что за последнюю сотню лет никто не имел такого ясного просветления, как он. Гораздо позже, вспоминая о своей юности, он писал об этом переживании, что «самодовольство и высокомерие нахлынули подобно приливу океана». Через некоторое время он встретил Сёдзю-роси, который резко поставил его на место и помог достичь ещё более ясного постижения.

Нам следует быть осмотрительными по отношению к тому, как мы продвигаемся в своей практике. Догэн-дзэндзи предостерегает нас, чтобы, достигнув незначительного понимания, мы не оказались преждевременно удовлетворёнными и самодовольными. В той степени, в какой мы поступаем подобным образом, мы связываем себя вместо того, чтобы стать освобождёнными.

Даже в случае подвижника Джетаваны, хотя он и обладал врождённой мудростью, мы можем видеть следы его шестилетнего сиденья с выпрямленной спиной.

Родившийся в роще Джетаваны Будда был рождён принцем. Даже до того, как стать монахом, он был прекраснейшим юношей в своей стране, отличавшимся во всех видах ученья, литературы и физических состязаний. И вот несмотря на то, что он обладал такими необыкновенными качествами, ему тем не менее пришлось бороться в течение шести лет. На самом деле им было совершено нечто гораздо большее, потому что все эти шесть лет до начала своей медитации под деревом бодхи он практиковал самый суровый аскетизм. В конце-концов он понял, что аскетизм не является наилучшим способом практики, — и начал сидеть самостоятельно. Несмотря на свои огромные способности и необычайный характер Шакьямуни ещё пришлось выдержать вели-

кую борьбу. Поэтому не приходится удивляться тому, что нам необходимо усердно заниматься практикой.

Некоторым образом, здесь налицо кажущееся противоречие, поскольку Догэн-дзэндзи писал, что в действительности вопрос не стоит о практике или просветлении. А если это так, что же нуждается нас заниматься практикой? Опять-таки нам надобно вернуться к двум аспектам практики: конечно, исходя из глубокой перспективы, мы говорим, что в сущности своей все мы — будды, и нет необходимости в чём-нибудь таком, как практика или просветление, поскольку, как бы там ни было, такова наша истинная природа. Но проблема состоит в том, что мы можем верить в это лишь теоретически; мы не знаем об этом из первых рук. Обладать непосредственным осознанием данного факта, обладать его полным знанием, — вот зачем мы занимаемся практикой.

И в случае подвижника Шаолиня, хотя ему удалось получить печать ума, мы всё ещё слышим молву о том, как он девять лет сидел, повернувшись лицом к стене. Когда такими были даже древние мудрецы, как можно сегодня мужам пренебрегать поисками Пути?

Что такое печать ума? Опять же это синоним Пути, а также передачи дхармы от ума к уму. В известном смысле нет ничего, что нужно передавать. Постижение само по себе является передачей; а учитель только подтверждает постижение. Иначе говоря, вы передаёте себя самому себе, — постигая тот факт, что само это тело, этот самый ум, это самое место, где мы стоим, — не что иное, как будда. Что могло бы быть больше?

Поколение за поколением это делали древние учителя. И после того, как их самопередача ума оказывается подтверждённой, она передаётся следующему поколению, которое передаёт её себе. Мнимое понимание недостаточно. По этой причине мы подчёркиваем важность передачи учителем, человеком, который действительно знает, что это такое и как с ним обходиться.

Поэтому прекратите рассудочную практику исследования слов и погони за поучениями; учитесь отступать на шаг от

возжигания света и освещения пройденного. Сами собой отпадут тело и ум, и проявится ваше изначальное лицо. Если вы желаете достичь такого состояния, немедленно начинайте трудиться для его достижения.

Не тратьте время на интеллектуальные рассуждения вместо подлинной практики, чтобы ваши умственные занятия не стали особым рода препятствием.

Догэн-дзэндзи упоминает об «отступлении на шаг». Это — ключ к пониманию. В повседневной жизни наш импульс — идти вперёд. Однако что будет, если вместо того, чтобы идти вперёд, мы сделаем шаг назад и тщательно обдумаем практику в этот самый момент? Как мы загрязняем себя? Мы создаём разрывы. Эти разрывы, созданные нашим эгоцентричным привычным сознанием, отделяют нас от так называемых внешних обстоятельств, т. е. от других существ. И вот именно этот род сознания создаёт различия.

Конечно, признание различий — тоже очень важное дело. В особенности при изучении коанов вы встречаетесь со взаимоотношениями между единством и различиями весьма особым образом, — но это происходит только после того, как оказывается постигнуто единство. Без этой основы постижения мы создаём всевозможные оценочные суждения, которые отделяют нас от самих себя или от внешних обстоятельств. Оценочные суждения в известном смысле необходимы; и всё же из-за них мы создаём проблемы. Поэтому то, что нам надо сделать, — отступить на шаг и не рваться вперёд. Затем хорошенько посмотрите на себя и поразмыслите над собой.

«Сами собой отпадут тело и ум». Вам нет нужды беспокоиться о том, чтобы тело и ум отпали; это произойдёт, когда вы будете заниматься практикой так, как об этом пишет Догэн-дзэндзи. Сначала вы садитесь и развиваете своё самадхи. А в самадхи исчезает ограниченное, центрированное на себе сознание. Затем вы осознаете, что вселенная — одно. Это происходит просто автоматически.

«Сами собой отпадут тело и ум, и проявится ваше изначальное лицо». «Изначальное лицо» — это просветление. «Если вы желаете

те достичь такого состояния, немедленно начинайте трудиться для его достижения». Слова «такое состояние» также относятся к просветлению. Если вы хотите достичь просветления, вам следует безотлагательно практиковать это просветление. И такая практика просветления — дзадзэн.

Для занятий дзэн нужно иметь спокойное место. Будьте умеренны в пище и питье. Отбросьте все виды вовлечённости, прекратите все дела. Не думайте о хорошем или дурном, не занимайтесь правильным или ошибочным. Остановите движения ума, рассудка и сознания; прекратите расчёты мыслей, идей и восприятий. Не имейте намерения создать будду, тем более не будьте привязаны к неподвижному сиденью.

На том месте, где вы обычно сидите, расстелите толстый мат, а на него положите подушку. Сядьте в позу или со скрещёнными полностью ногами, или с наполовину скрещёнными. Для полной позы сначала положите правую ступню на левое бедро, а затем левую ступню на правое бедро. Для половинной позы просто положите левую ступню на правое бедро.

Ослабьте одежду и пояс, приведите их в порядок. Затем положите правую руку на левую ступню, а левую руку — на правую ладонь. Прижмите друг к другу концы больших пальцев. Потом выпрямите тело и сидите прямо, не наклоняйтесь ни влево, ни вправо, ни вперёд, ни назад.

Уши должны находиться на одной линии с плечами, а нос — на одной линии с пупком. Прижмите язык к передней части нёба, сомкните губы и зубы. Глаза нужно всегда оставлять открытыми. Дышите спокойно через нос.

«Занятия дзэн» — это один из переводов японского слова «сандзэн». «Сандзэн» обычно указывает на частную беседу лицом к лицу с учителем; его также можно назвать «нисицу». Слово «нисицу» буквально означает «входить в комнату» и относится к вхождению в комнату учителя для частного сражения в дхарме и диалога в дхарме. Но Догэн-дзэндзи говорит также, что сам дзадзэн и есть сандзэн. Это так важно! Сам дзадзэн столь же важен, сколь и отдельные поучения какого-нибудь мастера. В «сандзэн» слово «сан» означает «проникновение» — вам надобно по-настоя-

шему проникнуть внутрь себя, действительно стать самим собой, равным всему. Это и есть *сандзэн*, это и есть дзадзэн.

«Нужно иметь спокойное место». Когда мы действительно привыкли к сиденью, нас не слишком беспокоят звуки; но если наш дзадэн ещё не установлен, они могут вызывать беспокойство. Хотя тихая комната предпочтительнее, просто делайте всё, что можно, где бы вы ни находились.

«Будьте умеренны в пище и питье». Умеренность важна. И лучше избегать сиденья сразу же после еды. Отдохните; переваривайте свою пищу, по крайней мере, в течение часа, затем начинайте сиденье.

«Отбросьте все виды вовлечённости, прекратите все дела». Возможно, вы спросите: «Как можем мы прожить свою жизнь со всеми обязанностями, о которых приходится заботиться, если "отбросим все виды вовлечённости"?» По крайней мере, во время сиденья отбросьте все мысли о работе, о домашних и семейных обязанностях.

Сидеть и просто думать о всевозможных вещах, перебирая их одну за другой, — это не дзадзэн; фактически — это сны наяву! Поэтому во время сиденья отбросьте все эти виды вовлечённости, все дела; старайтесь только хорошо сидеть.

Иногда я говорю: «Просто сидите»; но, возможно, вы найдёте, что сделать это трудновато. Поэтому вы можете сделать это постепенно. Сначала опустошите себя. Как же это сделать? Если вы работаете над коанами или над дыханием, целиком и полностью погрузитесь в свой коан или в своё дыхание. Пусть этот предмет займёт вас полностью.

Если вы практикуете сикантадза, сделать это особенно трудно. По всей вероятности, вы не «просто сидите», а «просто думаете», «просто воображаете» или просто делаете что-то другое. Поэтому чтобы выйти за пределы всего этого и действительно просто сидеть, вы должны отсечь привязанность к внешним чувствам.

Когда вы услышите какой-нибудь звук, вместо того, чтобы оставаться вне его, просто станьте самим этим звуком. Если вы по-настоящему будете самим звуком, звук более вас не беспокоит. То «я» которое воспринимает звук, становится единым со звуком — и остаётся только сам звук. Это и есть опустошение себя.

Тот же самый процесс имеет место и с коанами. По-настоящему погрузитесь в коан; тогда вы забудете о себе. Именно это мы называем «*нинку*», т. е. «опустошённая личность» или «опустошённый субъект». Но всё же здесь остаётся форма, объект. Поэтому следующим шагом будет опустошение также и объекта! Опять-таки, будучи по-настоящему тем, вы не осознаёте даже того, что являетесь тем. Это состояние самадхи: как личность, так и дхарма пусты; это называется Великой Смертью. Описывая Великую Смерть, Догэн-дзэндзи говорит: «Отпадают тело и ум». Когда тело и ум самопроизвольно отпадают, вы преодолеваете скованность ограниченного сознания.

Однако сделать это не обязательно будет легко. Поэтому ваше сиденье должно быть устойчивым, однако свободным от больших усилий и перенапряжения.

Не думайте о хорошем или дурном, не занимайтесь правильным или ошибочным. Остановите движения ума, рассудка и сознания; прекратите расчёты мыслей, идей и восприятий.

Во время сиденья отбросьте прочь мысли. Но это не предполагает, что мы отрицаем ценность сознания; Догэн-дзэндзи не настаивает на том, чтобы мы стали просто похожими на пни или камни. Без каких бы то ни было мыслей или мнений мы всё ещё способны функционировать с ясностью, подобно блестящему зеркалу. Зеркало находится здесь и просто отражает всё находящееся перед ним. Когда исчезает объект, исчезает и отражение: позади не остаётся никакого следа; а зеркало всё ещё находится здесь. Таково состояние ума, которое следует поддерживать во время практики дзадзэн. Это трудно; но побуждайте себя сидеть именно так.

Зачастую я сравниваю ум с прудом. Когда вода чиста и незамутнена, отражение в ней луны бывает совершенно ясным. Но если воду волнует ветер, поверхность пруда оказывается взволнованной; тогда возникают волны, и они искажают отражение. Ветер мыслей, мнений и идей создаёт в уме волны. Если бы на поверхности пруда была бы лишь слабая рябь, мы, по крайней мере, всё-таки могли бы разглядеть луну и сказать, где находится её отражение. Но когда поверхность покрыта сильной рябью, мы не в

состоянии определить место отражения луны, хотя пруд, разумеется, её отражает. Хотя мы сами являемся ничем иным, как природой будды, ничем иным, как «му», ничем иным, как Умом, мы не в состоянии узнать этого вследствие сильной взволнованности своих умов. Тем не менее, пруд всё же всегда отражает луну, — равно как и мы.

Мы ясно видим отражение луны на поверхности воды только тогда, когда бываем спокойны. Тогда мы узнаём в ней то, чем она является. Это узнавание всегда оказывается мгновенным; оно происходит внезапно, оно не бывает постепенным. Но если мы не будем продолжать сидеть, — и после того, как это узнавание придёт, — оно может угаснуть. Это может произойти, если только с самого начала узнавание не было чрезвычайно ясным. А когда вы обладаете ясностью этого рода, вы просто не в состоянии прервать практику.

Занимаясь практикой таким образом, вы постигаете свою истинную природу; или, как говорит Догэн-дзэндзи, «проявится ваше изначальное лицо». Этот процесс происходит автоматически.

«Не имейте намерения создать будду...» Если у вас имеются какие-то ожидания, именно в этом месте вы создаёте трещину. Как раз здесь возникает двойственность. Поэтому, когда вы заняты дзадзэн, вам нет нужды ожидать чего бы то ни было; просто делайте своё дело, просто будьте самими собой... «тем более не будьте привязаны к неподвижному сиденью». Мы можем понять значение этих слов двояко. С одной стороны, дзадзэн — это не просто спокойное сиденье; с другой, — вы по-настоящему должны заниматься практикой постоянно, с утра до ночи. Всё, что вы делаете, должно быть дзадзэн.

Этот вид прочной, мощной практики не имеет ничего общего с позой физического тела; вернее, эти слова означают практику дзадзэн в каждой деятельности в течение целого дня.

На том месте, где вы обычно сидите, расстелите толстый мат, а на него положите подушку. Сядьте в позу или с полностью скрещенными, или наполовину скрещенными ногами. Для полной позы сначала положите правую ступню на левое

бедро, а затем левую ступню на правое бедро. Для половинной позы просто положите левую ступню на правое бедро.

Ослабьте одежду и пояс, приведите их в порядок. Затем положите правую руку на левую ступню, а левую руку — на правую ладонь. Прижмите друг к другу концы больших пальцев. Потом выпрямите тело и сидите прямо, не наклоняйтесь ни влево, ни вправо, ни вперед, ни назад.

Уши должны находиться на одной линии с плечами, а нос — на одной линии с пупком. Прижмите язык к передней части нёба, сомкните губы и зубы. Глаза нужно всегда оставлять открытыми. Дышите спокойно через нос.

Интересна эта последняя фраза. Некоторые учителя делают большой упор на дыхательную технику; но посмотрите, как мало Догэн-дзэндзи говорит о дыхании: «дышите спокойно через нос». Тем, кто обнаруживает в дзадзэн трудности, прилагая усилия к тому, чтобы дышать глубоко или медленно, следует просто дышать так, как говорит Догэн-дзэндзи — «спокойно через нос». Вы можете вполне хорошо сидеть и без чрезмерного подчёркивания техники дыхания, если тщательно уравновесите тело.

Что касается расположения глаз, то просто глядите вниз, на точку, находящуюся приблизительно в четырёх футах перед вами. Пусть ваш взор устремится на кончик носа, а затем позвольте ему установиться на полу на расстоянии трёх или четырёх футов. Это положение глаз благоприятно для практики; и когда вы его удерживаете, веки обычно опускаются наполовину. Таким образом вы без какого-либо особого усилия сохраняете надлежащее положение глаз. Но если вы смотрите на стену, и она находится очень близко, или если ваши веки естественно ослабевают, вы можете даже закрыть глаза, — но при этом следите за склонностью к сонливости или за отклонением в сторону размышлений или мечтаний. Конечно, лучше держать глаза полуоткрытыми, но даже и в этом случае, если вы установили достаточно регулярную практику, вы не найдёте в закрытых глазах слишком большой проблемы. Выберите такую установку подобного рода, какую находите наиболее полезной для своего сиденья.

Догэн-дзэндзи также говорит о положении рта и языка. Прижмите верхнюю часть языка к нёбу, оставляя меньше пространства для воздуха, находящегося во рту. Сомкните губы, так чтобы зубы слегка касались друг друга. Делая это, вы можете ослабить темп слюноотделения без какого-либо особого усилия, — потому что когда вы замечаете свою слюну, у вас появляется склонность к ещё большему слюноотделению! Но, оставляя рот в рекомендуемом состоянии, вы можете забыть о слюноотделении и упрочить своё сиденье.

Теперь позвольте мне вкратце коснуться положения тела. Туловище должно располагаться перпендикулярно к полу, не откидываться назад и не наклоняться в каком-либо направлении. Сидите выпрямившись, тщательно уравновесив тело. Если вы будете сидеть в неправильной позе, тело ощутит боль. А хорошая поза со временем позволит вашему телу приспособиться (к новым условиям), и вы будете сидеть более удобно.

Хотя Догэн-дзэндзи не упоминает о положении рук, оно всё же важно. Пусть кисти ваших рук располагаются естественно или на бёдрах, или на ступнях, образуя вместе с плечами и предплечьями круг. Обратите внимание на то, чтобы не помещать кисти рук слишком высоко на животе. Не следует пользоваться мускулами плеч, чтобы поддерживать руки и кисти; они должны покоиться просто и естественно. Пусть кончики больших пальцев окажутся приблизительно на уровне пупка; а если вы сидите в полной или половинной позе лотоса, положите руки на подошвы или на пятки; в другом случае просто положите их на бёдра.

Обратите внимание на то, что нижняя часть спины, низ живота, тазобедренные суставы, подошвы ног и кисти рук — все находятся в одном и том же общем пространстве, и это пространство формирует самый центр вашего сиденья. У каждого из нас имеются незначительные отличия в костной и мышечной структуре, но мы способны, в соответствии с ними, как-то приспособиться к сиденью. Так что, пожалуйста, сидите прочно, — но при этом сидите без какого-либо напряжения. Будучи напряжёнными, вы перегрузите своё тело до точки истощения. Для того чтобы сидеть прочно, требуется свободное от напряжения тело. Когда же вы сидите по-настоящему прочно, ваше состояние оказывается поч-

ти таким же, как если бы вы генерировали электрический ток, — если кто-то случайно коснётся вас, проскочат искры!

Когда вы выполняете сикантадза, сидите так, как будто от этого зависит сама ваша жизнь, как будто вы находитесь на смертельной дуэли. Какого рода напряжённая сосредоточенность в этом случае вам необходима? Вам надобно пребывать в состоянии физической расслабленности — и в то же время в состоянии сильно повышенной бдительности. Когда мы сидим, могут возникнуть два вида помех: рассеянный, занятой ум — и ум вялый, сонливый. И во время нашего сиденья способ устранить оба эти препятствия заключается в том, чтобы сосредоточиться на дзадзэн, как если бы мы были заняты битвой за самую свою жизнь.

Когда вы действительно сосредоточиваетесь, сосредоточение включает в себя тело и ум целиком. Сила, которую вы генерируете при сильной сосредоточенности, может сохранять ваше тепло даже в самую холодную зимнюю погоду. Поэтому, когда вы сидите, пожалуйста, будьте внимательны.

Упорядочив позу, сделайте вдох и полный выдох. Покачайтесь влево и вправо. Сидя прочно, думайте о недуманье. Как вам думать о не думанье? Превыше думанья. Это и есть искусство дзадзэн.

«Думайте о недуманье. Как вам думать о недуманье? Превыше думанья». Догэн-дзэндзи цитирует знаменитые слова мастера Якусана Игэна. Подобную фразу, несомненно, можно совсем немного обработать — для наших целей мы можем просто принять её значение в том смысле, что нам надо перестать хвататься за мысли и всего лишь сидеть. Такое безусловное состояние представляет собой состояние недуманья. Итак, что же такое безусловное состояние? Не развивать *никаких* мыслей, не призываться *ни к каким* мыслям.

Очень важно не держаться за свои идеи, мнения, эмоции, все формы мышления. Такое весьма безусловное, неприкрашенное состояние ума и есть состояние недуманья. Сидите в этом состоянии. Не думайте даже о том, чтобы стать буддой. Стремление стать буддой или старание стать просветлённым становится препятствием.

Предубежденность подобного рода оказывается препятствием потому, что мы не знаем, что такое просветление, пока не переживём его непосредственно. Таким образом, что бы мы ни думали о просветлении, всё это становится просто идеей; а просветление — не идея. Как только мы формируем какую-то идею, именно в этом месте образуется разрыв. Сидя в дзадзэн, мы опустошаем себя от самих себя и от наших объектов. Так полностью устраняются субъектно-объектные взаимоотношения, и вы остаётесь одни. Сам дзадзэн проявляет конечную реальность. Это сикантадза.

Пожалуйста, поймите, что когда мы говорим: «думайте о недуманье», это не является отрицанием функций нашего ума. Оживотворённое идеями или мыслями, сознание живо функционирует; но это функционирование обусловлено, и если мы не освободимся от обусловленного функционирования сознания, от возникающих мыслей и идей, — тогда мы ошибочно будем находить себя в этих мыслях и идеях; и в той мере, в какой мы это делаем, мы ограничиваем себя.

Когда мы не видим ясно этот факт, мы воображаем, что проблемы имеют свои первопричины вне нас. Но это не так: если налицо какая-то трудность или проблема, эта проблема нашего собственного производства.

И дело всегда обстоит именно так! Может казаться, что тут ошибка, — но дело обстоит именно таким образом. Это так в более узком смысле — и в более широком тоже. Мы можем порицать других, — и всё же, если посмотрим на положение в более широкой перспективе, они также окажутся частью нас самих. В конечном счёте порицать будет некого.

Когда мы действительно прозреваем в природу «я», тогда «моё» становится тождественным «вашему», «их», даже «его». Таково состояние недуманья. Опять-таки мы, насколько это возможно, делаемся простыми, а затем — остаёмся всего лишь такими, какими являемся; и тогда наше существо становится абсолютной вещью.

Дзадзэн — это не практика дхьяны, это просто врата дхармы, ведущие к лёгкости и радости. Это практика и подтверждение высочайшего бодхи.

Здесь применён термин «практика и подтверждение». Практика *и есть* само осуществление — мы практикуем осуществление или реализуем свою практику. Это наш дзадзэн.

Это значит — иметь глубокую веру в тот факт, что вы являетесь собой не что иное, как Три Сокровища. И, обладая подобной верой, сидите, работайте, учитесь. Поэтому что бы вы ни делали — всё это ничто иное, как действие будды; вы сами объясняете и выражаете дхарму. И это ничто иное, как совершенное единство и всеобщая гармония. Где же здесь проблема? Даже трудности — не что иное, как сама дхарма. На что же здесь жаловаться? В чём будет разочарованность? О чём следует беспокоиться? «Практика и подтверждение абсолютного бодхи» и есть выражение абсолютной реальности. В известном смысле, это дзадзэн; а в известном смысле, это вы сами. Ваш дзадзэн абсолютен, и, пребывая в нём, вы также абсолютны.

Постижение коанов — плетение корзин и сетей — не может привести к этому. Если вы улавливаете суть этой практики, вы подобны дракону, обретающему воду, или тигру, направляющемуся в горы. Вам следует понять, что когда присутствует правильная мысль, тупость и возбуждение с самого начала отброшены.

«Постижение коанов — плетение корзин и сетей — не может привести к этому». Наши собственные идеи, собственные мысли — это ловушки и капканы; и вот такое очень ясное, подобное зеркалу состояние и есть то состояние, которого никогда не смогут коснуться эти ловушки и капканы. Мы ловим себя в ловушки своих навязчивых идей.

Независимо от того, какой прекрасный у вас учитель и где вы получили свои прекрасные идеи, если вы привязаны к каким-нибудь из них, вы уже попали в западню! Знали это монахи, последователи Будды: в начале «Сутры Лотоса» говорится о том, что когда Будда готовится к объяснению этой сутры на горе Гридхракута, пять сотен монахов просто встают и покидают собрание.

Когда вы поднимаетесь с места после сиденья, двигайтесь медленно, вставайте спокойно; не торопитесь, не делайте

резких движений. Рассматривая прошлое, мы видим, что выход за пределы низменного и превышение святого, отбрасывание (тела) при сидении и бегство (от жизни) при стоянии целиком и полностью подчинены этой силе.

И вот, вещи подобного рода происходят на самом деле. Вы изумитесь, узнав, насколько мы способны воспитать себя. Третий Патриарх, Канти Сосан-дайси, умер стоя. Многие монахи умерли сидя. Некоторые умирали даже среди пламени в сидячем положении. Один монах, умирая таким образом, сочинил в качестве последних слов следующую строку: «Освобождаем ум — и даже огонь становится прохладным». Этот случай показывает потенциальную силу дзэн.

Несомненно, уловить возможность благодаря пальцу, шести, игле или пестику и представить подтверждение при помощи метёлки, кулака, посоха или окрика — этого не понять через мысленные различия; ещё менее можно это понять при помощи практики и подтверждения сверхъестественных сил. Все эти приемы должны представлять поведение превыше звука и формы; как могли бы они оказаться неспособны представить некий образец до знания и непонимания?

Это и есть то место, где мы застряли. Мы пытаемся понять просветление своим различающим умом; однако наша различающая, дискурсивная мысль и есть тот самый фактор, который нас связывает. В действительности вопрос заключается в том, как превзойти эту дихотомию, как выйти за её пределы. Но всем нам приходится начинать практику с этим различающим умом.

Все мы хотим освобождения, хотим стать свободными и мирными. Но этого желания не вполне достаточно, это всего лишь дух шравака, дух человека, просто желающего собственного спасения. Дух бодхисаттвы — всего лишь заботиться больше о других, чем о самом себе. Поскольку мы начинаем с полного единства, независимо от того, с какой полнотой мы это понимаем, такая практика оказывается в высшей степени действенной. Думая прежде всего о других, мы делаем что-то для них, а затем так или иначе, рано или поздно, это приносит пользу и нам. Догэн-

дзэндзи говорил, что только глупец думает, что забота о других совершается за его счёт. Это не так; приносить пользу другим — совершенно то же, что приносить пользу самому себе.

Я действительно хочу, чтобы у вас имелось сильное, захватывающее стремление и обеты завершить Путь Будды вместе со всеми существами. Тогда таким глубоким стремлением мы поддерживаем свою практику. Мы просто продолжаем движение вперёд, и, так или иначе, будут иметь место глубокие просветляющие переживания. Здесь Догэн-дзэндзи перечисляет примеры подобных случаев.

Несомненно, тогда (окажется возможным) уловить проблеск просветления благодаря пальцу...

Упоминаемый здесь палец — это, конечно, палец Гутэя; знаменитый коан «Палец Гутэя» появляется в «Заставе без ворот», а также в «Книге невозмутимости». Какой бы вопрос ни задавали мастеру Гутэю, он просто поднимал палец. Умирая, он сказал ученикам: «Я получил этот дзэн одного пальца от мастера Тэнрю, пользовался им всю жизнь и так и не исчерпал». Затем, подняв палец вверх, он умер.

Каждый из упоминаемых Догэном-дзэндзи предметов относится к известным случаям просветления: это Ананда и знамя перед храмом; Сэкисо, делающий шаг с верхушки столба высотой в сто футов; это игла Канадайбы; это Манджушри и деревянный молоток, Хякудзэ и метёлка, которой отгоняют мух, окрик Басо, посох Токусана. Всё это — случаи с предками и бодхисаттвами, чьи переживания просветления включали определённые предметы. В каждом из этих случаев нет места для дихотомии или дуализма, нет места для мышления. Например, если вы обжигаете палец или ушибаетесь, не остаётся пространства для мышления; вы просто взвизгиваете: «А-а-й!» — вот и всё. Такая тотальность, такая абсолютность — вот что вам необходимо пережить самостоятельно. Как? Опять-таки здесь налицо тот же самый принцип — забыть себя, стать по-настоящему целостным существом.

Ещё менее можно это понять при помощи практики и подтверждения сверхъестественных сил.

Некоторых людей привлекают сверхъестественные силы. Я слышал, что даже в наши дни многие люди обладают некоторыми оккультными силами. Если хотите, вы можете оставаться на этом пути, тренируясь и увеличивая свою силу самадхи. Но дело в том, что даже приобретение таких сверхъестественных сил не даёт нам мудрости, благодаря которой мы освобождаем себя и других от уз рождения и смерти. *Гатха*, которую мы повторяем нараспев каждый вечер, гласит: «Жизнь и смерть имеют важное значение». По-настоящему позаботиться об этом серьёзном деле, основательно позаботиться о своей жизни — такова цель нашей практики.

Поэтому неважно, будет практикующий очень умён или очень глуп; нет различий между людьми больших или малых способностей.

Независимо от того, сообразительны мы или тупы, независимо от мужского или женского пола, все мы имеем одинаковую возможность, одинаковый удобный шанс понять себя; и всё здесь зависит от каждого из нас. Нет места каким бы то ни было различиям.

Целеустремлённое усилие само по себе есть следование по Пути. Практика и подтверждение по природе не загрязнены. Продвижение (к просветлению) — это всего лишь повседневные занятия.

То, что создаёт загрязнение, — это эгоцентрические, эгоистичные идеи. Когда приходит время, мы встаём; когда приходит время, мы едим. Всё идёт гладко; это функционирование нашей мудрости. В идеальном случае мы просто вкладываем себя в то, что случается день за днём.

«Практика и подтверждение по природе не загрязнены. Продвижение (к просветлению) — это всего лишь повседневное занятие». Это одно из самых важных утверждений в «Фукан дзадзэн ги» — движение вперёд — обыденное дело. Движение вперёд, сколько бы нам ни удалось сделать, — это повседневное занятие, оно обычно. Слово «обыденный» этимологически связано со словом «упорядоченность»; и упорядоченность чрезвычайно

важна. Упорядоченность ума, упорядоченность тела, упорядоченность повседневной жизни, упорядоченность окружения, порядок в группах, порядок в обществе, в стране, даже порядок в движении Луны — во всем. Не имеет значения, как далеко мы идём, — мы всего лишь то, что мы такое. Поэтому нам нет нужды терять голову или устанавливать лишнюю голову на своей макушке. Нам всего лишь надобно быть обыкновенными. Если мы можем ежедневно жить таким образом, тогда у нас нет никаких проблем. Тогда практика и подтверждение естественно не загрязнены.

В нашем мире и в других сферах, от Западного Неба до Восточной Земли, все в равной мере сохраняют печать будды, тогда как каждый пользуется собственным стилем обучения. Они посвящают себя только сиденью; им препятствует привязанность (к нему). Хотя они говорят о десяти тысячах различий и о тысяче отличий, они только изучают дзэн и следуют по Пути. Зачем оставлять место в собственном доме, чтобы напрасно странствовать по пыльным закоулкам чужой земли? Если вы сделаете хоть один неверный шаг, вы упустите то, что находится прямо перед вами.

Здесь мы опять видим у Догэна-дзэндзи сильный упор на дзадзэн. «Наш мир» — это тот мир, где обитает Шакьямуни, Западное Небо — это мир будды Амиды, а Восточная Земля — обитель будды медицины. Каждое направление компаса находится под управлением различных татхагат. Тысячи будд живут, заботятся о нас и обо всём. Как мы относимся к ним?

Что такое «печать будды»? Это понимание наших жизней как осознания и мудрости. Всё зависит от нашей преданности дзадзэн.

Если бы мы все сидели подобным образом, достижение просветления оказалось бы таким же простым, как еда три раза в день. Но поскольку мы так не сидим, это произойдёт не так легко. Поэтому, по крайней мере, когда мы сидим, мы стараемся сидеть по-настоящему хорошо, сидеть подобно неподвижным горам.

Хотя они говорят о десяти тысячах различий и о тысяче отличий, они только изучают дзэн и следуют по Пути.

Хотя каждый из нас отличается от других, все мы должны заниматься практикой, углубляясь в дзадзэн и осуществляя Путь.

Зачем оставлять место в собственном доме, чтобы напрасно странствовать по пыльным закоулкам чужой земли?

Когда мы читаем эту строку, мы думаем, что Догэн-дзэндзи говорит о путешествии за границу для того, чтобы там заниматься практикой. Но здесь имеется в виду и нечто другое. Иногда объекты наших внешних чувств называют «шестью видами пыли». Когда мы обусловлены тем, что видим, слышим, обоняем, вкушаем, думаем и осязаем, эта обусловленность подобна пыли. Поэтому вместо того, чтобы пребывать в состоянии обусловленности, приведите себя в порядок.

Упомянутое Догэном-дзэндзи «место» — это алмазное сиденье, на котором сидит Будда. Таков наш дзадзэн. Сама дзафу, на которой мы сидим, есть алмазное сиденье, сиденье будды; и нам нет необходимости идти в какое-то другое место. Место татхагаты всегда находится именно здесь и сейчас.

Если вы сделаете хоть один неверный шаг, вы упустите то, что находится прямо перед вами.

В «Сутре Лотоса» есть повествование о нищем, который оказывается давно потерянным сыном обладателя миллионов. Он всю жизнь скитается, считая себя нищим, но в конце-концов приходит в отцовский дом. Отец немедленно узнаёт его, но открывается перед ним и оставляет ему наследство только тогда, когда сын привыкает к дому отца. Точно так же мы ошибочно верим в то, что пребываем в нищете; а наша практика должна вернуть нас домой, чтобы мы узнали, кто мы такие на самом деле.

Поскольку вы уже достигли функциональной сущности человеческого тела, не тратьте свои дни напрасно; когда мы заботимся о сущностной функции Пути Будды, кто может беззаботно наслаждаться искрой от кремня? Поистине,

форма и содержание подобны росе на траве, и сокровища жизни подобны вспышке молнии: в одно мгновение их уже нет, в один миг они оказались утрачены.

Как драгоценно и как редко рождение человеком! Быть человеком — поистине, драгоценно. Будучи людьми, мы способны быть татхагатами. В заключительном разделе «Алмазной сутры» говорится: «Все составные вещи подобны сновидению, воображению, пузырьку на воде, тени; они подобны капле росы и вспышке молнии — так надо на них смотреть». Некоторым образом жизнь оказывается долгой, её продолжительность колеблется между семьюдесятью и ста годами; но когда мы сравним её с бесконечным временем, она коротка. Время, которое мы можем вложить в свою практику, также очень ограничено. Поэтому время, которым мы располагаем сию минуту, по-настоящему драгоценно. Подумаем о самих себе, о том, как мы вместе можем иметь более действенную, лучшую практику — и не только сделаться довольными и счастливыми, но и поделиться с другими людьми таким пониманием, свободой и миром.

Возвышенные ученики (дхармы), давно привыкшие наощупь судить о слоне, прошу вас, не сомневайтесь в истинном драконе. Обратитесь к пути, который ведёт прямо к реальности, почитайте такого человека, который прошёл обучение и свободен от действия. Согласуйтесь с бодхи всех будд; дойдите до самадхи всех патриархов. Если вы будете действовать таким образом в течение долгого времени, вы станете этим путём. Сама собой раскроется ваша сокровищница, и вы воспользуетесь ей по своему усмотрению.

В этом последнем параграфе Догэн-дзэндзи снова суммирует всё то, чем является дзадзэн и как он действует на нас. Строка «давно привыкшие судить наощупь о слоне» представляет собой ссылку на басню о слепых и о слоне, в которой группа слепых пытается определить, что представляет собой слон, пользуясь только своим ощущением осязания. Один, ошупав хобот, говорит, что слон имеет форму змеи; другой, ошупав ноги, говорит, что слон подобен деревьям; каждый слепой оказывается привя-

зан к собственному ограниченному восприятию, и, таким образом, приходит к ошибочному выводу.

Точно так же у нас имеются свои собственные мнимые идеи, представления и понятия; мы привязываемся к ним, и считаем их мерилем истины, — и до такой степени делаемся неспособными принять что-то другое. Более обширная емкость должна вмещать больше, но наша практика должна быть бездонной. Мы занимаемся этой практикой, забывая о себе. Чтобы изучать Путь Будды, чтобы передавать самадхи предков, мы пришли к бездонному. Иначе дхарма не будет годной.

«Не сомневайтесь в истинном драконе...» Истинный дракон представляет свободу. Мы связаны всем тем, к чему привязаны, даже просветлением. Мы можем быть связаны просветлением, свободой, даже миром; в таком случае на самом деле нет ни просветления, ни свободы, ни мира. Сходным образом, если, подобно слепым, мы оказываемся привязаны к своим ограниченным восприятиям слона, мы упускаем из виду истинного дракона, который являет собой жизнь, какова она есть в действительности.

Между прочим, это выражение «истинный дракон» тоже является ссылкой на ещё одну историю. Жил человек по имени Сёко, любивший драконов; вся его комната была занята картинами, скульптурами и набросками, изображавшими драконов. Любовь Сёко к драконам произвела сильное впечатление на одного подлинного дракона, жившего на небе, и он высоко её оценил. Однажды он пожелал посетить Сёко и показать ему настоящего дракона. И вот как-то ночью этот дракон спустился с небес, чтобы навестить Сёко; он просунул своё лицо в одно окно, а хвост — в другое. Сёко был так потрясён, что потерял сознание. Давно привыкшие к имитациям, не относитесь с недоверием к тому, что истинно. «Обратитесь к Пути, который ведёт вас прямо к реальности». Это дзадзэн. Именно так мы поступаем.

«Почитайте такого человека, который прошёл обучение и свободен от действия». Эта фраза звучит по-японски «дзэцу гаку муи» — здесь у нас идиоматическое выражение, и данный тут перевод не охватывает все его аспекты. «Дзэцу гаку» означает «прекратил учение» или «неучёный». Существует «десять неучёностей»: прибавив два пункта к восьмеричному пути, мы получим

девятый пункт — «правильная мудрость» и десятый — «правильное освобождение». Мы получаем «десять видов неучёности». Таким образом, «дзэцу гаку» здесь означает «быть освобождённым». А «муи» означает «неделанье», «делать ничто». Однако тут имеется в виду не физическое бездействие: надо делать что-то, делать всё необходимое, — и всё же не делать этого. Другими словами, будьте полностью поглощены тем, что делаете.

Догэн-дзэндзи говорит, что когда вы встречаете человека, излагающего дхарму, не думайте о касте, из которой произошёл этот человек, не думайте о его внешнем виде, о его манерах или поведении, — но, выражая почтение мудрости праджня, ежедневно, день за днём, отдавайте ему по три поклона три раза в день. Не пробуждайте в себе каких бы то ни было разочарований, сложностей, волнений. Как можно больше опустошив себя и освободившись от обусловленности, внимательно слушайте. Тогда всё, что он говорит, входит внутрь без какого-либо трения. Итак, слова Догэна-дзэндзи нужно понимать так: «Почитайте человека полного достижения, который превыше всей человеческой деятельности». Ибо человек полного достижения всегда находится в самой середине всей человеческой деятельности и идёт вместе с ней без помех, без трения. Иначе какая польза была бы от этого полного достижения?

Согласуйтесь с бодхи всех будд; дойдите до самадхи всех патриархов.

Пожалуй, нам лучше сказать не «согласуйтесь с...», а «станьте едины с...» Становясь едиными с просветлением будд, мы становимся самими буддами. «Дойдите до самадхи всех патриархов». Усядьтесь как следует и станьте самим дзадзэн. Но это не *вы* сидите в дзадзэн, а *дзадзэн* сидит в дзадзэн. Именно это и есть самадхи. И когда вы вступите в это самадхи, именно там проявляется линия предков, именно здесь мы доходим до них.

Если вы будете действовать таким образом в течение долгого времени, вы станете этим путём. Сама собой раскроется ваша сокровищница, и вы воспользуетесь ей по своему усмотрению.

Когда мы читаем «если вы будете действовать таким образом в течение долгого времени», эти слова становятся своего рода условным предложением — «если вы сделаете то-то и то-то, произойдёт то-то и то-то». Обычно это место так и переводят. Но вместо того, чтобы читать «если вы сделаете то-то и то-то», мы можем прочесть это место: «поскольку это есть сущность», т. е. «поскольку это уже так, просто делайте дело таким образом» или «просто будьте тем». И когда мы действительно делаем это, сокровищница раскрывается сама собой; тогда мы можем свободно пользоваться сокровищем. Не то, чтобы нечто произошло в будущем — это всегда происходит именно сейчас, именно здесь.

Разделим же вместе это сокровище.

Корю Осака

Дыхание в дзадзэн

Дыхание в дзадзэн естественно; оно основано на вашем собственном дыхательном цикле. Вообще говоря, нормальная частота наших дыханий составляет приблизительно семнадцать дыханий в минуту. Для тех, кто имеет большой опыт в сиденье, частота дыханий сокращается, пожалуй, до пяти или шести раз в минуту, а для тех, кто сидит уже много лет, она составляет от двух до трёх раз в минуту или даже меньше.

Однако если вы пытаетесь насильственно замедлить своё дыхание, оно становится неловким, и ваше сиденье оказывается очень неудобным. Поэтому для того, чтобы улучшить своё дыхание, постарайтесь его сузить.

Под сужением дыхания я подразумеваю следующее: когда вы делаете выдох, выдыхайте меньше чем обычно. Не старайтесь немедленно удлинить время своего выдоха, а просто попробуйте выдохнуть несколько меньшее количество воздуха. Сузьте поток воздуха, затем дышите со своей естественной частотой.

Когда вы делаете вдох, не вдыхайте слишком много воздуха за раз, но постарайтесь вдохнуть немного меньшее его количество. Опять же не удлиняйте сразу же объём вдоха. Когда вы дышите подобным образом, в лёгких остаётся больше воздуха, и это облегчает вам дыхание. Вполне естественным следствием является то обстоятельство, что ваше дыхание само собой замедляется.

И когда вы дышите таким образом, это дыхание делает ваше сиденье более удобным; ощущая удобство, вы можете сидеть лучше; а при лучшем сиденье дыхание становится более медленным. По мере того, как замедляется дыхание, оно также становится более глубоким. При подобном дыхании вы в конце-концов начинаете ощущать весьма тонкий вкус дыхания.

Когда вы дышите дольше и глубже, переход от вдоха к выдоху становится более плавным. Путь дыхания, циркулирующего от вдоха к выдоху, становится в чём-то похожим на форму яйца; ваше дыхание циркулирует очень плавно, как бы по овалу, от вдоха

к выдоху. Когда вы практикуете этот вид дыхания, вы обнаруживаете в простом дыхании во время дзадзэн почти неизмеримое удовольствие.

Дыхание должно исходить из нижней части живота, из *хары*. Но не толкайте дыхание *вниз*, это неправильный способ. Вместо того, чтобы стараться толкать воздух вниз, выпятите нижнюю часть живота при вдохе слегка *вперёд*, а затем, при выдохе, позвольте нижней части живота втянуться. Когда вы делаете вдох, нижняя часть живота выпячивается, когда делаете выдох, — втягивается. Если вы пытаетесь толкать воздух вниз, тогда вы сжимаете диафрагму и брюшные мышцы, что может вызвать в этой области боль или неприятное натяжение и напряжение. А когда вы дышите, в брюшной полости не должно быть ни натяжения, ни напряжения. Занимаясь практикой таким образом, вы в конечном счёте почувствуете в нижней части живота глубокое, спокойное, естественное дыхание.

Когда вы сидите, ваши тело, дыхание и ум становятся гармонизированными; когда дыхание замедлено, замедляется также и ум. И когда это происходит, вполне естественно возникает чувство единства, ощущение удобства. Пожалуйста, не будьте торопливыми; наберитесь терпения и старательно практикуйте это дыхание.

Вам необходимо самим приобрести такое переживание практики дыхания.

У разных индивидов процесс единения тела, дыхания и ума не происходит в точности одинаково. Делая вдох, будьте едины со своим дыханием. Будьте едины с дыханием, делая выдох. Каждый из вас должен найти свой собственный способ осуществить такую интеграцию. Это является фундаментальным условием дзадзэн.

Тайдзан Маэдзуми

Что такое сэссин?

Сэссин — это сердце тренировки дзэн. Сосредоточенный в первую очередь на интенсивной практике дзадзэн, он состоит из трёх - семи дней практики. Имея это в виду, рассмотрим вопрос о том, что, в общем, означает сэссин. В чём заключается цель его устройства? Какую пользу он приносит нам в нашей повседневной жизни?

Слово «сэссин» состоит из двух китайских идеограмм: «сэцу» и «син». «Син» — это «ум», а «сэцу» означает «присоединяться» или «удерживать», «держат вместе». Таким образом слово «сэссин» означает «совместно удерживать ум». Но «сэцу» означает также «коснуться», «соединить», а также «получать», «передать» и «продолжать». «Сэцу» и «син» — присоединять или соединять ум — или «передать», «поддерживать» ум. Вот что означает сэссин.

Но что такое ум? Слово «ум» — одно из самых двусмысленных понятий, которыми мы пользуемся. Мы можем говорить о нём в понятиях здравого смысла, можем говорить о нём в понятиях философии, метафизики или психологии, — но что это такое на самом деле? Мы говорим о «моём уме», о «вашем уме», об «универсальном уме», «космическом уме».

«Присоединиться к уму» или «соединить ум», «передать или получить ум», «поддержать ум», — вот что значит сэссин. Практика сессии состоит в том, чтобы действительно стать единым с умом.

У Догэна-дзэндзи существует прекрасное место, в котором он говорит об уме: «Ум — это горы, река, деревья и трава, — и ум — это солнце, луна и звёзды». Иначе говоря, вселенная в целом — это сам ум, и мы не исключены из этой целой вселенной!

Что же такое этот ум, о котором говорит Догэн-дзэндзи? Что такое Универсальный ум? Что такое наш ум? Соединить эти умы, связать наш ум с умом вселенной — вот что означает сэссин. В дзадзэн мы постигаем единство такого ума. Мы отождествляем

себя с Универсальным Умом, с Умом Будды. Мы передаём, мы получаем, мы по-настоящему осознаём это состояние идентичности своего ума, самого своего существования — как и существования всего мира. Сэссин означает также и это.

Другое значение слова «сэцу» — «контролировать», «приспосабливать» или «усваивать». Обычно наш сознательный ум бывает очень занят; он непрерывно мечется по сторонам подобно взволнованной обезьяне. Нам что-то говорят, мы наклоняемся и слушаем, затем говорим: «Это очень хорошая идея!» А после того кто-нибудь другой говорит что-то ещё, и мы отвечаем: «О! Это ещё лучше! Давайте сделаем так!» Таким образом мы боремся, чтобы принять даже незначительное решение о том, что сделать. Наш сознательный ум весьма неустойчив; поэтому контролировать, упорядочивать его, заставить функционировать надлежащим образом — ещё одно значение сэссин.

Первое значение — связать наш ум с умом вселенной — может быть более активным, а второе — контролировать и усваивать свой сознательный ум — может оказаться более пассивным. Первое отождествляется с Умом с большой буквы, т. е. с природой будды, или с природой дхармы, или как захочется назвать это состояние, тогда как второе имеет склонность к тому, чтобы оказаться более тихим, более успокаивающим и уравнивающим. Какого бы рода сознательное состояние мы ни имели в качестве своего ума, этот ум на самом деле уже объединён со всем; он уже един со всем существующим, уже един со всем. Таким образом говорим: «Все живые существа первоначально являются буддами». И, поскольку мы с самого начала являемся буддами, мы уже пребываем в состоянии Ума Будды. То, что нам следует делать, — просто оставить всё, как оно есть.

То, что удерживает Ум Будды от функционирования ума будды, — это наше эгоцентрическое сознание. Из-за состояния сознания «я», — которое является весьма частичным, ограниченным, неконтролируемым, неуправляемым умом, — мы испытываем затруднения. И постараться успокоить этот дикий, неуправляемый ум, освободиться от сознания «я» — это также значение сэссин. Иначе говоря, это значит — увидеть свой истинный ум; хотя говорить об «истинном уме» или «ложном уме» — значит до-

пускать неправильные выражения, потому что наша подлинная жизнь, наше подлинное лицо — это сама Истина.

Ум будды можно сравнить с сиянием полной луны которая ярко светит сверху; а рассуждающие, самосознающие и эгоцентрические мысли, которые мы *думаем*, являются нашим умом; они подобны волнам на поверхности пруда. Когда вода очень тиха и спокойна, луна чётко отражается в воде. Если у нас нет ориентированных на себя идей, поверхность нашего ума — наша жизнь — оказывается спокойной и ясной. И тогда мы очень ясно видим луну, которая и есть наш истинный ум, наше истинное существо, наша истинная жизнь.

Все мы без исключения находимся в самом центре ума будды. Фактически, говоря проще, мы — это сам ум будды; это простой факт. Этот факт — в точности то, что пережил Будда, когда достиг просветления. Но мы как-то не в состоянии воспринять это как факт. Если бы мы смогли по-настоящему воспринять это как простой факт, не могло бы быть ничего лучшего! Тогда нам можно было бы просто таким образом проживать свою жизнь; мы могли бы переживать этот простой факт. Вы не имели бы никаких затруднений, вы также не создавали бы никаких затруднений для других. Но, к несчастью, из-за наших ориентированных на себя идей мы неспособны воспринять сам этот факт, каков он есть.

Каким-то образом мы верим, что это «я» существует, что оно отличается от других вещей, отличается от других людей. «Я» хочу сделать то-то и то-то», «мне не нравится то-то и то-то», «я» думаю то-то и то-то» — и затем именно здесь начинаются проблемы. Иными словами, поверхность нашего ума становится колеблющейся; даже несмотря на то, что луна всё ещё отражается на поверхности, она оказывается искажённой волнующейся рябью водной поверхности.

То, что мы стараемся сделать, практикуя сэссин, — это достичь прозрения сквозь все эти тягостные иллюзии и заблуждения, возникающие из идеи «я» из сознания «я». Мы стараемся понять тот факт, что сознание «я» является ложным состоянием. Нам следует попытаться по-настоящему признать факт существования. Вот что означает сэссин.

Во время сэссин мы сосредоточиваемся определенными способами и стараемся привести в порядок свой ум, чтобы сделать поверхность сознания очень спокойной и позволить фактам ясно на ней отражаться. Делая это, мы обнаруживаем, что наша жизнь становится лучше, более лёгкой, более удобной, более приятной. Когда мы не занимаемся практикой подобным образом, то, что мы склонны делать, не только создаёт для нас путаницу, но также создаёт неприятности другим людям; и это действительно печально и обидно.

Вернёмся к первому значению слова «сэссин», т. е. «присоединять», «объединять» или «соединять» ум. Важно понять, что, в некотором смысле, всё есть ум, и сам ум — это природа будды. Мы можем даже сказать, что ум — сам будда. Но ничто не может существовать само по себе, всё связано друг с другом.

Например, наши жизни определены человеческими взаимоотношениями. Нелепо думать, что кто-нибудь может существовать целиком самостоятельно. Даже если вы заберётесь в глубокую горную пещеру и останетесь там на всю оставшуюся жизнь, вы всё ещё будете связаны с другими людьми. Вы сохраните связи со своими родителями, со своими родственниками и со всеми другими людьми, с которыми сталкивались когда-либо в жизни. У вас имеются всевозможные связи независимо от того, как или где вы живёте.

Эти взаимоотношения подобны ячейкам сети. Сеть состоит из многих узлов, которые не обладают независимым существованием, а существуют лишь в контексте других связанных с ними узлов. Каждый узел сформирован соединением нескольких нитей, этот узел может существовать только в связи с другими нитями. Так же протекает и наша жизнь. Каждая индивидуальная жизнь опирается на мириады других, и когда один из связанных узлов оказывается разорван, вся сеть будет ослаблена.

Однако, хотя каждый из нас подобен узелку в огромной сети, он являет собой само ядро вселенной. Вы — самый центр вселенной, самый глубокий центр самой жизни. И потому, если вы сами не живёте правильно, если вы не понимаете, чем в действительности является эта жизнь, всё оказывается испорченным — так быстро, как укол иголки выпускает газ из воздушного шара.

Практикуя сэссин, мы стараемся уяснить, что такое наша жизнь.

Все эти разные слова, описывающие сэссин, указывают на несколько различных к нему подходов. Но главным здесь остаётся одно и то же: понять и осуществить идеальное состояние ума.

Но не думайте, что это означает игнорирование тела! На самом деле ум и тело — одно и то же. Практиковать сэссин — это иметь возможность по-настоящему сосредоточиться и понять, кто мы такие в действительности.

Что включено в сэссин

Теперь рассмотрим практический вопрос: какого рода деятельность включена в сэссин в дополнение к дзадзэн, какого рода расписанию следуют участники, что нам нужно понять, чтобы сделать сэссин более действенным.

Самая важная сторона сэссин, его фундаментальный принцип, — это понимание и осуществление гармонии. Но гармония не может существовать без состояния равновесия. И сохранение равновесия с необходимостью содержит в себе два или более условия: на индивидуальном уровне мы должны установить гармонию, уравнивая тело и ум; а на коллективном уровне, когда практикой занято много людей, для уравнивания тела и ума устанавливается групповая гармония. Практикуя сэссин, мы подчёркиваем совместное производство всех вещей; таков один способ помогать друг другу в осуществлении гармоничных условий. Такая установка на установление гармонии должна проникать во всю ежедневную деятельность, распространяясь даже на часы сна.

Службы

Сэссин включает службы — литургические формы и ритуалы. Иногда люди задают вопросы о надобности ритуалов, распевов и других литургических форм; поэтому очень важно ясное понимание этого рода практики.

Существуют два способа смотреть на ритуалы. С одной стороны, ритуалы являют собой внешнее выражение нашего внутреннего состояния. А с другой стороны, мы усиливаем и подкрепляем своё внутреннее состояние при помощи таких внешних действий. Конечно, в действительности это не два процесса, а, скорее, единое целое. Искренне занимаясь совместной практикой, мы в возрастающей степени осознаём, что такие понятия, как «внешнее» и «внутреннее» нельзя отделять друг от друга. Это осознание на самом деле представляет собой растущее понимание подлинной гармонии, которая лежит в глубине всех вещей. Мы находимся вместе в дзэндо, мы вместе видим алтарь, мы слышим распевы друг друга, мы двигаемся вместе при поклонах и в кинхин; это наше гармоничное окружение. И, поскольку мы делаем всё это в гармоничном окружении и сосредоточиваемся на том, что делаем, это само по себе оказывается нашим гармоничным сознанием. Наше окружение и наше сознание неразделимы. Эти два суть одно.

Исходя из такой перспективы, мы можем видеть, что даже такие детали, как одежда, которую мы носим в дзэндо, являются существенными в деле достижения гармоничной практики. То, что мы делаем, достаточно важно для того, чтобы вынудить нас следить за своим внешним видом. Если в одежде слишком много неформальности, групповая практика может оказаться каким-то образом нарушенной. Такие одеяния, как шорты или безрукавки, в дзэндо кажутся неуместными. Яркие краски или сильные запахи, звенящие украшения, — все они сами по себе, возможно, вполне приемлемы, даже привлекательны, — но поскольку наша практика в дзэндо есть практика групповой гармонии, они могут оказаться отвлекающими факторами и мешать другим присутствующим.

Некоторые люди заявляют, что им не нравится читать нараспев. Такое замечание указывает лишь на внутреннюю дисгармонию. Тело не может полностью принимать участие в происходящем, потому что малый ум, дискурсивный ум сознания «я», не «хочет» этого делать. Такое отношение не будет способом практики. Когда у нас идёт служба, у нас просто идёт служба. Мы должны находиться в гармонии внутри индивида, внутри группы

и внутри атмосферы. Секрет этой гармонии, ключ к ней, состоит в том, чтобы просто быть самоотверженными. Мы снова возвращаемся к одному пункту: если вы эгоистичны, вы всё портите, а если вы бескорыстны, всё протекает гладко. В соответствии с распорядком дня и с характером служб вещи происходят определённым образом. Всё, что необходимо, — это просто соответствовать тому способу, которым осуществляется служба, — просто следовать порядку и быть гармоничными.

Распевы

Распев — действенное средство гармонизации тела и ума. Распевайте ушами, а не ртом. Произнося слова нараспев, осознавайте других участников, которые тоже произносят эти слова нараспев; смешивайте свой голос с их голосами, и все вместе создайте один голос. Распевайте не слишком высоким голосом и не слишком низким, не слишком быстро и не чересчур медленно. Соразмерьте свой темп со старшими практикующими, которые возьмут на себя инициативу. Распев не должен быть криком, как если бы вы оставались одни. Люди, которые распевают таким образом, ведут себя так, как будто существуют только они, а больше никого нет; но дело обстоит иначе. Всегда приспособляйтесь к другим вместо того, чтобы ожидать, что они приспособятся к вам. Тогда существует гармония. Распевайте, как если бы каждый слог был каплей дождя во время продолжительного ливня, — очень мягко, согласованно и непрерывно.

Распев функционирует так же, как и все виды нашей практики в дзэн. На одном уровне мы можем видеть, что распеваемые нами сутры имеют собственное содержание; они означают нечто. Некоторые из них, как «Сутра сердца», особенно кратки и наполнены глубоким смыслом. Но опять же, вне зависимости от текстов, действие распева само по себе является абсолютной практикой, одновременно выражающей и создающей некоторое внутреннее состояние сознания. И если мы повторяем текст нараспев и слышим при этом распевы друг друга, мы получаем дальнейшую помощь в единении наших умов. Это гармония, это совместная практика.

Кинхин

Когда кончается период сиденья, и мы начинаем заниматься *кинхин*, медитацией при ходьбе, нам следует постараться избежать слишком резкого перехода от сиденья к ходьбе. Кинхин — просто другой способ выполнения дзадзэн; поэтому он должен быть таким же плавным и гармоничным, как наше дыхание. С кинхин дело обстоит точно так же, как с переходом от вдоха к выдоху: он должен быть очень лёгким и непрерывным.

Сидя, стоя, кланяясь, шагая, — что бы мы ни делали, — мы можем всегда заниматься практикой, всегда пребывать в гармонии, если будем тщательно поддерживать внимательность. Но если мы, услышав сигнал колокольчика, возвещающий конец дзадзэн, внезапно прерываем свою сосредоточенность, мы делаем практику шаткой и слабой.

Иногда после окончания периода сиденья некоторым участникам хочется продолжать сидеть на своих подушках и во время кинхин. Но если вы слышите, как звонит колокольчик, лучше выполнять кинхин вместе со всеми практикующими.

Практика на кухне

Сэссин также включает период безмолвной трудовой практики, или исполнения обязанностей. Иногда трудовая практика во время сэссин будет происходить на кухне. Было бы ошибкой думать, что задача кухни и ее персонала — просто готовить еду. Конечно, это составляет часть кухонной практики, пожалуй, наиболее очевидную её часть; но в ней есть и нечто гораздо большее.

Поскольку каждый из нас — это будда, лица, работающие на кухне, поддерживают саму жизнь будды. Таков один способ видеть кухонную практику. Но так же, как сутры и распев, работа на кухне сама по себе и в себе представляет собой абсолютную практику. Кухня — это непрерывная испытательная площадка. Здесь каждое мгновение так много нужно сделать, здесь условия всё время меняются. И всё можно делать столь многими способами! Как мы нарезаем овощи? Как отчищаем посуду? На каждом повороте мы выражаем своё внутреннее состояние: будучи неряш-

ливыми, будучи мелочными, избегал работы или стремясь к ней, сосредоточиваясь или погружаясь в мечтанья, спокойные или напряжённые и так далее. Нелегко оставаться внимательными и необусловленными под давлением кухонных дел. Это вызывающая практика, — но также потенциально весьма благодарная.

Из собственного индивидуального внутреннего состояния возникает коллективная гармония кухонного персонала — или отсутствие этой гармонии. Гармония на кухне ведёт к гармонии в дзэндо. Но даже говорить о «кухне» и о «дзэндо» будет неправильно; в действительности они не являются двумя разными объектами, даже если физически разделены. Несомненно, небрежно работающая кухня с ненужной болтовнёй и неряшливостью оказывает весьма определённое воздействие на остальную часть дзэндо. Когда служители движутся между кухней и дзэндо, надлежащие сосредоточенность и безмолвие как и общая целостность настроения выражают единство, гармонию, — чем и является сэссин.

Орёки

Во время сэссин мы завтракаем и обедаем в дзэндо; это формальное принятие пищи называется *орёки*. Мы пользуемся набором вложенных одна в другую чашек; самая большая из них называется чашкой Будды. Но *орёки* — не просто особая чашка, которую предоставляет дзэндо. Чашка для еды татхагаты будды — это ваша чашка. Вы — это будда, который ест из чашки будды. Уясните этот факт.

В первоначальной китайской версии сутры приёма пищи не говорится именно о «чашках для еды». «*Орёки*» буквально означает сосуд, в котором содержится только необходимое количество. Именно таково значение слова «*орёки*», — не больше, не меньше, как раз подобно самой нашей жизни.

Но нам не нужно думать, что, упоминая *орёки*, мы говорим только о чашках для еды. В более глубоком аспекте *орёки* — это просто сосуд татхагаты. Мы можем рассматривать всё как сосуд будды. Мы сами — *орёки*. И не только мы, но и всё, что мы видим в дзэндо: образ Будды, подсвечники, вазы, мат для поклонов,

пол, потолок, — каждый из этих предметов содержит в себе всё целиком и полностью. Всё это — *орёки*. Сама эта вселенная в её целостности есть сосуд Будды Татхагаты.

Вот это — наша чашка. И это та чашка, из которой мы едим, поддерживая свою жизнь. Чем больше мы осознаем этот факт, тем больше ценим жизнь. Мы едим пищу. Но что такое наша пища? Это также будда. Иными словами, это жизнь, дающая жизнь жизни. Опять же тут налицо тотальная гармония; и это — способ существования. Когда мы едим, нам следовало бы осознавать, по крайней мере, эти факты.

Понимание того факта, сколь значительна наша жизнь, как важны наши действия, — также весьма важная часть сэссин. Даже когда мы идём в уборную, нам нужно быть очень осторожными. Пользуясь своими чашками для *орёки*, мы заглядываем в будду. Когда вы осознаёте самих себя, — вернее, просто когда вы осознаёте, — вы становитесь педантичными в мелочах. Чем больше возрастает ваше осознание, тем более осторожными вы делаетесь. Это весьма естественно. Если ваши действия небрежны, ваше понимание небрежно, небрежна ваша жизнь, — всё оказывается небрежным.

Но во время сэссин мы стараемся быть внимательными, не допускать небрежности; и мы стараемся уяснить весьма значительный, тонкий смысл своей жизни. Изучая себя, мы находим гармонию, которая являет собой наше тотальное существование. Мы *не создаём* гармонию, мы не достигаем её, не приобретаем. Гармония находится здесь всё время. Мы находимся здесь, в середине этого совершенного пути, и наша практика — простое понимание этого факта, а затем — осуществление этого понимания в своей повседневной жизни.

Сон

Практика сэссин — это практика в течение двадцати четырёх часов; она не кончается в конце дня. Таким образом, когда мы вечером ложимся спать, мы стараемся даже это делать гармонично. Это просто означает, что когда день закончился, и свет выключен, каждый в это время идёт спать. Нет необходимости вставать, что-

бы болтать, читать или гулять; мы просто гармонизируемся с любой деятельностью, которая предусмотрена распорядком дня, — и делаем это совместно. То же самое происходит, когда наступает утро. Те, чьи обязанности требуют этого, должны вставать несколько раньше, а всем другим нужно просто оставаться в постелях и спокойно лежать до тех пор, пока ответственное лицо не позвонит в колокольчик для подъема. Когда же колокольчик звонит, просто вставайте, приводите в порядок своё место для сна и будьте готовы начать дневное сиденье. Все очень просто: никому не нужно обсуждать вопрос о том, нельзя ли поспать ещё несколько минут. Мы делаем как раз то, что нужно сделать. Таков путь гармонии.

С утра до вечера мы живём жизнью будды. Действуя любыми способами, мы пребываем внутри действия дхармы. Всё это — мы. Мы — всё это. И такое нераздельное единство есть сангха, есть гармония, есть сэссин.

Тайдзан Маэдзуми совместно с Джоном Дайсином Баксбэйзеном Гассё и поклоны

Новички центра дзэн часто спрашивают о жесте сведения ладоней, называемом *гассё*, а также о практике поклонов. Каково значение этих жестов и почему необходимо выполнять их в точности и единообразно? *Гассё* и поклоны являют собой общий элемент всех традиций и школ буддизма. Оба эти жеста существовали в Индии даже до самых ранних дней буддизма и распространились из Индии по всей Азии — и ныне дошли до западного мира.

После своего просветления Шакьямуни Будда встретился с пятью из своих прежних сотоварищей, с которыми ранее практиковал различные суровости и религиозные дисциплины. Эти пятеро аскетов сочли, что Шакьямуни пошёл по ложному пути, когда оставил их аскетические практики. Когда Шакьямуни ушёл от них, они сказали друг другу: «Вот как! Давайте не будем обращать на него внимания; он более не является одним из нас».

Эти аскеты были ошеломлены, обнаружив, что он, видимо, оставил свою духовную практику и зашёл в этом так далеко, что даже выпил молоко и выкупался (согласно их традиции, то были два запретных поступка). Они не могли понять, почему он как будто только сидел неподвижно, ничего не делая.

Но, как говорит традиция, когда после своего просветления Будда приблизился к ним, эти пять аскетов были настолько поражены преображением своего прежнего сотоварища, безмятежностью и сиянием его личности, что непроизвольно сложили ладони вместе и приветствовали его глубокими поклонами. Пожалуй, не совсем правильно говорить, что они приветствовали *его*; более точным будет утверждение, что они поклонились не своему старому другу Сиддхартхе, а Будде — Просветлённому.

То, что пережил Будда, было высочайшим совершенным просветлением (санскр. *ануттара самъяк самбодхи*) — прямым и сознательным постижением единства всей вселенной и собствен-

ного единения со всеми вещами. Именно это постижение фактически само по себе есть действие бытия будды. И пять аскетов склонились как раз перед этим просветлённым состоянием.

Когда Будда постиг свою просветлённую природу, его первыми словами были: «Чудо из чудес! Все живые существа обладают одной и той же природой!» Таким образом, кланяясь Будде, пять аскетов, пять йогов, поклонились самим себе и всем существам. Они выразили своё признание того великого факта единства, который их бывший сотоварищ пережил непосредственно и глубоко.

Рассмотрим же более тщательно *гассё* и поклоны.

Гассё

Слово «*гассё*» буквально означает: «свести вместе обе ладони». Из всех мудр, символических жестов рук, которыми мы пользуемся, *гассё* является, пожалуй, самым фундаментальным, ибо оно возникает непосредственно из глубин просветления. Им пользуются, чтобы выразить почтение, предотвратить рассеянность ума, объединить обе полярности (такие, например, как правое и левое, активное и пассивное и т. д.) и выразить Единый Ум — полнейшее единство бытия.

Хотя существует много типов *гассё*, рассмотрим четыре, наиболее общепринятые в школе сото дзэн.

Прочное гассё

Наиболее формальное из всех *гассё* — то, которое более других принято для использования в нашей повседневной практике. Это *гассё*, которым мы пользуемся, входя в дзэндо и усаживаясь на своё место. Мы также пользуемся им, по меньшей мере, шестнадцать раз во время формального принятия пищи и во время всех служб. Этот жест производится сведением рук вместе, ладонью к ладони, перед лицом. Большие и малые пальцы помещены вместе; они скорее выпрямлены нежели согнуты, тогда как ладони слегка прижаты друг к другу, так что они встречаются. Локти несколько отведены от туловища, хотя предплечья не вполне параллельны полу. Между кончиком носа и руками остаётся рас-

стояние, равное приблизительно кулаку. Кончики же пальцев находятся на уровне кончика носа. Это *гассё* помогает установить бдительное и почтительное состояние ума.

Гассё не-ума

Употребляемое для приветствия друг друга, это *гассё* менее формально. В этом положении руки соединены вместе несколько свободнее, между ладонями остаётся небольшое пространство, а пальцы всё ещё соприкасаются. Локти поднимаются не так высоко от пола, как при прочном *гассё*; предплечья должны находиться под углом к полу, равным приблизительно сорока пяти градусам. Это *гассё* оказывает действие, углубляя наше состояние самадхи.

Гассё лотоса

Это *гассё* употребляется главным образом исполняющими священнослужения в случаях специальных церемоний. Оно выполняется наподобие *гассё* не-ума за исключением того, что кончики средних пальцев удерживаются на расстоянии дюйма друг от друга. Название *гассё* проистекает из сходства этого положения рук с формой только что распутившейся почки лотоса.

Алмазное гассё

Это *гассё* также известно под названием «*гассё* единения с жизнью». Подобно *гассё* лотоса, оно применяется священнослужителями при некоторых службах. Хотя кисти и руки находятся, в основном, в том же положении, что и при *гассё* не-ума, алмазное *гассё* выполняется так, что пальцы каждой руки вытянуты и переплетены, а правый большой палец находится на кончике левого.

В каждом из этих *гассё* мы удерживаем глаза устремлёнными на кончики наших средних пальцев, по независимо от того, какой стиль или какая вариация *гассё* применяется в отдельном случае, независимо от времени и места применения, фундаментальная суть *гассё* состоит в том, чтобы осуществить единство с Тремя Сокровищами — Буддой, Дхармой и Сангхой.

Конечно, мы можем рассматривать Три Сокровища во многих перспективах, рассматривать с различными степенями глубины и ясности. Пожалуй, на самом поверхностном уровне Три Сокровища видятся внешними объектами высочайшего почитания для всех буддистов. К несчастью, эта точка зрения способствует тому, что Три Сокровища воспринимаются чем-то иным, нежели мы сами. Но когда наше виденье раскрывается, мы чувствуем, что фактически каждый из нас — это будда. Мы ясно видим, что всё, с чем мы встречаемся в мире, — это дхарма, функционирование глубинного, скрытого просветления. И, постигая единство всех существ, мы приходим к пониманию того факта, что сангха — это просто гармония всех составных вещей, включая каждого из нас. Обладая этим осознанием, мы понимаем, что *сами представляем собой* эти Три Сокровища.

Таким образом, соединяя руки ладонями вместе, мы одновременно создаём и выражаем единство абсолютного и относительного за пределами всякой двойственности. Именно, исходя из этой перспективы, мы выполняем *гассё*, с этим осознанием мы совершаем поклоны.

Это не просто какой-то человек кланяется, не просто какой-то человек складывает руки в *гассё*; это Три Сокровища признают себя во всех вещах. Если кто-то думает в понятиях «какого-то другого человека», это, на самом деле, будет оскорблением Трёх Сокровищ. И когда мы складываем ладони вместе, мы соединяем мудрость и сострадание, познание и истину, просветление и заблуждение.

Поклоны

Однажды Догэн-дзэндзи сказал: «Пока существует истинный поклон, Путь Будды не придёт в упадок». Кланяясь, мы полностью выражаем почитание всепроникающей добродетели мудрости, которая сама по себе и есть будда.

Кланяясь, мы не должны двигаться ни торопливо, ни с подчёркнутой медлительностью, — но просто поддерживать почтительную и смиренную установку. Когда мы кланяемся слишком быстро, поклон оказывается чересчур небрежным; мы, может

быть, даже торопимся отдать его и отделаться от него. Это указывает на отсутствие уважения.

С другой стороны, если наш поклон слишком замедлен, он становится довольно помпезной демонстрацией; мы, возможно, слишком привязаны к чувству поклона или к собственному (подлинному или воображаемому) изяществу в движении. Мы утратили отношение смирения, которое требуется при истинном поклоне.

Наш поклон всегда сопровождается *гассё*, хотя само *гассё* не всегда может сопровождаться поклоном. Как и при *гассё*, существует несколько вариаций и стилей поклонов. Здесь мы остановимся только на двух видах поклонов.

Поклон стоя

Этим поклоном пользуются, входя в дзэндо и приветствуя друг друга. Поклон начинается при выпрямленном туловище и равномерном распределении веса на обе ноги, которые стоят параллельно друг другу. Голова не свисает с шеи. Руки сложены в *гассё*, туловище сгибается в талии, так что торс составляет угол с ногами приблизительно в сорок пять градусов. Голова остаётся на одной линии с позвоночником и не выходит за пределы плоскости плеч. Руки неподвижны относительно лица; они остаются в прежнем положении и двигаются только вместе со всем телом.

Таким же способом производится поклон сидя — за исключением того, что остаёмся в сидячем положении.

Глубокий поклон (полное prostиpание)

Этим поклоном чаще всего пользуются в начале, и в конце служб, а также во время формального интервью с учителем — при входе и выходе. Полное prostиpание в чём-то более формально, чем поклон стоя, и это обстоятельство также требует постоянной сосредоточенности во время выполнения. Сам поклон начинается так же, как поклон стоя; но когда туловище оказывается слегка согнутым в талии, колени сгибаются и касаются пола; при необходимости можно для поддержки воспользоваться руками. Движение торса продолжается до тех пор, пока лоб не коснётся пола. В этом пункте руки кладутся на пол по обе стороны головы

с обращёнными вверх ладонями. В этот момент тело касается пола в семи точках — это колени, локти, кисти рук и лоб. Ягодицы надо втянуть. Далее руки медленно поднимают ладонями вверх до положения сразу над ушами, а затем так же медленно возвращают на пол. Такое движение рук символизирует помещение ног Будды над своей головой, как действие почитания и смирения. Во время выполнения этого жеста не должно быть резких, отрывистых движений кистей или рук, сжатия кулаков или сгибания пальцев. Когда руки были подняты и опущены, надо встать, при необходимости пользуясь руками для поддержки. Поднявшись на ноги, сложите руки в *гассё*. При опускании на колени следите, чтобы колени касались пола не одновременно, а в определённой последовательности: сначала пола касается правое колено, а за ним — левое. То же самое относится и к последовательности опускания и поднятия правой и левой кисти, правого и левого локтя. Однако на практике промежутки времени между касаниями пола правой и левой сторонами туловища и рук может быть столь незначительным, что остаётся незамеченным. При поклонах движения не должны быть отрывистыми или расхлябанными — они протекают плавно и непрерывно, без помех и задержек.

Мастер Обаку, учитель мастера Риндзая, был известен тем, что часто увещевал учеников: «Ничего не ждите от Трёх Сокровищ!» День ото дня ученики слышали, как он произносит эти слова. Однако они как-то заметили, что он отдаёт поклоны; и это вызвало недоуменный вопрос относительно его практики: «Вы всегда говорите своим ученикам, чтобы они ничего не ожидали от Трёх Сокровищ, — спросил его один человек, — и в то же время совершаете и совершали глубокие поклоны». В самом деле, мастер Обаку кланялся так часто и так долго, что у него на лбу, на том месте, где лоб касался твёрдого пола, образовалось крупное затвердение. На вопрос, как он объясняет это, мастер Обаку ответил: «Я ничего не ожидаю. Я просто кланяюсь».

Это — состояние единства с Тремя Сокровищами. Будем же просто выполнять *гассё*. Будем же просто кланяться.

Корю Осака Сиденье

Разрешите мне сказать несколько слов об акте сиденья и о боли, которую вы, почти наверно, испытываете. Некоторые практикующие имеют больше затруднений, испытывают более сильную боль, чем другие. Независимо от того, сколь сильную боль вы ощущаете, я хочу, чтобы вы сидели хорошо. Если боль очень сильна, вполне допустимо сиденье на стуле. Наша практика — это не аскетизм! Как сказал Догэн-дзэндзи, предполагается, что дзадзэн очень удобен и полон мира. Поэтому я хочу, чтобы вам было удобно сидеть. Но только удобства недостаточно. Вы должны практиковать дзадзэн.

Одно лишь физическое сиденье на подушке — это не сиденье. Пусть сидит тело, пусть сидит дыхание, пусть сидит ум. В некотором смысле, тело и ум — не два, а одно. Если вы действительно заставляете тело сидеть, сидит также и ум. Совершать усилия для того, чтобы действительно сидеть — это и есть дзадзэн. Просто сидеть на подушке, позволяя уму блуждать, — это не дзадзэн.

Для удобства мы можем следующим образом выразить идею процесса сиденья в дзадзэн. Сначала нам нужно усесть физически; это почти то же, что поймать дикую лошадь и привязать её к столбу. Затем мы постепенно укрощаем эту лошадь, — а она рвётся от столба, стараясь убежать. Первая стадия — поймать лошадь и привязать её — это «дза», сидячая часть дзадзэн. В начале эта часть может быть очень болезненной физически и умственно, особенно во время эссин. Затем следует укрощение лошади — это «дзэн» в дзадзэн.

Как вам известно, первоначально слово «дзэн» произошло от санскритского термина «дхьяна», которое означает «спокойное мышление». Вместо того, чтобы позволять своему сознательному уму метаться из стороны в сторону, мы думаем спокойно. Сперва мы позволяем успокоиться телу, затем даём возможность успокоиться уму. И для того, чтобы добиться этого, мы пользуемся техническими приёмами, такими как дыхание. Мы сосредоточива-

емся на дыхании, считая дыхания или следя за ними. После того, как мы упорядочили процесс, мы вступаем в самадхи, — мы сосредоточиваемся на одной единственной вещи и становимся едиными с ней.

Так, если ваша практика — это «му», станьте едиными с «му»; если вы считаете дыхания, станьте едиными со счётом, если вы заняты *сикантадза*, сами станьте дзадзэн. Делая это, вы вступаете в самадхи. Затем, когда вы действительно станете погруженными в самадхи, вы в конце-концов забудете себя, и будет преодолена дихотомия.

Иногда об этом состоянии самозабвения говорят: «Человек забыт, человек пуст». Но на начальных ста днях забывания себя всё ещё существует объект, на котором вы сосредоточиваетесь. Поэтому вы продвигаетесь далее в самадхи, и этот объект также оказывается устранён. Такое состояние называется: «Дхарма пуста». Затем, когда самадхи созревает, мы говорим: «И человек, и дхарма пусты». Это состояние называют «Великой Смертью», идеальным условием самадхи.

Но это идеальное условие самадхи статично; поэтому нехорошо бесконечно оставаться в нём. В этом состоянии нет деятельности, нет функционирования. В конечном счёте, самадхи должно функционировать, функционирование самадхи есть мудрость. Если вы действительно достигли Великой Смерти, тогда в понимании имеет место Великое Возрождение. Это фундаментальный процесс, фундаментальный принцип дзэн.

Если после этого первого раскрытия, или после первого прорыва, вы не вполне ощутили опустошение — процесс не завершён. А когда он не завершён, то, что вы видите, то, что вы понимаете, ограничено и частично. Иными словами, до тех пор, пока самадхи полностью не созреет, вы всё ещё не переживаете прорыва. Мы называем это переживание *кэнсё*. Строго говоря, пока вы не пришли к тому пункту, где совершенно устранены субъекты и объекты, вы не можете по-настоящему сказать, что достигли просветления как такового. В переживании *кэнсё* каждый индивид отличается от другого. Ясность различна. Нет двух людей переживающих *кэнсё* в точности одинаково, потому что постижение и самадхи все еще частичны.

Для того, чтобы вступить в такое самадхи, ваше сиденье, ваша поза должна быть правильной, иначе ум окажется занят, и вы не сможете вступить в глубокую сосредоточенность. Только выпрямить спину не вполне достаточно. Поместите вес тела в надлежащее положение. Предполагается, что центр тяжести тела попадает в центр треугольника, образуемого двумя коленями и основанием позвоночника. Для того чтобы создать это условие, перенесите центр тяжести верхней части тела слегка вперёд, почти так, как если бы вы вталкивали его между двумя своими тазобедренными суставами. Делая это, вы перемещаете вперёд центр тяжести туловища.

Удостоверьтесь в том, что нижняя часть вашей спины не искривлена. Сугулость нижней части спины — очень слабая поза, она не создаёт силы в нижней части вашего живота. Но само по себе выпрямление спины недостаточно; переместите её вперёд. Не слишком прогибайтесь назад в нижней части спины, иначе вы начнёте ощущать там боль. Это расположение верхней части тела позволит центру тяжести попасть в середину того треугольника, который образуется коленями и подушкой. Когда вы сидите, когда вы заняты дзадзэн, пожалуйста, помните об этом и дайте своему телу возможность сидеть по-настоящему хорошо.

Когда вы сидите подобным образом, вы естественно начнёте чувствовать в нижней части живота слабое напряжение даже без всякого искусственного усилия или натяжения. Я хочу напомнить вам, чтобы вы не напрягались. Лица, работающие над «му», в особенности имеют склонность к напряжению. Те же, кто сосредоточиваются на дыхании, становятся чересчур озабоченными этим и бессознательно напрягают эту область живота, стараясь дышать глубже. Пожалуйста, избегайте этого. При напряжении мускулов вокруг желудка желудок не в состоянии правильно функционировать. Просто подождите, пока эта сила в животе придёт естественно и постарайтесь сидеть надлежащим образом.

Правильно сидя, вы должны сосредоточиваться на нижней части живота, на области, называемой *хара*. Тогда при сидении вы можете вообразить, что вся ваша энергия из всех частей тела течёт обратно, в область *хара*, — и в то же время чувствовать, что эта энергия проникает во все части вашего тела. Входя в этот

центр и выходя из него, эти две энергии пребывают в равновесии. Внутри тела нет никакого столкновения каких-либо сил или энергий. Поместив этот центр тяжести в нижний отдел живота, вы сидите в очень прочном состоянии: и эта поза сама по себе начинает порождать энергию. Именно это мы называем «дзёрики», «силой устойчивости». Это почти физическая сила. Вот чего я хочу — чтобы вы сперва достигли её; вот что даст вам возможность вступить в глубокое самадхи.

Тайдзан Маэдзуми Практика усилия

Что бы мы ни делали, без усилия можно совершить лишь немногое. Правильное усилие упоминается фактически во всех главных поучениях Будды. В английском языке также существует общеизвестная пословица: «Где есть воля, там есть и путь».

Будда учит: если вы действительно стараетесь, для вас нет ничего невозможного. И он приводит такую аналогию: если вы, пытаясь разжечь огонь, остановитесь до того, как дрова начнут гореть, вы никогда не увидите пламени. Мы можем также провести аналогию с водой: если вода непрерывно течёт над камнем, она в конце-концов стачивает его, даже если поток будет слабым. Будда советует нам быть старательными в своих усилиях. Но к чему надо их направлять? И как это делать?

Будда учит, что нам надлежит строить свою жизнь на том добре, которое мы совершили в прошлом, а также стараться делать добро и в будущем; это называется созданием кармы добрых дел. Если мы совершили в прошлом нежелательные или дурные дела, нам надобно постараться устранить их последствия, а также стараться не повторять их. Это называется — не создавать карму дурных дел.

Но что хорошо и что плохо? Правильное и неправильное иногда могут казаться очень сходными. В соответствии с ситуацией хорошее и дурное могут оказаться различными. Даже когда имеют место сходные ситуации, но события происходят в разное время, хорошее и дурное могут выглядеть по-разному. При изменении элементов ситуации (т. е. времени, места и личности) меняются и ценности. Харада-роси прибавляет к этим элементам ещё и количество или степень. Время, место, вовлечённая личность — и сколько; все эти элементы необходимо принимать во внимание когда в отдельно взятой ситуации решается вопрос о том, что хорошо и что плохо. Что же будет подходящим для этих особых обстоятельств?

Всё же и тогда вынести суждение часто бывает затруднительно. Если вместе соберутся десять человек, может возникнуть десять разных мнений. Тем не менее мы должны оценивать ситуацию на основании собственного опыта и определять соответствие обстоятельствам своей на неё реакции. Согласно своей обусловленности, мы можем тщательно обдумать вопрос о том, что хорошо и что плохо. Затем мы стараемся действовать надлежащим образом. Трудно судить или оценивать, что хорошо и что плохо, что правильно и что ошибочно. Я не могу сделать это для вас, я оставляю эту часть вам.

Теперь сосредоточим внимание на нашей собственной практике. Что такое наилучшая практика? Это осуществление *ануттара самьяк самбодхи*, т. е. полного непревзойденного наивысшего просветления. Как хорошо мы можем его осуществить — это второстепенный вопрос; самое важное — быть устремлёнными в этом направлении. Таким образом, для того, чтобы осуществить Высочайший Путь, Высочайшую Мудрость, как мы и стараемся поступать, мы занимаемся практикой дзадзэн. Догэн-дзэндзи говорит: «Пробудить ум просветления, ум бодхи, ещё до того, как ты сам достиг просветления, означает намерение сначала спасти других людей». Постарайтесь же выполнить этот обет.

Некоторые люди говорят, что если мы не стали просветлёнными, мы не можем помогать другим людям. Это не обязательно будет правильным. В одном смысле это верно; но если мы будем так рассуждать, когда же мы сможем совершать хорошие действия? Если мы будем ждать до тех пор, когда достигнем совершенного просветления, когда же всё это произойдёт? Возможно, дело никогда и не дойдёт до этого. А потому практикуемый нами путь состоит в том, что, где бы мы ни находились, где бы мы ни стояли, мы даём обет спасти все существа — и этого достаточно. Каждое мгновение мы обновляем Четыре Великих Обета бодхисаттвы и делаем всё, что в наших силах. Само по себе наше наилучшее действие поощряет других людей, помогает им вместе с нами осуществлять *ануттара самьяк самбодхи*.

Фундаментальное учение Будды называется *си сё бо*, четыре практики бодхисаттвы. Первая из этих практик — даяние. Вторая — любящие слова; и чтобы дать ободряющее или доброе сло-

во, нам не нужно ничего иметь. Разве это не чудесно? Произнесение любящих слов также становится чудесным даянием. Фактически это больше, чем даяние. Третья практика — делать нечто хорошее для блага других людей. Догэн-дзэндзи также говорит и об этой практике. Он говорит, что глупцы, возможно, подумают, что если вы поставите других людей на первое место, вы не получите никакой пользы; но это совершенно неправильно. Ставить других на первое место благодетельно для обеих сторон, каждый получает пользу. Четвёртая практика, пожалуй, оказывается самой трудной. Она называется единообразием — не делайте другим того, чего вы не пожелали бы для себя. Иисус говорит то же самое другими словами: делай людям то, что ты хотел бы получить от них. И Догэн-дзэндзи говорит, что нам нужно иметь сердце, подобное океану, который вмещает всё и никогда не жалуется. Он поглощает всё — грязную воду, чистую воду, даже отбросы и мертвечину.

Будем же старательны в своей практике. Пусть четыре практики будхисаттвы станут нашей практикой правильного усилия.

После периода дзадзэн, когда наступает время для медитации при ходьбе, вы можете обнаружить, что вам трудно встать; возможно даже, что ваши ноги немеют. Я знаю, что когда вы впервые начинаете практиковать дзадзэн, вставание бывает болезненным. Когда я впервые начал сидеть, это время было для меня ужасным, отвратительным. Моё левое колено приподнималось с подушки приблизительно на четыре или пять дюймов, и как я ни старался, оно не опускалось! В течение почти двух лет, которые я провёл в центре Корю-роси, никто не сказал мне ничего о том, как надо сидеть. У них не было наставлений для начинающих, для новичков в практике. Но эта боль в ногах — интересное явление. Иногда люди говорят, что она помогает им лучше сосредоточиваться. Не знаю, правда это или нет; но когда вы боретесь с болью, она иногда возрастает. Затем, когда она доходит до определённой интенсивности, она исчезает. Может быть, и вы тоже переживали это. Кроме того, ваше психологическое состояние в значительной мере влияет на ваше тело. Так что для тех, кто ощущает боль во время сиденья, я не имею каких бы то ни было предложений о том, что делать. Всё же было бы неплохо справиться с

ней, не вступая в борьбу, а стараясь быть мягкими и осторожными. Но при этом практикуйте правильное усилие.

Мастер Гэнся был рыбаком почти до тридцати лет, когда стал монахом. Он пришёл в монастырь Сэппо и оставался там только два года. Затем он решил покинуть монастырь. Шагая по трудной, усеянной камнями дороге, он сильно ударился о камень и жестоко расшиб палец на ноге. Он вскрикнул от боли — а потом стал размышлять о своей боли. Откуда пришла эта боль? Благодаря этому вопросу он достиг очень ясного просветления. И вот он вернулся в монастырь. Увидев Гэнся, Сэппо спросил: «Что ты тут делаешь? Ведь думали, что ты ушёл. Что же ты валяешь дурака?» В ответ Гэнся произнёс ныне знаменитую фразу: «Бодхидхарма никогда не приходил в Китай, Второй Патриарх никогда не покидал Индии. Нет нужды говорить о том, что Бодхидхарма и все другие предки находятся здесь, со мной». Могу себе представить, каким счастливым должен был быть Сэппо. Поэтому, если вы чувствуете боль, воспользуйтесь ей и станьте пробуждёнными. Это и есть практика усилия.

Тайдзан Маэдзуми Получение предписаний

Слово «*дзюкай*» буквально означает «получать предписания»; и оно же употребляется для обозначения дачи предписаний. (В последнем случае китайские идеограммы отличаются друг от друга даже несмотря на то, что слова произносятся одинаково.) Иначе говоря, со стороны учителя, *дзюкай* означает «давать предписания», со стороны ученика, *дзюкай* означает «получать предписания». По-японски мы говорим об отдаче и получении «*боса-цу каи*», т. е. «предписания бодхисаттвы».

В школе сото, предписания для мирян, для монахов или монахинь и для священнослужителей в основе своей одинаковы. Все получают шестнадцать предписаний бодхисаттвы, состоящие из Трёх Сокровищ, Трёх Чистых Предписаний и Десяти Строгих Предписаний. Единственное различие состоит в том, что для мирянина требуется соблюдение предписаний будучи мирянином, тогда как монах придерживается их как монах, а священнослужитель — как священнослужитель. Монахи посвящают всё своё время осуществлению Пути, тогда как миряне осуществляют Путь Будды в жизни этого мира.

Школа сото пользуется двумя терминами: *сюккэ токудо* и *дзайкэ токудо*. *Дзайкэ токудо* относится к принятию предписаний мирянином и буквально означает «оставаться дома» или «оставаться в семейном доме». *Сюккэ токудо*, посвящение в монашество или в священство, означает «уйти из дома», «разорвать отношения с семьёй как таковой». В начале этого посвящения бреют голову; символически это обозначает отсечение всех привязанностей.

Во время церемонии мы поём *гатху бритья головы*, в которой говорим, что пока мы находимся в этом мире, нам очень трудно не иметь привязанности, потому мы даём обет сделать это, как способ вполне оценить жизнь. Однако, поскольку современные священнослужители дзэн часто вступают в брак и даже имеют семью, люди, посвятившие себя этой деятельности, должны при-

держиваться Пути и осуществлять его, насколько это возможно в подобном положении. Таким образом, даже несмотря на то, что, строго говоря, нас нельзя называть монахами или монахинями, — потому что мы состоим в браке, — мы полностью посвящаем себя и свои жизни дхарме. Пожалуй, мы наполовину миряне и наполовину монахи.

Важно стать непривязанными и освободиться, осуществить свою природу, а также быть полезными для других и помогать им. Простое получение *сюккэ токудо* не обязательно означает, что человек достиг состояния совершенства. Будучи монахом или священнослужителем, он может быть гораздо менее совершенной личностью, чем мирянин; будучи мирянином, человек может достичь гораздо большего совершенства, нежели средний монах или священнослужитель. Безотносительно к положению мирянина, монаха или священнослужителя, все могут достичь совершенства, как его достигали Предки. В чём состоит различие — так это в свободе от привязанности.

Обритие головы означает отсечение всех привязанностей, оставление мирских желаний. Но, поистине обрезание волос означает не только сбривание волос с поверхности головы, но, скорее, сбривание волос с ума, т. е. отделение от трёх ядов: алчности, гнева и неведения.

Перед тем, как принять предписания, мы должны совершить покаяние, что крайне важно. Это раскаянье в том смысле, в каком мы употребляем это слово, означает не только покаянье в совершённых или совершаемых вами дурных поступках, но, скорее необходимость сделать себя единым с Тремя Сокровищами. Это означает этот термин буквально — так это отождествление себя с реальностью благодаря раскаянью. Мы распеваем Гатху Раскаянья:

*Всю дурную карму, когда-либо совершённую
мною с давних времён,
По причине моих, не имеющих начала, алчности,
гнева и неведения,
Порождённую телом, речью и мыслью, —
Ныне, раскаиваясь в ней, я искуплю всю.*

На самом деле уже само это состояние есть состояние дзэн. Говорят, что когда вы действительно раскаииваетесь, вы делаетесь едиными с реальностью в её целостности, и именно в этом содержатся все предписания. Сделав себя чистыми и необусловленными благодаря искреннему повторению Стиха Раскаянья, вы готовы к получению предписаний.

Первая группа предписаний — быть едиными с Тремя Сокровищами, с Буддой, Дхармой и Сангхой. Это подлинное состояние самой реальности. Быть единым с Тремя Сокровищами — это отождествить себя с реальностью.

После Трёх Сокровищ приходит вторая группа предписаний — Три Чистых Заповеди: не делать зла, делать добро и делать добро для других. Иными словами, просто быть единым с реальностью, с жизнью, какова она есть.

Что касается первого Чистого Предписания, то когда мы говорим «не делать зла», речь идёт не только о запрете; здесь, скорее, налицо напоминание о том, что мы просто не в состоянии жить согласно этому предписанию, когда выпускаем из виду своё единство с жизнью, какова она есть. В этом смысле зло означает отклонение от гармонии, виденье себя отдельным от жизни, какова она есть.

Каждый индивид играет в жизни определённые роли, и эти роли изменяются в соответствии с окружением или обстоятельствами. Один человек может от времени до времени быть родителем, работником, другом, сыном или дочерью — всё это в связи с обстоятельствами, а именно, — различными периодами времени, местами, положениями и степенями родства. Наша роль и то, как мы реагируем в соответствии с жизнью, какова она есть, — всё это непрерывно меняется. Вот что означает первое Чистое Предписание.

Второе и третье Чистые Предписания — делать добро себе и другим — следуют из первого. Третье Чистое Предписание — делать добро не только для себя, но и для других — представляет собой фундаментальное функционирование Трёх Сокровищ, а это, в свою очередь, есть реальность, тотальность жизни, какова она есть.

За тремя Чистыми Предписаниями следуют Десять Серьёзных Предписаний, которые определяют практическое функционирование этой реальности. Десять Серьёзных Предписаний — это специфические взгляды гармоничного образа жизни.

Первое из них — предписание не убивать. Все Десять Предписаний могут быть сведены к одному этому первому предписанию. Если мы придерживаемся этого предписания, мы придерживаемся также и других. Догэн-дзэндзи комментирует: «не убивать — это сохранять жизнь будды».

Очевидно, для того, чтобы выжить, мы должны вбирать в себя некоторые формы жизни. Мы едим фрукты и овощи, рыбу и иногда, от случая к случаю, мясо. Жизнь питается жизнью, чтобы поддерживать жизнь. Такова жизнь, какова она есть; и мы также в конце-концов предлагаем свою жизнь другим существам. Таким образом, придерживаться этого предписания — это не вопрос об убийстве или жертве, как таковом, а, скорее, вопрос о том, как жить этой жизнью будды.

Мы можем взглянуть, далее, на то, что значит поддержание жизни будды. Всё есть будда, само время есть жизнь будды. Не убивайте время, ибо когда вы убиваете время, вы убиваете будду. Даже если вы беззаботно бросаете клочок бумаги, тогда вы также убиваете будду. И чем более возрастает ваше осознание, тем больше стараний вы проявляете в том, чтобы придерживаться этих предписаний. Когда вы поступаете таким образом, всё идёт гладко — просто потому, что не существует трения с жизнью, какова она есть.

Эти шестнадцать предписаний — Три Сокровища, Три Чистых Предписания и Десять Серьёзных Предписаний — поколение за поколением передавались тому, кто получает *дзюкай*.

Получить эти предписания означает действительно утвердиться в качестве члена семьи Будды. В самом конце церемонии Предписаний мы цитируем стих из «Бонмоке Сутры»: «Когда существа получают предписания, они вступают в обитель будд, которая являет собой Сокровищницу Будды, *ануттара самьяк самбодхи*. Поистине, они — дети Будды».

Некоторые люди сомневаются в необходимости формальной церемонии для получения предписаний. Я так понимаю это об-

стоятельство: пара любовников может неформально жить вместе достаточно долгое время; но, когда взаимоотношения установились, вполне естественно желать утвердить их публично, сделать не только частным делом, распространить эти взаимоотношения на своё место в обществе. Таким образом, формальный брак оказывается значительным событием, поскольку он ясно отмечает формирование семьи и даёт возможность обществу признать линию родства детей этой пары. Далее, такое публичное провозглашение союза может поощрить и укрепить обоих супругов в их совместной жизни.

Конечно, если брак заключается поспешно или без достаточного основания, тогда все церемонии в мире не смогут дать ему жизнь. Но если здесь налицо серьёзное соглашение, заключённое с ясным умом, тогда акт бракосочетания является естественным выражением внутреннего состояния супругов и возникает из него вполне понятным образом.

Точно так же получение предписаний для последователя Пути Будды оказывается важным, естественным и значительным.

Когда двое вступают в брак, они носят кольца, как символ своего союза. Сходным образом, когда человек получает предписания, он получает *ракую*, т. е. одеяние Будды. Поскольку вы стали членом семьи Будды, вы носите одеяние будды. Также во время церемонии *дзюкай* человек получает буддийское имя и грамоту, доказывающую линию кровного родства. Грамота кровного родства представляет передачу учений от прошлых будд через Шакьямуни Будду и через поколения учителей к учителю, дающему предписания, и ученику, который их получает.

Получить предписания и придерживаться их нелегко. Даже когда мы размышляем о себе и о своей практике, мы можем видеть, что в самой этой жизни почти постоянно нарушаем предписания. Это значит, что необходимо постоянное покаяние. Ежеминутно раскаиваясь, вы обновляете свои обеты и предписания, а также свою решимость действительно их придерживаться. Чем чаще вы будете делать это, тем лучше.

Конечно, придерживаться предписаний невозможно. Мы смотрим на это с двух разных точек зрения. Когда мы живём, мы оскверняем предписания; но это не значит, что мы их нарушаем.

А что же будет означать нарушение предписаний? Если вы более не можете найти в себе доверие к Трёх Сокровищам, тогда вы нарушаете предписания и в этом случае вы более не являетесь буддистом. А с другой стороны, даже если вы можете иметь веру в Три Сокровища, вы, возможно, будете с трудом придерживаться предписаний. Это окажется осквернением предписаний, а не их нарушением. Если они осквернены, отмойте их; тогда они снова и снова становятся чистыми. Таково функционирование раскаивания.

Ко`ун Ямада

Является ли дзадзэн религией?

Христиане, в особенности католики, часто спрашивают меня, могут ли они практиковать дзадзэн и всё же сохранять христианские верования. На этот вопрос я обычно отвечаю, что дзэн — не религия в том смысле, в каком религией является христианство. Поэтому нет причины, почему дзэн и христианство не могли бы сосуществовать. Тот же вопрос и тот же ответ, разумеется, применимы к дзадзэн и к любой другой религии.

Почти все школы буддизма можно назвать религиями. Однако дзадзэн, практика сидячей медитации дзэн, в этом отношении полностью от них отличается. Выражаясь совсем просто, дзадзэн — это глубинная основа всех буддийских школ. В буддизме существует много школ, но сущность их всех — это переживание познания себя. Теории и философские системы всех школ — не более чем одеяние, прикрывающее это ядро. Такое внешнее убранство имеет различные формы и расцветки, но то, что находится внутри, остаётся тем же самым. И это ядро, это переживание, не украшено какой-либо мыслью или философией. Постигание, рождённое из дзадзэн, — это просто факт, факт пережитой, точно так же, как вкус чая не имеет мысли, не имеет идеи, не имеет философии. По вкусу чашка чая одинакова как для буддистов, так и для христиан. Здесь нет никакой разницы.

Вы можете спросить, что заставляет возникнуть это переживание. Вот самый простой ответ: когда в сознании человека существуют некоторые условия, происходит некоторая реакция. Эту реакцию мы и называем переживанием дзэн. Такая реакция, такое переживание всегда одно и то же независимо от верований, которых мы можем придерживаться. Его можно также сравнить с игрой на бильярде: когда мы ударяем шары с таким же количеством силы и в том же самом направлении, все шары катятся по одному и тому же курсу под одними и теми же углами. Внешние различия, такие как цвет шара, не создают в этом отношении никакой разницы.

Теперь вы можете спросить: а что же это за условие, которое приводит наше сознание к переживанию самопознания? Сосредоточение на одной точке и самозабвение в таком одноточечном сосредоточении. Иногда это достигается при счёте дыханий, иногда при так называемом простом следовании за дыханием, иногда при простом сиденье, а иногда при работе над коанами. Обратите внимание, все эти способы направлены внутрь. Тут весьма интересный факт: когда мы сосредоточиваемся на каком-либо объекте вне нас, например, при стрельбе из лука, когда мы целимся в мишень, мы не в состоянии достичь переживания дзэн, каким бы сильным ни было сосредоточение. Поэтому в практике дзэн, когда мы хотим достичь *сатори*, нам необходима внутренняя поглощённость.

Здесь вы должны помнить, что переживание, достигнутое практикой дзадзэн, — это не какая-то мысль, не какая-то философия, не какая-то религия, а просто некоторый факт, некоторое происшествие. Это может показаться странным, но переживание такого факта обладает силой освободить нас от мучительных болей этого мира. Оно освобождает нас от озабоченности всеми мирскими страданиями. Никто не знает, почему это переживание обладает столь чудесной силой, — но оно ею обладает. Это самый важный пункт, и труднее всего пытаться его объяснить.

В переживании дзэн происходит некоторое единство; субъект и объект становятся одним, и мы приходим к постижению собственной природы — самих себя. Эту природу-самость нельзя увидеть, её нельзя коснуться, нельзя услышать. Вследствие этих характерных свойств мы говорим о ней как о пустой (по-японски *ку*); но её действие безгранично. Поэтому мы говорим, что переживание дзэн — это постижение пустоты-бесконечности нашей самости-природы, или, как её часто называют, нашей сущностной природы.

Когда происходит это событие, оно сопровождается великим миром ума. В этот момент мы чувствуем, как будто внезапно исчезает тяжёлая ноша, которую мы несём до последней секунды на голове или на плечах, по-настоящему всем телом и душой; и вот, она сброшена, отброшена прочь. Радость и счастье в такое

время превышают все слова и с этим переживанием не связана никакая философия, никакая теология.

Следует ли называть такой факт религией? Я этого не думаю. Он называется *сатори*, или самопознание, или просветление.

Открыв этот новый мир, ученик дзэн должен узнать, что он по сути своей един с феноменальным миром, который мы все хорошо знаем. В своём учении я часто в качестве иллюстрации пользуюсь понятием дроби, чтобы показать, как все вещи имеют два аспекта, но по существу являют собой одно. Числитель дроби — это нечто в феноменальном мире: собака, кошка, палец или цветок, вы или я. Знаменатель — это мир пустой бесконечности, который мы называем сущностным миром, поскольку в математике символ «∞» выражает бесконечность, я пользуюсь им, окружённым нулями, как знаменателем. Такая дробь — способ выразить два аспекта как одно целое.

Рассматривая отношения между христианством и дзэн, я думаю, что о них можно думать как о двух больших дорогах, идущих в отдельных направлениях, но в каком-то пункте пересекающихся. Эти две большие дороги могут казаться далёкими одна от другой; но там, где они пересекаются, почва оказывается общей. Итак, если мы принимаем дзэн за религию, христианство и дзэн кажутся совершенно различными. Но их учения имеют, в качестве пересечения, общую сферу, которая принадлежит обоим: это сфера религиозного опыта. Я уверен, что многие слова и фразы в Библии никогда не могли бы быть произнесены вне пределов истинного религиозного переживания. Мне кажется, что то же самое относится к переживаниям *сатори* в дзэн.

И вот для начинающих в дзэн крайне важно ясно понять свои цели. Что мы собираемся достичь, сидя в дзадзэн? Есть три категории целей:

1. Развитие сосредоточенности ума.
2. Переживание сатори — пробуждения, или просветления.
3. Перевод этого переживания в личное.

Первая цель крайне важна для установления и поддержания успешной жизни в этом мире. Способность сосредоточения ус-

покаивает поверхностные слои нашего сознания. Это в высшей степени необходимо для принятия правильных решений и для правильного получения внешних впечатлений и информации. Также, когда ум находится в состоянии глубокой поглощённости, он нелегко поддаётся влияниям внешних обстоятельств. И, кроме того, когда мы хотим выразить в действии идеи, возникающие в нашем сердце, или когда хотим выполнить какую-то работу или какое-то занятие, необходима сильная сосредоточенность ума.

Вторая цель, переживание *сатори*, является самой важной для дзэн-буддиста махаяны. Догэн-дзэндзи ясно установил, что без просветления нет дзэн. Это *сатори* не обязательно происходит только благодаря сосредоточению. Это особенно справедливо в тех случаях, когда ум приведён к заострённости в объективном мире. Даже если это состояние достигнуто во внутренней сфере, нашу глубочайшую проблему, проблему жизни и смерти, нельзя разрешить фундаментально при помощи сосредоточения. Она может быть разрешена только при помощи просветления и персонализации этого переживания. Поэтому если мы хотим при помощи дзадзэн освободиться от подавленности, вызванной жизненными страданиями, нашей главной целью в практике дзадзэн должно быть переживание *сатори*. Догэн-дзэндзи говорил нам, что мы должны молить о помощи будд и предков. Это напоминает молитвы о заступничестве в христианстве.

Третья цель дзадзэн, персонализация, воплощение *сатори*, достигается как нечто само собой разумеющееся только после того, как достигнуто *сатори*. Достичь переживания *сатори* не очень трудно. Для некоторых людей необходим только один эссин. Но осуществить полное проявление нашей высочайшей личности, действительно, очень трудно; здесь требуется долгий период времени. Само переживание — только вход. Для завершения надо персонализировать то, что мы постигли в переживании. После отмыывания всего экстаза и сиянья переживания *сатори* истинно великий человек дзэн неотличим по внешнему виду от других людей. Этот человек пережил глубокое просветление и вследствие этого отбросил все иллюзии; но внешне он не отличается от обычного человека. Благодаря *сатори* и дзадзэн вы не должны

стать необычной личностью, эксцентричными или эзотеричными субъектами. Вы должны стать нормальным человеком, подлинной личностью, — и, насколько это возможно, совершенным человеком.

III. СИКАНТАДЗА И КОАНЫ

Ко`ун Ямада

Догэн-дзэндзи и просветление

Догэн-дзэндзи, великий мастер тринадцатого столетия, которого считают основателем японской школы сото дзэн, говорит: «Практика и просветление — не два».

Читая эти слова, многие люди верят, что дзэн Догэна-дзэндзи — такой дзэн, где не требуется переживание просветления.

С самого начала привожу своё заключение: такое убеждение ошибочно. Я твёрдо верю, что самое важное дело в буддизме — достижение просветления. Именно в этом пункте дзэн-буддизм отличается от других религий и философских систем, от всевозможных теорий, ибо главное в нём — достижение просветления.

Когда вы тщательно просматриваете труды Догэна-дзэндзи, это становится ясным. К примеру, в шедевре Догэна «Сёбо гэндзо» («Сокровищница Глаза Истинной дхармы») в знаменитой главе «Бэндова» («Путь самозабвения») или в «Фукан дзадзэн ги» («Наставление по дзадзэн для всех») мы обнаруживаем, что Догэн-дзэндзи повторно подчёркивает важность достижения просветления для каждого человека.

Однако в другом месте Догэн-дзэндзи также замечает, что мы должны *просто сидеть*, не обращая особого внимания на достижение просветления. Мы называем эту практику *сикантадза*, буквально — «просто сидеть!»

В своём труде Догэн-дзэндзи всегда стоит на высочайшей вершине и пытается довести изучающих до своего уровня. Прежде всего, Догэн-дзэндзи говорит с лучшими учениками. Как бы трудно им ни было, они, несомненно, сделают усилие, чтобы проникнуть через все преграды.

Первая преграда в практике дзэн — начальное переживание прозрения в свою истинную природу (такое прозрение называется *кэнсё*). Догэн-дзэндзи просит нас присоединиться к нему на

высочайшей вершине. В соответствии с этим, обладание переживанием *кэнсё* оказывается столь фундаментальным предварительным условием, что Догэн-дзэндзи не делает на нём особого упора; это необходимость, о которой не стоит и говорить.

Поэтому сначала вы должны пережить *кэнсё*, прозрение в свою истинную природу. И всё же это только начало. Часто мы видим немногих учеников дзэн, которые после получения первого переживания *кэнсё* оставляют практикуете подобно тому, как если бы человека приняли в превосходную школу, а после этого он никогда не прошёл бы ни одного курса! Ясно, что такая практика неправильна; это не та практика, о которой пишет Догэн-дзэндзи.

Представьте себе трёхэтажное здание. Первый этаж — это помещение, где мы обычно живём. Это уровень вступления. Второй этаж — уровень переживания *кэнсё*; и третий этаж — область, куда нас призывает Догэн-дзэндзи. Очевидно, для того, чтобы достичь третьего этажа, вам нужно пройти через второй. Но некоторые люди прекращают практику после того, как поднимаются на второй этаж, будучи уверены в том, что забрались на крышу. Кроме того, позвольте напомнить вам, что над крышей простирается бескрайнее небо. Таким образом, наша практика состоит в бесконечном прояснении самих себя.

Возьмём другую аналогию с практикой — представьте себе комнату, в которой сидим мы все. Вообразите, что стены, потолок и пол сделаны из очень толстого стекла, сквозь которое мы почти ничего не видим. Поскольку стекло непрозрачно, нам не видно, что за пределами комнаты существует какой-то другой мир. Однако, благодаря изучению дзэн, мы начинаем осознавать существование этого мира за пределами ограниченного пространства этой одной комнаты. В некотором пункте мы улавливаем проблеск более обширного мира, видим свет за тёмными окнами. И фактически *увидеть* мир за пределами этой ограниченной комнаты — это и значит иметь переживание *кэнсё*.

Для того, чтобы помочь себе в прозрении сквозь свои ограниченные взгляды, мы пользуемся коанами, такими, как «му». Работа над «му» в чём-то похожа на проделывание небольшого отверстия в тёмном стекле. Иногда в этом процессе большая часть

стекла может даже расшататься и упасть. Опять-таки, здесь то явление, о котором мы говорим как о Великом Просветлении.

Даже когда отверстие очень невелико, вы осознаёте существование ранее скрытого от вас мира. С каждым последующим коаном, с которым вы работаете после «му», ваше виденье становится всё более ясным. В конце-концов падает всё это тёмное стекло — и это называется Совершенным Просветлением.

Когда вы достигнете этого состояния, вы ясно увидите, что с самого начала не было ни стекла, ни стен, ни потолка, ни пола. Вы поймёте, что с самого начала такие ограничения были созданы вами самими.

Великие мастера, такие как Догэн-дзэндзи, ясно постигли тот факт, что с самого начала не существует никакого рабства. Когда мы получаем ограниченное *кэнсё*, хотя мы и обладаем некоторым прозрением, мы не можем вполне понять, что такое, в сущности, следующая комната — не говоря уже о безграничном небе во всей его полноте. Иными словами, здесь всё ещё существует разделение между этой комнатой и пространством вне её. Этот внутренний мир считается феноменальным, или относительным, а во внешнем мире видят *дхармакаю*, или мир абсолюта.

Несмотря на то, что мы можем быть довольно успешными в практике, считается общим правилом говорить в понятиях своеобразного разделения между двумя этими реальностями. Возможно, мы чувствуем, что здесь, пожалуй, между ними существует как бы очень тонкий экран, отделяющий их друг от друга. Однако великий мастер, подобный Догэну-дзэндзи, говорит, что не существует даже очень тонкого разделения, которое отделяло бы его от чего бы то ни было.

Таким образом, будучи полностью свободным, Догэн может говорить в одной фразе об относительном, а в следующей — об абсолютном. Он говорит о каждом из них так свободно, поскольку нет никакого разделения; и когда люди читают (его произведения) без такого ясного понимания, каким обладал Догэн-дзэндзи, они могут найти его слова трудными для уяснения. Вдобавок, вследствие необычной оригинальности своих идей, Догэн-дзэндзи часто пользуется нетрадиционным языком.

Вообразите, какими могучими переживаниями были бы воздух и небо для того, кто раньше жил только в воде, — и наоборот. Это переживания совершенно другого мира. После этого начального прорыва мы можем становиться всё более и более свободными, летать высоко в небе и погружаться в глубины океана. Получив переживание *кэнсё*, мы продолжаем практику, становясь всё более свободными в обеих сферах — в сфере относительного и в сфере абсолютного. После достижения полного просветления, которое сделает вас вполне свободными, вы понимаете, что с самого начала никогда не существовало разделения между воздухом и водой, между небом и океаном, — несмотря на то, что сначала они казались разделёнными.

Живя бок о бок с Догэном-дзэндзи, мы можем свободно видеть во всех направлениях, и его мудрость более не является недоступной для нас; она оказывается нашей собственной мудростью.

Берни Глассман Замечания об изучении коанов

Существует много бесед на основе коанов, но о самом изучении коанов мы, как правило, слышим очень мало. В сущности, коаны восходят ко времени Шакьямуни Будды. Особенности коанов Индии отличаются от особенностей коанов Китая и Японии. Теперь новые коаны и системы коанов развиваются в Соединённых Штатах.

Первоначально коаны развились из повседневной жизни мастеров во взаимоотношениях с их учениками. Изучающие приходили к мастеру учиться и задавали ему вопрос, возникающий из их собственной жизни. Если мы посмотрим на тех учеников, которые приносили с собой собственные коаны и упорно старались исследовать их, пока не приходили к решению, то такие ученики выделяются как исключение. С другой стороны, средняя личность не упорствует в глубоком исследовании важного вопроса, возникающего во время повседневной жизни. Он (или она) обычно не работает над ним с той энергией и страстью, которые требуются для того, чтобы пробиться сквозь дихотомическое мышление. Так что мастера обычно давали ученикам коаны в качестве техники, чтобы вынудить их к более глубокому проникновению в реальность, к расшатыванию дихотомии.

В общем, коаны разделяются на две основные категории: коан, над которым мы работаем до первого раскрытия (иногда называемого *кэнсё*), и коаны, над которыми мы работаем после этого прорыва.

Шакьямуни Будда учился, сидел и занимался практикой в течение многих лет до своего переживания просветления. В его случае это переживание просветления было чрезвычайно глубоким. Но, в общем, первое переживание более похоже на пробитое в стене отверстие, нежели на полное разрушение стены одним ударом. Поэтому мы учимся и дальше, чтобы расширять это отверстие и в конце-концов снести стену. Коаны являются одним из средств дальнейшего изучения.

Сейчас дело обстоит таким образом, что существует две основные системы коанов. Одна из них была организована мастером Индзаном (1751-1814), другая — мастером Такудзю (1760-1833). Индзан и Такудзю — два мастера дзэн в Японии; они были внуками в дхарме Хакуина-дзэндзи (1686-1769).

Хакуин-дзэндзи — инициатор организации изучения коанов, каким мы его знаем сегодня. Он изучал коаны под руководством разных мастеров; каждый из этих мастеров имел собственный способ пользования коанами. Изучая коаны, Хакуин сам обострил своё понимание и имел много переживаний *кэнсё*. У Хакуина было более девяноста последователей в дхарме. После него школа риндзай в Японии достигла расцвета.

Как учитель, Хакуин подчёркивал важность как дзадзэн, так и изучения коанов. Обучаясь у столь многих разных учителей и увидев огромное множество различных стилей обучения, он почувствовал, что для помощи своим ученикам в утончении их понимания лучше всего систематизировать коаны. Сам Хакуин никогда не завершал эту организацию коанов; такая работа была продолжена его наследником в дхарме Гасаном Дзито и завершена преемниками Гасана — Индзаном и Такудзю.

Индзан и Такудзю были совершенно разными личностями. Индзан был энергичным, весьма динамичным учителем, тогда как Такудзю — крайне скрупулёзным, очень старательным в изучении. Таким образом развившиеся две системы коанов имели характерные черты обоих учителей; одна система оказалась очень динамичной, а другая требовала, чтобы вы обращали пристальное внимание на мелочи, рассматривая все элементы каждого пункта коана.

Из числа трёх мастеров, принимавших участие в написании этой книги, Ясутани-роси представляет линию Такудзю, делая упор на доходящем до мелочей рассмотрении коанов. Корю-роси представляет линию Индзана, подчёркивая динамическую интерпретацию коанов. Маэдзуми-роси, завершив обучение в обеих системах, получил *инка*, разрешение учить, как от Ясутани-роси, так и от Корю-роси.

Благодаря состраданию следовавших друг за другом учителей изучение коанов приняло сложную и запутанную форму. Коаны,

которыми мы пользуемся, чтобы облегчить первое раскрытие, дают проблеск *дхармакайи*, *шуньяты*, *пустоты*, почвы Конечной Реальности. Пустота — это не отсутствие. В этой пустоте всё находится в изобилии.

После переживания раскрытия ученики изучают коаны *хоссин*, или коаны дхармакайи, до тех пор, пока не почувствуют себя свободно в этом мире, в мире дхармакайи, в мире Единства. Многие люди, имеющие некоторое переживание этого единства, застревают в нём — они думают, что оно являет собою всё. Они переживают единство всех вещей, чувствуют себя вполне свободно с самими собой, с буддой, с состоянием «я есмь». Но оставаться там нехорошо. Любое переживание, любое прозрение, эмоция или другие явления, к которым мы привязываемся, предотвращая таким образом дальнейшее развитие, называются *макё*. И вот завязнуть в единстве — это всего лишь вид *макё*. Далее, ученики изучают коаны *кикан*. Коаны *хоссин* сосредоточены на единстве, коаны *кикан* — на уникальности всех вещей. Всё уникально, — но нам надобно видеть это разнообразие, исходя из перспективы единства. Всё одинаково — и в то же время всё уникально и различно.

Затем, полностью понимая единство жизни, будду, полностью понимая разнообразие, дхарму, мы изучаем коаны *гонсэн*. Мы учимся тому, как пользоваться словами, чтобы выразить это понимание. Здесь очень важная и очень трудная часть изучения коанов. Сказано, что нельзя выразить в словах просветление; до некоторой степени, это верно. И всё же нам надо учиться тому, как выражать невыразимое. Нам следует учиться ценить тонкое использование слов; мы должны учиться видеть разницу между живыми и мёртвыми словами. Мы учимся видеть мощные воздействия, которыми обладают наши слова. Мы учимся тому, как выражать тотальность жизни и в её единстве, и в её уникальности.

После того, как мы изучили многие коаны под различными углами, мы исследуем коаны *гои* — т. е. Пять Степеней Тодзана-дзэндзи. Тодзан был одним из основателей школы сото в Китае. Пять степеней таковы: (1) Абсолютное внутри относительного; (2) Относительное внутри абсолютного; (3) Абсолютное; (4) Относительное; (5) Недифференцированное единство.

В этой системе коанов Пять Степеней употребляется как итог нашей практики и как детальное рассмотрение абсолютного, относительного и их взаимосвязанности. Мы рассматриваем каждую из этих Пяти Степеней, обостряем и шлифуем своё понимание их функционирования во взаимной связи. Затем мы исследуем коаны *кау*. *Кау* — это предписания, аспекты просветлённой жизни. Имеется около сотни коанов, связанных с шестнадцатью *кау*; каждый коан рассматривается исходя из многообразия разных перспектив. Такова общая структура изучения коанов. Но мы осознаём то обстоятельство, что если в каком-то пункте изучения или в каком-то пункте своей практики мы думаем, что наше понимание завершено, — тогда именно здесь мы попали в вязкую паутину.

Завершающие фразы

Хакуин-дзэндзи разработал то, что он называл *дзякуго*, «завершающими фразами». Он пользовался этими завершающими фразами, чтобы увеличить нашу способность выражать своё понимание. В Японии завершающие фразы появились и в классической литературе — нечто от единственного слова до нескольких строк. Изучающего, постигшего дух коана и выражение его содержания, просили найти фразу из классиков, которая выражает дух коана. В этой стране иногда употребляются завершающие фразы двух видов: некоторые взяты из литературы, а другие — наши собственные слова. Каждый вид имеет свои достоинства.

Занимаясь практикой коанов, важно поглощать каждый коан. Просто разжуйте его! Коан становится частью всего нашего тела, наших костей, нашей крови. Просто сидите с ним! Работая таким образом с коанами, каждый коан становится неотделимой частью нас.

Следует смотреть на коаны как на некую систему искусных средств для приведения в действие нашего первого прорыва и для последующего его углубления. Но они не являются уникальными в своей способности добиться этого; они не являются единственными средствами, единственным способом практики дзэн; однако коаны чрезвычайно ценны, так как могут предохранить нас от

самодовольства, от переоценки нашего нынешнего состояния понимания. Некоторые ученики не нуждаются в коанах для проникновения вглубь ядра дзэн, а многие по своему темпераменту не подходят для практики коанов; система коанов не для каждого оказывается наилучшей.

Коанами могут быть и ситуации, возникающие в нашей повседневной жизни. Фактически они появляются там в таком же количестве, какое существует в классических сборниках коанов. Но часто, когда нечто происходит в повседневной жизни, мы склонны оценивать этот факт только по внешности, не подвергая его дальнейшему исследованию. По сути дела, изучение коанов является искусным средством: для того, чтобы заставить нас действительно подумать о том, что такое жизнь, — и думать об этом до тех пор, пока мы не решим этот вопрос полностью. Если бы нам пришлось поступать так же с вопросами, составляющими нашу повседневную жизнь, тогда мы создавали бы новый вид системы коанов.

Но недостаточно просто сказать, что коаны появляются в ситуациях повседневной жизни, — в дополнение к их признанию нам надо по-настоящему работать над этими ситуациями — таким же способом, каким мы работаем над случаем какого-нибудь коана, упорствовать до тех пор, пока не получим полного прозрения в данную ситуацию.

Если вы работаете с классическими коанами, у вас развивается чувство истории дзэн в Индии, Китае и Японии. При изучении коанов существуют анекдоты, описывающие схватки между различными учителями и учениками. Переживания просветления первых пятидесяти двух предков, включая переживания Шакьямуни Будды и Догэна-дзэндзи, а также другие исторические события и истории тоже представляют собой коаны. Но в то же время происшествя, записанные в этих коанах, происходят именно сейчас. Несмотря на разные культуры, на разные способы, которыми дзэн проявляется в каждой культуре, с учениками и учителями здесь и теперь происходят те же самые события. Например, существуют классические коаны, где говорится об учениках, которые путешествуют от учителя к учителю; то же самое они делают и сегодня. Некоторые коаны имеют в качестве глу-

бинной основы культуральную среду Индии, Китая или Японии; но сущность коанов — одна и та же.

Коаны были живой традицией в каждой из культур, где практиковали дзэн; они также являются живой традицией и здесь. Это — естественный процесс.

Корю Осака

О просветлении, коанах и сикантадза

Первоначальное значение санскритского слова «*будда*» означает «пробуждённый»; таким образом слово «*буддизм*» подразумевает способ пробуждения себя, а также помощь в пробуждении другим существам. Буддизм — это путь, на котором «Я» становится осознающим Себя, путь проникновения в жизнь вселенной, признание этой жизни своей собственной жизнью и жизнь в тотальном единении с ней.

Догэн-дзэндзи говорит:

Изучать буддизм — значит изучать себя.

Изучать себя — значит забыть себя.

Забыть себя — значит быть просветлённым всеми вещами.

Это значит быть освобождёнными от тела и ума,

Своих собственных, — и от «я» других людей.

Тот, кто желает искать просветления, должен начать с изучения самого (или самой) себя. Поступая таким образом, очень важно сохранять тело здоровым и гармоничным.

Центрированные вокруг нижней области живота, *хара*, физическая сила, умственная сила и сила духовная становятся гармоничными, вследствие чего возрастает безграничная сила сосредоточения. И в результате неожиданно произойдут невообразимые скачки, будет постигнута мудрость праджня. Это называется *кансё ханья*, «просвещающая мудрость», а также *кэнсё*.

В ритуале священнослужения дзэн просветление объяснено в «Сутре Сердца». «Сутра Сердца» начинается так: «Бодхисаттва Авалокитешвара, занимаясь глубокой праджня-парамитой, ясно увидел пустоту всех пяти состояний, таким образом полностью освободившись от горестей и боли». Бодхисаттва Авалокитешвара представляет собой воплощение просветлённого обета спасти все живые существа, достижение просветления означает, что тело и ум объединены, что, далее, нет ни «я», ни ума, ни мыслей ни идей, которые следует признавать. Превыше этого достижения

просветления человек делает ещё один прыжок и возрождается как собственное истинное «Я», полностью отождествляя себя с вселенной. Это называется Великим Возрождением после Великой Смерти. И надо жить после этой Смерти — таков путь дзэн.

«Сутра Сердца» продолжает, говоря: «Все пять состояний пуста». Эти пять состояний — форма, вкус, прикосновение, распознавание, осознание, т. е. тело-ум в своей целостности. Пустота тела и ума подразумевает некоторое состояние «не-я», или «не-ума». Такое состояние иногда выражается словами: «На подушке (для сиденья) нет человека, и под подушкой нет пола».

Когда вы переживаете это постижение, могут исчезнуть всевозможные физические проблемы; всё напряжение, вся тугоподвижность ума оказываются растворены. Таким путём достигается облегчение страдания. В этом состоянии «не-ума» и «не-я» истинное просветление раскрывается в жизнь бесконечности, не стеснённую ни временем, ни пространством. Это жизнь того, кто знает себя, как будду, и то место, где стоит такой человек, оказывается Чистой Землёй Ума. Когда вы поймёте это, вы сумеете жить в вечном мгновении, где найдёте наслаждение и подлинный смысл жизни.

Когда Шакьямуни Будда достиг просветления, он воскликнул: «Как чудесно! Как это чудесно! Все живые существа обладают мудростью и достоинством татхагаты».

Если вы способны принять это утверждение Шакьямуни Будды и полностью постичь его, вы уже осознаёте свой ум будды и способны стремиться к просветлённой жизни.

Догэн-дзэндзи фактически глубоко исследовал вопрос о том, почему мы вообще должны заниматься практикой, если мы уже просветлены. Он покинул гору Хиэй, центр буддийской учёности того времени и посетил мастера Эйся в храме Кэнниндзи в Киото. После смерти он учился у его преемника Мёдзэна. Затем, сопровождаемый Мёдзэном, Догэн-дзэндзи отправился в Китай в поисках дхармы. В Китае он учился под руководством мастера Нёдзэ и уяснил своё понимание того факта, что дзадзэн — это врата дхармы к освобождению от привязанности к телу и уму. Совершив это, Догэн-дзэндзи вернулся в Японию.

Согласно мастеру Догэну, дзадзэн — это не просто целесообразное средство для достижения просветления, но также и врата дхармы освобождения тела и ума, самое явное воплощение в действии самого просветления.

Догэн-дзэндзи подчёркивает важность сикантадза и наличия веры в то, что практика и просветление суть одно. Он говорит нам, чтобы мы занимались практикой с такой установкой веры даже до того, как действительно достигнем просветления.

Буддизм рассматривает просветление в двух различных перспективах: как изначальное просветление и как просветление, достигнутое при помощи практики. Догэн-дзэндзи делает упор на сикантадза и изначальное просветление. Иными словами, он уверен, что практика и просветление — это одно. Практика есть просветление, просветление есть практика.

Нет сомнения в том, что, имея твёрдую уверенность, мы можем наилучшим образом развить, а также удержать силу глубокого самадхи. Когда наступает время, оказывается осуществлено освобождение тела и ума. Когда же мы освободили тело и ум, жизнь становится проявлением и функционированием праджни; а когда это происходит, наша жизнь находится в гармонии с дхармой. Учителя школы сото считают самую форму носителем духа дхармы, проявлением дхармы.

Однако существуют очень немногие люди, отстаивающие единство практики и просветления, которые продолжают сидеть, пока действительно не достигнут просветления, — и это даже несмотря на то, что на самом деле они обладают верой, великой верой, в изначальное просветление. Часто когда люди обладают глубокой верой и хорошим интеллектуальным пониманием учений буддизма, их удовлетворяет обычное состояние.

Коан представляет собой весьма действенное средство, при помощи которого можно войти в состояние «не-ума» и «не-я». Коаны могут наилучшим образом облегчить постижение единства «я» и другого. Это справедливо в любом случае, подходим ли мы, например, к коану «МУ» с великой верой или с интенсивным сомнением. Осуществление просветления возможно в обоих случаях. Существует много коанов, так что вы можете выбрать коан, который ближе всего подходит к вашей практике. Однако при

этом важно начинать практику с работы над коаном категории *хоссин*. Коаны *хоссин* — это те коаны, при помощи которых мы постигаем *дхармакайю*. Постигая *дхармакайю*, мы понимаем, что само это тело из плоти и крови есть не что иное, как бесконечное и неразрушимое тело будды. Коаны *хоссин* — те коаны, при помощи которых индивиды понимают, что это безграничное и неестественное малое «я» есть не что иное, как «не-я», которое и оказывается истинным «я» и универсальным «Я». Наиболее популярные коаны этой категории — это «МУ» Дзёсю, «хлопок одной ладони» Хакуина и «Первоначальное Лицо» Шестого Патриарха.

Коан можно использовать как подходящее средство, при помощи которого нужно достичь просветления. Для человека, способного достичь великого просветления при помощи только одного коана, достаточен один этот коан. Например, когда Шакьямуни Будда увидел утреннюю звезду, он достиг Великого Просветления. Пройдя через одни врата, он одновременно прошёл через все врата. Мы называем это способностью «увидеть всё с одного взгляда».

Однако увидеть и понять структуру жизни с одного взгляда очень трудно. Даже таким великим учителям, как мастера Хякудзё и Риндзай, потребовалось более чем одно переживание просветления; иначе говоря, после их первого *кэнсё* они не сразу же увидели всё. Просветление может значительно варьировать по степени ясности и глубины. Перед достижением великого просветления оба эти мастера имели несколько проблесков прозрения в природу Реальности.

Буддизм понимают как учение о «превращении заблуждений в просветление» и о «превращении сознания в мудрость». Просветление существует тогда, когда заблуждение преобразовано в *четыре мудрости*. Таковы: мудрость великого зеркала, фундаментальная мудрость, мудрость тонкого наблюдения и мудрость спонтанного действия.

Восприятие единства, или фундаментальная мудрость; восприятие различий, или мудрость тонкого наблюдения; восприятие утончённого функционирования пяти внешних чувств, или мудрость спонтанного действия, — их три и всё же одна. Вместе эти три мудрости составляют мудрость великого зеркала. В осу-

ществлении этих четырёх видов мудрости и в понимании их взаимоотношений существуют все степени понимания, располагающиеся от поверхностного до глубокого.

До тех пор, пока у вас существует эгоцентрический взгляд на «я», вы не можете понять, чем на самом деле является буддизм. Первый шаг к пониманию состоит в том, чтобы преобразовать сознание «я» — «мне» — «моё» в фундаментальную мудрость, или мудрость праджня. Такова причина, почему практика дзэн делает упор на коаны *дхармакайи*, которые заставляют вас постичь мудрость праджня.

Пройти через коаны *дхармакайи* очень трудно. Когда вы проходите через первый коан *дхармакайи*, через первую преграду, превращая своё сознание «я — мне — моё» в фундаментальную мудрость, говорят, что вы пережили *кэнсё*. Вы поймёте, что такое *кэнсё*, когда в действительности сами его переживёте.

В этом состоянии единства горы более не высоки, океан более не глубок, ива более не зелена, а цветок не красен.

Поскольку это состояние чудесно до чрезвычайности, когда вы его достигнете, вы можете оказаться привязанными к нему. Избежать возникновения привязанности к этому состоянию единства представляет собой весьма реальную и весьма обычную проблему, следующую за первым переживанием *кэнсё*. Упорно продолжая практику и не привязываясь к этому состоянию единства, вы начинаете воспринимать и различия внутри единства. После того, как состояние фундаментальной мудрости станет более глубоким, ива ещё раз окажется зелёной, а цветы — красными. Когда вы ещё пребываете в заблуждении до переживания *кэнсё*, вы делаете различия и проявляете пристрастия; а все они основаны на сознании «я — мне — моё». После *кэнсё* вы всё ещё воспринимаете различия; но теперь эти различия видятся сквозь мудрость тонкого наблюдения. Разница между этими двумя восприятиями явлений до и после просветления подобна месту между грязью и облаком. А после просветления зрение, слух, вкус, прикосновение, даже сам ум, обретают чудесную тонкость. И только после достижения просветления и восприятия единства всех вещей, *дхармакайи*, вы можете воспринять истинную реальность различий. Это — мудрость тонкого наблюдения.

Однако даже после достижения мудрости тонкого наблюдения, если мы не внесём своё понимание в практику, если не заставим своё понимание *функционировать* в повседневной жизни, это понимание оказывается бесполезным. Это функционирование, освобождённое от обусловленности, даёт вам возможность принимать всё таким, каково оно есть, и реагировать на обстоятельства должным и естественным образом. Такова мудрость спонтанного действия.

Есть один коан, в котором говорится: «Вытащи из чайника пятиэтажную пагоду». Когда вы способны без какого-либо колебания справиться с таким видом коана, вы способны свободно действовать в любой ситуации. Когда вы по-настоящему достигли мудрости спонтанного действия, всё, что вы делаете в своей повседневной жизни, становится действием будды и поведением будды.

Именно тогда, когда мы достигаем Великого Просветления, мы способны правильно оценить жизнь в мудрости, которая подобна ясной полной луне, освещающей небо.

В дзэн мы говорим, что не зависим от слов или букв, ибо дзэн выходит за пределы всех словесных выражений. Тем не менее у нас есть множество словесных выражений; существуют многочисленные записи, в которых находятся изречения, стихи, завершающие фразы, комментарии и пояснения, а также элементы даосской и синтоистской литературы.

Все наши действия, наше поведение в жизни — всё это становится постижением коана. Существует безграничное распространение творческого процесса. Для нас становится возможным жить жизнью высокого осознания и пробуждённости внутри обычной, заурядной жизни.

В практике коанов оказывается, что некоторые коаны более пригодны для работы над ними с учётом деятельности данного индивида или структуры его повседневной жизни. Конечно, самые подходящие для работы коаны — те, которые имеют тесную связь с нашей повседневной жизнью. Для того, чтобы углубить своё понимание, мы должны долго работать, упорно стараясь постигать эти коаны и осуществлять в своей жизни.

Коан дзэн придаёт особое значение достижению и переживанию просветления, превращению заблуждения в просветление. Вполне правильно начинать с вопросов и сомнения. На самом деле, говорят, что чем глубже вопросы или сомнения, тем значительнее просветление.

Но как мы становимся просветлёнными? Как раз здесь в дело вступает изучение коанов. Многие мастера пользовались коанами для того, чтобы достичь великого просветления. Изучение коанов служит прочным основанием для нашей практики и облегчает нам её улучшение. Говорят, что существует тысяча семьсот коанов. На самом же деле в жизни существует столько коанов, сколько отдельных индивидов; и жизнь каждого индивида — не что иное, как коан. Мы способны работать над ними, где бы ни находились и когда бы этого ни пожелали. Но при этом необходимо браться за них серьёзно.

Изучение коанов даёт нам возможность более интенсивного сиденья. В нашем изучении коанов нам также необходимы частые собеседования с учителем. Когда мы стараемся разрешить коаны, не освобождаясь от них ни на минуту, неизбежными побочными продуктами оказываются сила самадхи и сила сосредоточения.

Когда вы начинаете изучать коаны и проходите несколько из них, вы можете почувствовать, что понимаете дзэн, можете даже стать высокомерными и тщеславными. Самодовольство воспрепятствует дальнейшему прогрессу, когда бы оно ни появилось — на начальных стадиях практики коанов или после того, как вы завершили изучение коанов.

И сикантадза, и изучение коанов имеют свои преимущества и свои недостатки. Если есть возможность, лучше начинать практику с изучения коанов, чтобы ясно увидеть фундаментальные проблемы или вопросы дзэн и стать способными иметь с ними дело. По окончании изучения коанов вы можете углубить и уточнить своё понимание при помощи сикантадза. Таким образом, я полагаю, вы станете истинными учениками дзэн, обладающими правильным пониманием и мудростью, способными свободно использовать это понимание в повседневной жизни. Искренне надеюсь, что появится много таких людей.

Хакуун Ясутани

Практика коанов и сикантадза

Если бы нам пришлось различать среди разнообразных видов практики дзэн, мы обнаружили бы два главных её типа: дзэн коанов и сикантадза. Школы риндзай и обаку подчёркивают важность изучения коанов; школа сото делает упор на сикантадза. Но даже при подчёркнутом изучении коанов практика сикантадза не отброшена. Все великие мастера этих трёх школ подчёркивают важность сикантадза и, наоборот, лучшие мастера всех школ свободно пользуются коанами.

Догэн-дзэндзи, который принёс сото дзэн в Японию, воспользовался коаном в качестве орудия, когда привёл своего первого ученика Эдзэ к просветлению, дав ему коан: «Одна нить проходит сквозь многие отверстия». С того времени многие мастера школы сото вели своих учеников при помощи коанов. Рассмотрим же детально как изучение коанов, так и сикантадза.

Коаны

Когда вы изучаете коаны, вам не следует изучать их самостоятельно; вы можете попасть в ловушку или пойти в неверном направлении. Вы должны работать под руководством правильного учителя. Даже если вы много читали, разумнее будет не упускать из виду тот факт, что книги без учителя — неадекватные руководители.

Коаны раскрывают самую суть Пути Будды, непрерывно передаваемого нам со времени Шахьямуни Будды. После Шестого Патриарха, Хуэй-нэна, и особенно во время династии Сун в Китае и после неё коаны дзэн стали очень популярны не только у себя на родине, но также позднее и в Японии.

Слово «коан» первоначально относилось к официальному высокоавторитетному документу, издаваемому правительством; даже в нынешнем употреблении это слово удерживает своё первоначальное значение авторитета и справедливости. Именно по-

средством коанов мы рассматриваем наиболее фундаментальные и важные вопросы жизни и смерти.

Многие коаны состоят из диалогов между мастерами дзэн и их учениками, другие взяты из важнейших мест буддийских писаний. Среди коанов в форме диалога есть несколько таких, где ученик задаёт вопрос учителю для того, чтобы прояснить собственное понимание; в других мы видим, что, хотя ученик и пережил просветление, его виденье всё ещё не ясно. И вот, чтобы далее прояснить и углубить своё виденье, ученик посещает разных учителей.

В коанах ещё другого вида монахи и священнослужители, уже пережившие просветление, дают себе дальнейшую тренировку, вовлекая многих мастеров в сражения дхармы. Коан — это не объяснение, не иллюстрация какой-нибудь мысли или идеи. Если вы рассматриваете коан таким образом, это не будет практикой коанов, и вы не поняли сути дела. Коаны имеют дело с сущностью дхармы, с тем фактом, что все существа — это будда. Такой факт — почва нашего бытия. Мы пользуемся коанами как подходящими средствами для того, чтобы воспринять и продемонстрировать свою природу будды.

Сикантадза

Обучение сикантадза должно быть личным и индивидуальным и осуществляться под руководством квалифицированного учителя. В то время как самостоятельная практика сикантадза на основе лишь прочитанного менее вредна, чем изучение коанов без руководителя, надлежащие письменные инструкции встречаются очень редко.

«Фуқан дзадзэн ги» — хорошее наставление, написанное Догэном-дзэндзи; но понять его очень трудно. Особенно трудно уяснить приёмы работы с умом и отношение практики к просветлению. Я объясню вам вкратце, как заниматься практикой сикантадза.

Вообще говоря, дзадзэн можно описать тремя фразами: первое — установка тела; второе — регулирование дыхания; третье — успокоение ума. Первая и вторая фазы одинаковы как в дзэн ко-

анов, так и в сикантадза. Однако третья, регулирование ума, в этих двух системах практики осуществляется весьма различно.

Для практики сикантадза надо обязательно иметь твёрдую веру в то, что все существа в своей глубинной основе суть будды. В девятой главе «Гакудо ёдзин сю» («Предосторожность при изучении Пути») Догэн-дзэндзи говорит:

Вам надо заниматься практикой вместе с Путём. Те, кто верят в Путь Будды, должны верить в тот факт, что их собственное «я» с самого начала находится в середине Пути, так что не существует путаницы, заблуждения, искажённых точек зрения, ни возрастания, ни уменьшения, ни ошибок. Иметь такую веру и понимать такой путь, заниматься практикой в соответствии с ним — это самый фундаментальный аспект изучения Пути. Вы стараетесь отсечь корень сознания при помощи сиденья. Восемь человек, даже девять из десяти будут способны внезапно увидеть Путь — иметь кэнсё.

Это ключ к практике, сикантадза. Но эти слова совсем не значат, что нам необходимо верить в то, что наша малоумная, эгоцентричная жизнь — это жизнь будды. Напротив! Отбросьте прочь все виды эгоцентризма и сделайте как бы чистым листом бумаги; садитесь, просто твёрдо усядьтесь.

Сидите безусловно, зная, что само сиденье и есть осуществление состояния будды; это — основание сикантадза. Если наша вера в этот факт является шаткой, наша практика сикантадза также оказывается шаткой.

Практикуя сикантадза, вы должны сохранять бдительность ума, что имеет особую важность для начинающих. Даже тех, кто занимается практикой десять лет, всё ещё можно называть начинающими! Часто из-за слабой сосредоточенности практикующий становится погружённым в своё «я» или впадает в своеобразный транс или в экстатическое состояние ума. Такая практика, возможно, полезна для того, чтобы расслабиться, но она никогда не приведёт к просветлению; она не будет практикой Пути Будды.

Когда вы целиком и полностью заняты практикой сикантадза, вы вспотеете даже зимой. Такую напряжённую и повышенную бдительность ума нельзя удерживать в течение долгих периодов времени. Вы, может быть, думаете, что способны удерживать её дольше; но это состояние естественно ослабевает. Поэтому сидите от получаса до часа; затем встаньте и проведите период *кинхин*, медитации при ходьбе.

Во время *кинхин* слегка ослабьте ум. Отдохните. Затем сядьте и продолжайте сикантадза.

Практиковать сикантадза не значит оставаться без мыслей; однако во время практики сикантадза не позволяйте уму блуждать. Даже не размышляйте о просветлении, о том, как стать буддой. Как только возникли такие мысли, вы прекратили практику сикантадза. Догэн-дзэндзи говорит очень ясно: «Не старайтесь стать буддой».

Сидите с такой напряжённой и повышенной сосредоточенностью, таким терпением, с такой бдительностью, что если бы во время сиденья кто-то прикоснулся к вам, вспыхнула бы электрическая искра! Сидя таким образом, вы естественно возвращаетесь к первоначальному будде, к самой природе своего существа.

Тогда почти всё, что угодно, сможет внезапно погрузить вас в понимание того факта, что все существа изначально суть будды, что всё существование с самого начала совершенно.

Такое переживание называется просветлением. Личное переживание этого факта оказывается живым подобием взрыва; как бы хорошо вы ни знали теорию взрывов, что-то сделать может только действительный взрыв. Точно так же, неважно, как хорошо вы знаете всё о просветлении, но до тех пор, пока вы на самом деле не переживёте его, у вас не будет глубокого личного осознания себя как будды,

Короче говоря, сикантадза — это изначально подлинная практика самого состояния будды; старательно практикуя сикантадза, мы, когда придёт время, поймём сам этот факт. Однако такие занятия практикой могут потребовать долгого времени для достижения просветления, и её никогда не следует прекращать до тех пор, пока мы вполне осуществим просветление. Даже после достижения великого просветления, даже если практикующий ста-

нет роси, нужно продолжать практику сикантадза раз и навсегда — просто потому, что сикантадза есть осуществление самого просветления.

Корю Осака Работа над МУ

«Застава без ворот», или «Мумонкан» — наиболее популярный и широко используемый из всех сборников коанов дзэн. В 1228 г. после Р. Х. китайский мастер риндзай дзэн Мумон Экай (по-китайски У Мэн Хуэйкай 1183-1260) отобрал сорок восемь важнейших коанов из изречений древних мастеров, прибавил к каждому из них собственный комментарий и стихотворение и отдал их своим ученикам для изучения дзэн. «Мумонкан» впервые привезён в Японию в 1254 г. после Р. Х. одним из учеников Мумона японским монахом Синдзи Какусином (1207-1298). Первый случай «Мумонкана» и один из самых известных коанов — это «МУ Дзёсю»; с этим коаном мастер Мумон боролся в течение шести лет до достижения просветления.

Собака Дзёсю

Случай

Некий монах с полной серьёзностью спросил Дзёсю: «Обладает собака природой будды или нет?» Дзёсю сказал: «МУ».

Комментарий Мумона

Для практики дзэн вы должны пройти через преграду, установленную древними мастерами дзэн. Чтобы достичь чудесного просветления, вы должны полностью угасить все обманчивые мысли обыкновенного ума. Если вы не прошли через эту преграду и не угасили обманчивые мысли, вы — призрак, который охотится за тростниками и деревьями. Теперь просто скажите мне, что это за преграда, установленная древними мастерами дзэн? Просто это МУ — единственная преграда нашей школы. Её стали называть «Заставой без ворот школы дзэн».

Те, кто прошли через эту преграду, способны не только увидеть Дзёсю лицом к лицу, но также и шагать рука об руку со всей

нисходящей линией мастеров дзэн и находиться вместе с ними бровь к брови. Вы будете видеть теми же глазами, что и они, слышать теми же ушами, что и они.

Разве это не будет чудесной радостью? Разве нет никого, кто хочет пройти через эту преграду? Тогда сосредоточьте всё своё «я» с его тремястами шестидесятью костями и тысячами пор — сосредоточьте всё это в МУ, сделав всё своё тело твердой глыбой сомнения. Днём и ночью непрестанно продолжайте копать в глубину; но не принимайте это за «ничто», или за «бытие», или за «небытие». Это должно быть подобным раскалённому докрасна железному шару, который вы проглотили и стараетесь извергнуть наружу, но не можете этого сделать. Вы должны угасить все обманчивые мысли и чувства, которые вынашивали до настоящего времени. После некоторого периода таких усилий МУ затем уподобится немому, который увидел сон. Вы будете знать его сами — и только для себя.

Затем внезапно МУ взломается, удивит небеса и потрясёт землю. Это будет в точности похоже на то, как если бы вы схватили большой меч генерала Кана. Если вы встретите будду, вы убьёте его. Если вы встретитесь с древним мастером дзэн, вы убьёте его. Хотя вы можете стоять на грани жизни и смерти, вы будете обладать полной свободой. В шести сферах и четырёх видах бытия вы будете жить в самадхи невинной игры.

Так вот, как вам следует сосредоточиваться на МУ? Делая это, исчерпайте каждую унцию имеющейся у вас энергии. Если вы не сладитесь на этом Пути, вы будете просветлены — так же, как свеча перед изваянием Будды загорается от одного лишь касания огня.

Стих

Пёс! Природа будды!

Совершенное проявление, абсолютное господство.

Немного «имеет» или «не имеет» —

И тело потеряно! Жизнь потеряна!

Когда вы взбираетесь на вершину горы, вы не можете взойти на высокую гору, не пройдя с самого начала подготовки. Вы, скорее, сначала взбираетесь на низкие горы для подготовки к восхождению на более высокие вершины. Сходным образом, когда у нас в Японии проводится недельный сэссин, мы сперва устраиваем краткий сэссин длительностью в три или четыре дня, чтобы подготовиться к большому сэссину, как у нас называют более длительный. Довольно трудно немедленно браться за работу над коаном, не просидев некоторое время в сэссин. Ваши тело, дыхание и ум должны быть готовы к работе. Подготовив должным образом тело, дыхание и ум, вы сможете затем эффективно работать над своим коаном. Несмотря на то, что хорошо сидеть в дзадзэн сначала очень трудно, надлежащие поза, дыхание и сосредоточение весьма существенны. Дзадзэн улучшается и прогрессирует почти до бесконечности

Для того, чтобы настроить свои тело и ум, нужно потратить два или три дня или на счёт дыханий, или на следование за дыханием; благодаря этому как ум, так и тело приводятся в весьма гармоничное, устойчивое состояние. Для тех, кто сидят ежедневно, рекомендуется во время практики в течение первых нескольких минут сиденья считать дыхания или следовать за дыханием; затем, хорошо настроившись, начинайте работу над своим коаном. Такой способ практики дзадзэн всегда оказывается разумным.

Прежде чем мы примемся за коан «Пёс Дзёсю», мне хотелось бы сказать слово о самом Дзёсю. Он жил в Китае около тысячи двухсот лет назад и был десятым преемником Бодхидхармы.

Юношей он учился у мастера Нансена. Нансэн спросил его: «Откуда ты пришёл?» Дзёсю ответил: «Я из Дзуйдзо». Тогда мастер Нансэн спросил: «А ходил ли ты молиться к Большому Будде в Дзуйдзо?» — и Дзёсю отвечал: «Нет, господин, Большой Будда передо мной, он лежит на полу». Мастер Нансэн спросил ещё раз: «О чём ты говоришь?» И Дзёсю сказал: «Мой великий учитель, я очень рад видеть вас в хорошем настроении и в добром здравии».

Дзэн не имеет ничего общего с прошлым или будущим, а всегда занят непосредственно именно настоящим моментом.

Когда Дзёсю исполнилось восемнадцать лет, он пережил просветление, а после этого в течение сорока лет оставался с мастером Нансэном и служил ему. Когда Дзёсю было пятьдесят семь лет, мастер Нансэн скончался. После смерти учителя Дзёсю оставался на месте три года — для того, чтобы проводить по нему поминальные службы. И когда Дзёсю исполнилось шестьдесят лет, он начал двадцатилетнее паломничество с тем, чтобы посещать мастеров дзэн по всему Китаю.

В начале этого паломничества Дзёсю решительно заявил: «Если семилетний малыш будет знать больше моего, я попрошу этого малыша учить меня; и если я встречу столетнего мудреца и буду знать больше него, я буду учить этого мудреца». В течение этих двадцати лет, до восьмидесятилетнего возраста, он посетил многих выдающихся мастеров Китая и получил очень хорошую подготовку. Затем он выбрал для себя в качестве местопребывания храм Каннон в провинции Дзёсю — и там учил, прожив до ста двадцати лет.

Он никогда не пользовался палкой и не кричал. Для него эти методы не были необходимостью; он в точности знал, что нужно выразить и как реагировать. Он просто давал словесные ответы ученикам и всем, кто приходил к нему; а его слова были подобны драгоценным камням. Поэтому мы называем его дзэн «дзэн губ и языка».

И вот однажды перед ним появился некий странствующий монах; видя пса, пробежавшего вблизи храмового двора, монах спросил Дзёсю: «Обладает ли также и пёс природой будды?» На этот вопрос мастер Дзёсю ответил: «МУ». Вот вам готовый коан.

Когда Шакьямуни Будда достиг просветления, он воскликнул: «Как это чудесно, как замечательно! Все существа обладают достоинством и мудростью татхагаты!» «МУ» буквально означает «отрицание», «ничто». Слово подобно отрицанию «не» или слову «нет» в русском языке.

Слова Будды определённо говорят о том, что все существа обладают природой будды. Но мы слышим ответ Дзёсю; он говорит: «Нет». Это явное противоречие утверждению Будды. Мы должны найти ответ на это противоречие, и мы находим его в МУ. Суть коана не в том, обладает пёс природой будды или нет; вопрос не в

собаке и не в ответе Дзёсю. Речь идёт о вас! Вы сами должны ответить на него,

Мастер Мумон работал над этим коаном в течение шести лет. Однажды ночью он сидел в дзадзэн и неожиданно услышал удар грома. В это мгновение он достиг просветления. После того, как благодаря коану МУ у него открылся глаз мудрости, он называет свою книгу «Мумонкан», или «Застава без ворот»; книга содержит сорок восемь коанов.

Теперь разберёмся по-настоящему в комментарии Мумона: «Для практики дзэн вы должны пройти через преграды, установленные мастерами дзэн». Иначе говоря, чтобы постичь дзэн, понять, что такое дзэн, вы должны пройти через этот коан и сами понять его. Это тонкое динамическое состояние просветления само по себе непостижимо только при помощи психологических или философских объяснений. Если вы не пройдёте через эту преграду, вы будете подобны «призраку среди подлеска и тростников». Так что же такое эта преграда? Это просто МУ, закрытые врата дзэн. И вот почему коан называется «заставой без ворот школы дзэн».

А что же такое преграды, установленные мастерами? Иначе говоря, что такое этот коан? Это единственный слог МУ. Когда вы постигнете МУ, вы увидите Будду Шакьямуни и всех великих мастеров таких как Тодзан, Риндзай и Дзёсю. Вы увидите вещи так же, как их видят они. И вы не только увидите их лицом к лицу и услышите то же самое, что слышат они, но также с наслаждением пойдёте по пути рука об руку с ними.

И вот Мумон спрашивает нас: «Разве это не блаженное состояние? Разве вы не хотите пройти через эту преграду?» И он продолжает: «Тогда сосредоточьтесь на этом вопросе всё своё тело, с тремястами шестьюдесятью костями и суставами и восьмьюдесятью четырьмя тысячами волосяных мешочков; держите этот вопрос перед собой днём и ночью, не прекращая рассмотрения». Это значит, что вам необходимо задавать этот вопрос со всей своей мощью, со всей сосредоточенностью, с усилием и преданностью днём и ночью. Нет надобности говорить, что это МУ не означает «ничто», — но оно также и не «нечто».

Когда вы работаете над этим коаном, старайтесь вымесить его подобно тесту, из которого пекут хлеб. Месите это МУ в нижней части своего живота.

И когда вы будете делать это день за днём, оно создаст внутри вас силу, энергию и мощь; а с этой силой вы будете продолжать работу ещё более упорно. Когда вы и дальше работаете над коаном, возникает состояние, как если бы у вас в горле застрял шар из раскалённого железа, и вы не можете ни выплюнуть его, ни проглотить. И когда вы продолжаете находиться в этом состоянии, такой раскалённый железный шар сжигает все заблуждения и иллюзии, все мелочные мысли и мнения, всё беспокоящее вас ненужное мышление. Затем вы в конце-концов приходите к стадии, где нет различия между вашей внешней и внутренней природой, между субъективным и объективным — и тогда вы становитесь целиком и полностью ОДНИМ в абсолютном состоянии.

Таково состояние ума, в котором нет собаки, нет Дзёсю, нет «я»; там не существует даже самой вселенной.

Когда вы дойдёте до этой стадии, попытка выразить это переживание в словах будет подобна тому, как если бы немой видел сон и хотел рассказать о нём, но не мог бы этого сделать. И когда у вас есть это переживание, вы действительно «удивите небеса в вышине и потрясёте землю под собой».

Когда-то в Китае жил генерал по имени Кан У; это был такой сильный человек, что когда он держал в руках свой меч, никто не мог устоять против него. Когда вы становитесь едины с Абсолютным, вы можете свободно действовать мечом мудрости, которым способны пробить себе путь через заблуждения, иллюзии и желания. Вы станете человеком, который свободно приходит в шесть сфер существования — небеса, ад, мир человека, сражающихся духов, голодных демонов и животных — и уходит оттуда, который может при необходимости спасти существа в каждом из них.

Всю суть работы над этим коаном можно суммировать следующим образом: вы целиком и полностью становитесь МУ — с утра до вечера, даже в сновидениях, даже во сне! Вы остаётесь с МУ, и МУ становится вами самими. Таков способ работы над этим коаном.

Постоянно работая над ним, вы сильно к нему привыкнете; тогда, не вкладывая в работу больших усилий, вы будете оставаться в состоянии сосредоточенности днём и ночью. Сохраняя такое состояние, вы в конце-концов дойдёте до полнейшего единства с МУ, вы сами станете МУ, а МУ станет вашим «я»; вы же расширитесь до целой вселенной. И если вы будете поддерживать это состояние, в конце-концов произойдёт взрыв.

Мумон сопроводил этот коан стихотворением: «Пёс! Природа будды! Совершенное проявление, абсолютное господство! Немного "обладает" или "не обладает" — и тело потеряно! Потеряна жизнь!» Само МУ и есть природа будды; и когда вы сделали её вполне своей, в тот же миг вы понимаете, кто вы таковы. Если вы хоть на самую малость впадёте в сферу дуализма, вы теряете весь коан целиком и полностью; как говорит Мумон: «Если вы мыслите в понятиях двойственности, вы теряете и тело, и ум».

Мумон объяснил коан на основе собственного переживания. Однако получить переживание подобного рода нелегко; и мне хотелось бы предложить вам ещё несколько слов, которые могут сделать вашу практику более действенной.

Всегда полезно отрегулировать своё дыхание. Когда вы делаете вдох, постарайтесь слегка выдвигать вперёд нижнюю часть живота. Когда же вы делаете выдох, и объём лёгких уменьшается, диафрагма движется вверх, а это значит, что слегка втянется и нижняя часть живота. Работайте над МУ в гармонии с дыханием. Сосредоточиваясь на МУ, старайтесь удерживать его в нижней части живота в течение всего вдоха и всего выдоха.

Такая практика хороша не только для проникновения в коаны; она также создаёт состояние весьма крепкого здоровья. Нижняя часть живота расширяется во время вдоха, одновременно вниз движется диафрагма. При выдохе нижняя часть живота втягивается, тогда как диафрагма движется вверх. Это вертикальное движение диафрагмы и горизонтальное движение нижней части живота стимулируют внутренние органы, так что ваше тело начинает лучше работать. Таким образом, вы не только сможете улучшить своё физическое состояние; также и ваш ум становится более ясным.

Когда вы начинаете практиковать этот вид дыхания, — глубокие движения нижней части живота, движения диафрагмы, сначала слабые, также возрастают. Тогда в соответствии с возросшим движением диафрагмы ваше дыхание становится более медленным. Средняя частота нормального дыхания — семнадцать дыханий в минуту. По мере того, как продолжается практика, частота дыханий начинает уменьшаться. Когда вы действительно улучшите своё дыхание, оно составит только несколько движений в минуту. И если вы дышите таким образом, вы начинаете чувствовать себя очень удобно — и не только удобно: чувство становится даже приятным; также и воздух становится более вкусным. Это приятное ощущение создаётся не только благодаря состоянию ума, но и благодаря тому, что ваши кровь, кожа, внутренние органы — все они функционируют наилучшим образом, и все эти органы чувствуют радость и удовольствие.

Вот так вы создаёте внутри себя прочную гармонию.

Корю Осака Умиротворение ума

«Бодхидхарма умиротворяет ум», сорок первый случай «Мумон-кана», касается беседы между Бодхидхармой и мастером Эка, Первым и Вторым Патриархами китайского дзэн; беседа происходила в шестом веке н. э. Случай имел место до просветления Второго Патриарха.

Бодхидхарма умиротворяет ум

Случай

Бодхидхарма сидел лицом к стене. Второй Патриарх стоял снаружи в снегу. Он отсек свою руку и сказал: «Мой ум всё ещё не знает мира. Прошу вас, мастер, приведите мой ум к лёгкости». «Принеси мне свой ум, — сказал Бодхидхарма, — я умиротворю его». Второй Патриарх ответил: «Хотя я искал этот ум, он чрезвычайно неуловим». Тогда Бодхидхарма сказал: «Ну вот, я умиротворил твой ум для тебя».

Комментарий Мумона

Старый варвар со сломанными зубами гордо проплыл по морю сто тысяч ли. Можно сказать, что он вздымал волны в безветренную погоду. В конце-концов у него оказался только один ученик, да и тот — калека. Увы! Сасанро не знает даже четырёх идеограмм.

Стих Мумона

*Приходит с запада, прямо указывает —
Все дела вызваны этой, передачей.
Создатель трудностей для монастырей дзэн —
Это, в конечном счёте, ты!*

Многие дни и месяцы потрачены бесполезно; но вот часы, потраченные в поисках дхармы, действительно, немноги. Время проходит быстро, и мы состаримся до того, как поймём это.

Поскольку большинство людей занято работой и различными обязанностями, сосредоточиваться только на практике дзэн невозможно. Однако наша практика основана на том принципе, что мы должны непрерывно шлифовать и утончать себя среди своей обычной жизни; поэтому мы не можем просто сказать что неспособны заниматься практикой вследствие занятости делами.

Вам нужно внести дух дзадзэн во все области своей жизни. Мы придаём особое значение надлежащему контролю над телом, дыханием и умом. Если вы будете правильно заниматься практикой в дзэндо, это начнёт проявляться в вашей повседневной жизни. Тогда повседневная деятельность окажется оживотворённой. Итак, сначала при помощи практики сделайте свою жизнь подлинной; а тогда вы сумеете вполне и непосредственно оценить значение и радость жизни с собственными телом и умом. Вы будете способны восхищаться другими. Это и есть «вкус дзэн». Посмотрите, как вам можно открыть в своей работе этот дух практики. Неважно, сколько времени это займёт; все в порядке! — как раз столько, насколько вы это понимаете.

Такое понимание — нечто, доступное каждому человеку. Оно определённо появится как результат вашей собственной серьёзности и усилий. Поскольку практика в самой основной части совершается в дзэндо, просто погрузитесь в дзадзэн полностью и безвозвратно. Когда вы сделаете это, вы станете более сильными и менее ограниченными. Таким образом произойдёт поворот в новом направлении.

Этот случай представляет собой один из важнейших коанов. Дело касается прихода Бодхидхармы в Китай и передачи дхармы Второму Патриарху, мастеру Эка.

Бодхидхарма — это кумир дзэн. Его свирепое поведение хорошо известно каждому ученику дзэн. Хотя некоторые ученики отвергают сомнению его историческое существование, говорят, что он был индийским монахом, третьим сыном правителя царства в Южной Индии. Его отец имел сильное стремление к практике

Пути. Учитель Бодхидхармы, Ханньятара, был двадцать седьмым преемником в дхарме Шакьямуни Будды. Ханньятару часто приглашали во дворец отца Бодхидхармы, чтобы он там подробно излагал дхарму; за это царь был чрезвычайно ему благодарен.

Однажды Ханньятару и его служителя пригласили во дворец распевать сутры; при этом пел только служитель, а голос Ханньятары не был слышен. Когда позднее его спросили об этом, Ханньятара отвечал, что он сосредоточивался на своём дыхании. Выдыхая, он становился единым с выдохом, а вдыхая, становился единым со вдохом. Таким способом он излагал дхарму. Надлежащее дыхание было тем же самым методом, что надлежащий распев сутр. Если вы можете тотально следовать за своим дыханием, тогда каждое дыхание становится живой деятельностью самой жизни. Поскольку мастер надлежащим образом следовал за дыханием, он объяснял дхарму в точности так, как её следует излагать.

Слова мастера произвели на царя глубокое впечатление, и он поднёс Ханньятаре в подарок великолепный драгоценный камень. Ханньятара воспользовался им, чтобы испытать принцев. Первый и второй сыновья царя похвалили камень, сказав, что таким великолепным камнем мог бы владеть только царь, их отец. Однако третий сын, Бодхидхарма, сказал, что хотя драгоценный камень в руках Ханньятары великолепен, истинная драгоценность — это не материальный предмет, а ум. Он сказал также, что материальная драгоценность испускает только мирской свет, тогда как истинный свет — это свет мудрости.

Эти слова произвели глубокое впечатление на Ханньятару, и он сказал царю, что его третий сын станет великим человеком. После этого Ханньятара продолжал внимательно следить за Бодхидхармой. Когда царь умер, Бодхидхарма целую неделю медитировал перед гробом отца и вступил в состояние глубокого самадхи. После этого Бодхидхарма решил стать учеником Ханньятары. Ханньятара сказал ему: «Ты уже от природы проник в истинную реальность». Это было врождённой мудростью. Признав исключительные качества своего ученика, Ханньятара дал ему имя «Бодхидхарма», что имеет двойное значение: «бодхи» — просветление, «дхарма» — всепроникающий. После этого Бодхидхарма служил

Ханньятаре в течение сорока лет. После смерти учителя Бодхидхарма учил буддизму ещё шестьдесят семь лет.

Согласно легенде, Бодхидхарма начал учиться у Ханньятары, когда ему было десять лет; когда же Ханньятара умер, ему должно было быть около пятидесяти. Если мы прибавим к этому ещё шестьдесят семь лет, то получится, что когда он отправился в Китай, ему должно было быть около ста десяти лет. В то время существовал знаменитый сухопутный торговый тракт, известный как «Шёлковый Путь»; но Бодхидхарма отправился в путешествие на лодке. Пересечь бурные моря от Индии до Китая было немалым подвигом. Несомненно, ему пришлось встретиться с большими трудностями, но в конце-концов через три года он достиг Китая, проплыл вверх по Жемчужной реке и вышел на берег у нынешнего Кантона (Гуанчжоу). Там он остановился на короткое время, построил небольшой приют отшельника, названный «Хижиной Пришедшего с Запада».

Вскоре после этого правитель провинции сообщил императору У династии Лян, что из Индии прибыл удивительный святой старец. В результате император У пригласил Бодхидхарму ко двору; их встреча записана как первый случай «Скрижалей Лазурной Скалы». Император похвалился всеми своими добрыми делами, многими храмами, которые он построил, — и спросил Бодхидхарму, как много заслуг он приобрёл. Бодхидхарма ответил: «Никакой заслуги».

Хотя император У был известен как «Небесный Сын Ума Будды», он не смог понять Бодхидхарму. Позднее он воскликнул: «Хотя я встретился с ним, я его не встретил», — т. е. хотя он и увидел наружность Бодхидхармы, он не был способен проникнуть в его истинный дух. Так что император встретил Бодхидхарму, но не сумел встретить Истинного Человека — и поэтому потерял возможность целой жизни. Напротив, дочь императора У училась у Бодхидхармы и в конце-концов стала наследницей его дхармы.

Так как император У династии Лян не понял учения, Бодхидхарма пересек реку Янцзы и отправился в храм Шаолинь в царстве Вэй. Здесь он сидел в дзадзэн, повернувшись лицом к стене, в течение девяти лет. Он делал это не ради себя самого — он сидел

лицом к стене до тех пор, пока за дхармой не пришёл надлежащий человек.

Наконец к Бодхидхарме пришёл мастер Эка, который стал Вторым Патриархом китайского дзэн. Мастер Эка был замечательным человеком; его называли «Божественным Светом», потому что в помещение где он родился, сиял замечательный свет. Он изучал конфуцианство и даосизм, был хорошо образован и продвинут в практике.

Хотя «простое сиденье в дзадзэн» Бодхидхармы может показаться пассивностью, он, должно быть, излучал мощные энергии. Его ученики стали созвучными ему; и когда это произошло, начал образовываться замечательный резонанс. Сначала их реакция была слабой, но она непрерывно нарастала; позднее они приходили один за другим.

Есть стихотворение, выражающее это обстоятельство:

*Персики и сливы не говорят — и всё же
Под их цветами естественно прокладывается тропа.*

Мастер Эка был первым пришедшим учеником; и хотя он сделал это, испытывая большие личные затруднения, Бодхидхарма не обращал на него никакого внимания и просто сидел, повернувшись лицом к стене. Даже после того, как он объявил о своей цели, Бодхидхарма всё ещё продолжал сидеть и не приветствовал его. Была ночь девятого декабря, падал густой снег. Так как Эка стоял снаружи, снег постепенно образовал сугроб, засыпав его ноги. Наконец Бодхидхарма проворчал: «Эй ты, стоящий в снегу, что тебе нужно?» Эка с облегчением обратился к Бодхидхарме, умоляя его спасти все заблуждающиеся существа.

Но Бодхидхарма сурово отчитал его: «Непревзойдённый тонкий Путь всех будд недостижим, если ты не посвятишь ему всю свою энергию и все усилия на чрезвычайно долгий период времени. Ты никогда не осуществишь Путь, если не будешь таким, кто может заниматься практикой, практиковать которую чрезвычайно трудно, кто может вынести то, что переносить необыкновенно трудно. Даже если будешь стараться изо всех сил, ты сумеешь понять лишь немного. Со своим беззаботным и самодовольным умом ты уже считаешь себя полновластным хозяином всей Под-

небесной и хочешь просто играть с этим — с такой легковесной установкой ты никогда не сможешь осуществить Путь будды».

Услышав это, для того, чтобы показать силу своей решимости, Эка отсек левую руку мечом, который носил с собой; он поднёс её Бодхидхарме, а кровь лилась ручьём на чистый белый снег.

Тогда Бодхидхарма сказал: «Те, кто в прошлом по-настоящему искали дхарму, никогда не допускали и мысли о своём собственном физическом благополучии. И если ты обладаешь такой решимостью, у тебя есть способность осуществить Путь; ты поступил надлежащим образом».

Когда Бодхидхарма спросил о причине такой решительной борьбы, Эка пожаловался: «Мой ум бурлит подобно водовороту, и не могу я найти покоя. Прошу вас, дайте облегчение моему уму». На это Бодхидхарма возразил: «Принеси мне свой ум, и я умиротворю его для тебя». Коан Эка кристаллизовался. Пока он был захвачен волнениями ума, он просто не мог узнать свою истинную природу. Но в конце он заглянул глубоко внутрь себя.

Таков способ практиковать дзадзэн, практиковать МУ. Выпрямите как следует туловище и просто сядьте; с непоколебимой решимостью сидите твердо. Таким образом, начинает сидеть *хара*, ваш центр. Когда сидит *хара*, когда вы физически и умственно центрируете свое дыхание в *хара*, вы ни о чём не думаете, не думаете даже о МУ. Это МУ, без сомнения, представляет собой замечательную истину.

Хотя у вас имеются вопросы о МУ, вы не станете отвечать на них при помощи понятий. Упорно исследуйте МУ всеми своими внутренностями. Просто истратьте на МУ каждую унцию своей умственной, физической и духовной энергии. Сосредоточивайтесь! Сосредоточивайтесь твёрже! Не разделяйте своё внимание. Просто продолжайте выдавливать всё из того, что у вас имеется.

Работая так всеми своими внутренностями, не обращая внимание на то, как вы утомлены или как сильно болят у вас ноги, сколько помех имеется, сидите только с МУ. Когда выскакивают мысли о вчерашнем или завтрашнем дне, позвольте им выскакивать, но тут же возвращайтесь к своей целеустремлённой сосредоточенности. Очень неплохо, если в начале практики вы способны сосредоточить на МУ пятьдесят или шестьдесят процен-

тов своей энергии; постепенно вы сумеете сосредоточить и все сто процентов. Когда это произойдёт, на вас перестанут воздействовать внешние предметы; в конце-концов всё, что останется, будет МУ.

По мере того, как вы будете продолжать ежесекундное сосредоточение на МУ, даже само это сосредоточение перестанет быть усилием. И всё же вы продолжаете совершать его. Когда это происходит, вы становитесь МУ, и МУ муит МУ. Так называемое «я» становится чрезвычайно маленьким — тут имеет место твёрдо установленный объективный факт.

Когда это происходит, «моё» усилие прекращается, продолжается объективное усилие, которое погружается внутрь всё глубже и глубже. И когда субъект оказывается полностью устранён, усилие «лишено ума», «лишено "я"». «Я» исчезает; точно так же полностью исчезает «мой» голос.

Несмотря на тот факт, что МУ лишено ума и лишено «я», оно постоянно выскакивает вперёд. Это МУ, МУ безмыслия, становится абсолют, становится жизнедеятельностью вселенной, чем-то совершенно чистым и незапятнанным. Когда сознание «я» полностью угасло, вы достигли состояния Непостижимости, о котором говорил мастер Эка: «Хотя я искал этот ум, он непостижим».

Непостижимое не означает, что вы не в состоянии постигнуть его. Фактически оно означает нечто совершенно противоположное: это не какая-то «вещь», которую можно или нельзя схватить. Состояние Непостижимости возникает из практики, т. е. практикуется вновь и вновь. В этом состоянии «я» — как и вся вселенная, — целиком и полностью растворено в Непостижимом. Это называется «Абсолютным Умом». Здесь налицо такое состояние, в котором вы практикуете дзадзэн с небом и землёй, наполняющими вашу *хара*. Вам необходимо работать над МУ, помещая небо и землю в свою *хара*. Когда вы сделаете это, вы станете едины с Бодхидхармой.

Второй Патриарх сказал: «Хотя я искал этот ум, он крайне неуловим». Таким образом он сам был умом. Бодхидхарма сказал: «Тогда я умиротворил твой ум для тебя».

Став МУ, ваш ум, поистине, успокоен. Все ваши заботы, вся неуверенность сметены; и ум пребывает в полном спокойствии.

В МУ человек становится нулём, а ноль становится всем. Поэтому Второй Патриарх Эка и Бодхидхарма каждый в сокровенной глубине просветляет другого; оба стоят вместе на одной и той же почве. Они — это только «будда и будда». И Бодхидхарма сказал Второму Патриарху Эка: «Это так, это так. Это и есть то, что мы называем "передачей лицом к лицу"». Без такой глубокой встречи умов сфера единства не может быть постигнута. Поэтому Мумон комментирует: «Старый варвар со сломанными зубами гордо проплыл много миль по морю». «Беззубый старый варвар» — не кто иной, как Бодхидхарма, который пересёк бурные моря и в конце-концов после нескольких лет путешествия достиг Китая. Он прибыл туда не для того, чтобы добиться для себя высокого положения, не для приобретения известности, — а для того, чтобы передать буддхадхарму. Бодхидхарма учил «вглядываться в свою природу и становиться буддой». Для того, чтобы выразить своё глубокое одобрение, Мумон говорит: «Старый варвар со сломанными зубами смело прибыл морем».

Можно было бы сказать, что это вздымало волны без всякого ветра.

Бодхидхарма встряхнул свои старые кости и прибыл в Китай не ради собственного блага, не по необходимости, а вследствие переполненности своего сострадательного сердца, чтобы спасти все живые существа. Он обладал неистощимым умом бодхи.

В конце-концов у него оказался только один ученик, да и тот был калекой. Увы!

В дзэн известно много случаев, когда пользуются крайне унижающими словами, чтобы выразить восхищение. Здесь мастер Мумон превозносит несравненное достижение Бодхидхармы, говоря: «В конце-концов у него оказался только один ученик и, хотя он хорошо сделал, когда спас его, то был всего лишь однорукый калека». Затем он восклицает: «Увы!» Почему же мастер Мумон как будто выражает сожаление?

Сасанро не знает даже четырёх идеограмм.

«Са» — китайское родовое имя, а «санро» значит «третий сын». Это выражение указывает на неграмотного человека, неучёную личность. Однако в дзэн так называемая «неучённость» — фактически означает свободу от опоры на интеллектуализацию, как раз противоположную тому, что обычно подразумевают под «неучённостью». Если вы вполне знаете себя, нет необходимости знать что-нибудь ещё. Это нечто поистине чудесное. Исследование себя есть стартовый пункт буддизма — «я» в поисках «я».

И когда мы осуществляем такое исследование, «я» постепенно становится пустым. Когда же мы полностью проникнем в эту пустоту, будет достигнут ноль; этот ноль есть мудрость — и он раскрывается как всё сущее. «Всё» здесь означает, что всё наше тело есть целая вселенная. Двигаясь дальше, когда вы являетесь собой одно, которое есть всё, мы приходим к такой точке, где внезапно оказываются постигнуты до самых глубин человеческое состояние и происхождение вселенной. Тогда нет просветления, которое надо искать наверху, и нет живых существ, которых надо спасать внизу. Достижение такого состояния — вот что имеется в виду под «неучённостью».

Так что хотя выражение «Сасанро не знает даже четырёх идеограмм» звучит как насмешка над невежеством, оно в действительности означает обладание полным проникновением в самые глубокие принципы познания. И Бодхидхарма, и Второй Патриарх поистине достигли неучёности; было полностью постигнуто «я». Таким образом Мумон также превозносит замечательное достижение ученика.

В стихе Мумона говорится:

Приходит с запада, прямо указывает...

Бодхидхарма пришёл с Запада без учения о том и этом, он прямо указывал на ум, говоря: «Принеси мне свой беспокойный ум!» Когда Второй Патриарх встретился с истинным «Я» и постиг крайнюю неуловимость ума, Бодхидхарма одобрил его, сказав: «Это так, это так...» Вот что значит «прямое указание».

Все дела вызваны этой передачей...

Поскольку дхарма была передана просто, подобно тому, как вода выливалась из одного сосуда в другой, возник вопрос об ученике, наследующем дхарму своего мастера:

Создатель трудностей для монастырей дзэн — это, в конечном счёте, ты!

После этого, подобно тому, как вода переливается из одного сосуда в другой, дхарма непрерывно переходила от Патриарха к Патриарху. Слово, обозначающее «монастырь дзэн», — *сорин* — буквально означает «заросли», место, заросшее растительностью. «Трудности» — это неразбериха людей, занятых поисками самих себя. Таким образом, слова «это, в конечном счёте, ты» означают, что человек, ответственный за всю эту неразбериху, — это ты сам, Бодхидхарма. Разве мы не испытываем затруднений, вступая в борьбу с коанами и практикуя строгий дзадзэн, вследствие того, что Бодхидхарма пришёл с Запада? Хотя кажется, что Мумон как бы грозит пальцем Бодхидхарме, в действительности именно благодаря Бодхидхарме дух дзэн был пересажен в Китай. Хотя при поверхностном рассмотрении нам кажется, что здесь Бодхидхарма подвергается осуждению, в действительности Мумон отзывается о нём с весьма большой похвалой.

Тайдзан Маэдзуми
Росо сидит лицом к стене

Росо смотрит на стену

Обращение к собравшимся

Девять лет Бодхидхармы известны как «созерцание стены». Три простираания Эка — излияние небесной деятельности. Как можно смести следы, убрать отпечатки ног?

Случай

Внимание! Всякий раз, когда Росо видел, что подходит какой-то монах, он смотрел на стену. Слыша об этом, Нансэн заметил: «Я всегда говорю другим, чтобы они получали прямо сейчас, даже до пустой кальпы, и понимали даже до того, как Будда пришёл в этот мир, — но я всё ещё не нашёл получеловека, не говоря уже о человеке. Если он таков, он застрянет в Годе Осла».

Стих

*Чистая вода имеет вкус, едва превосходящий чувства.
Он предшествует формам, хотя кажется бесконечно существующим.
Путь драгоценен, хотя кажется огромной глупостью.
Вырежь узоры на драгоценном камне, — и его слава окажется утрачена.
Жемчужина естественно манит даже из бездны.
Бодрящий воздух придаёт блеск осенней духоте.
Вдалеке одинокое неподвижное облако разделяет небо и воду.*

В предисловии упоминается о том, как Бодхидхарма девять лет созерцал стену. Насколько же мы понимаем и ценим Бодхидхарму? Поразительно, как много может сделать один человек, только один человек! Вторая строка относится к Эка, продолжателю Бодхидхармы и Второму Патриарху китайского дзэн. Без

Эка мы, пожалуй, не могли бы иметь такого великого наследия дзэн; не было бы такое наследие возможно и без Бодхидхармы.

Люди часто спрашивают меня: «Искал ли Бодхидхарма просветления, когда девять лет сидел лицом к стене?» Девять лет уставиться на стену — и ничего больше... Но что такое стена?

Когда мы заняты сикантадза, — это созерцание стены. Когда вы работаете над МУ, вспомните вопрос: «Что такое стена?» Мумон упоминает об этой стене в «Заставе без ворот» в комментарии на коан «Пёс Дзёсю», там говорится: «Серебряная гора, железная стена». Чтобы проникнуть в МУ, вам нельзя думать о МУ — мышление не помогает. Когда вы завязли в своём коане, это — серебряная гора, это железная стена. Так вот, как вы возьмётесь за это? В сикантадза вам приходится смотреть на что-то. Что же это такое? Как вы берётесь за это?

Бодхидхарма сказал: «Во внешнем устрани дихотомию между собой и объектами. И во внутреннем — не задыхайся». Это слово «аэгу» по-японски означает буквально глубокое, прерывистое дыхание; но важнее — не задыхаться в уме. Не задыхайтесь — ни внутренне, ни внешне, будьте мирными и спокойными.

Ключ в том, чтобы сделать свой ум подобным стене. Стена обозначает неподвижность, прочность. Если вы действительно прочны, неподвижны, ничто вас не беспокоит. Но эта неподвижность не означает, что вы уподобились камню; быть неподвижным не значит походить на мертвеца. Это, скорее, надо понимать так: «воспринимать всё, однако не беспокоиться».

Когда вы встречаетесь с железной стеной, как вы по ней карабкаетесь? Как вы её пробиваете? Когда вы работаете над МУ, сами эти серебряная гора и железная стена — не что иное, как МУ. Это очень простой принцип: просто будьте МУ. Таков способ справиться с этим. И созерцание стены Бодхидхармой — то же самое: будьте стеной. Это сикантадза, состояние неподвижности, в котором всё происходит.

Здесь Росо выражается во всей полноте. То, что он выражает, нельзя выразить в словах; тем не менее, как раз это пытается сделать Нансэн; оба говорят одно и то же.

Три постирания Эка — излияние небесной деятельности.

У Бодхидхармы были четыре последователя. В один из самых последних дней своей жизни он сказал этим четырём: «Скажите мне, каково ваше понимание».

Первым, кто должен был выразить своё понимание, оказался Дофуку. Он сказал: «Моё понимание не отделено от слов и не привязано к словам. И всё же я свободно пользуюсь ими».

Второй последовательницей была монахиня Содзи, дочь императора У династии Лян. Она сказала так: «Моё постижение в чём-то похоже на постижение Ананды, когда он увидел Землю будд. Он только взглянул на неё и никогда не оглядывался».

Третий последователь, Дойку, сказал: «Четыре элемента — земля, вода, огонь, ветер — составляют не только мир, но и человеческое тело; и они с самого начала пусты».

Бодхидхарма сказал первому: «Ты обрёл мою кожу», второй: «Ты обрела моё мясо», третьему: «Ты обрёл мои кости».

Последним последователем был Эка. Он поклонился три раза и затем просто стал около Бодхидхармы, ничего не говоря. Бодхидхарма сказал: «Ты обрёл мой костный мозг».

Догэн-дзэндзи напоминает нам в «Сёбо-гэндзо»: «Не думайте, что кожа, мясо, кость и костный мозг — это разные глубины понимания. Их понимание одинаково».

Молчание Эка и его три постирания действительно выражают самую лучшую деятельность; это «излияние небесной деятельности». Три постирания Эка и безмолвие — не что иное, как сама дхарма.

«Как можно смести следы, убрать отпечатки ног?» Хотя Эка в выражении своего понимания сделал всё правильно, разве всё ещё не остаётся след, отпечаток ног? Его постижение истинно, сделал он три постирания или нет. Дхарма пребывает повсюду, во все времена. Пока вы старательно сидите, Путь так или иначе будет процветать. Вы в ответе за него. Поэтому, прошу вас, относитесь к делу серьёзно. Такова причина, почему я говорил так о Бодхидхарме и о других. Может быть, это поощрит вас к тому, чтобы упорнее и лучше заниматься практикой. Независимо от того, как упорно мы стараемся, мы не можем погасить свой долг им.

Часто к середине сессии атмосфера в дзэндо становится гораздо более тонкой; всё приходит в порядок. Но, пожалуйста, не

торопитесь, особенно, если вы работаете над МУ; просто хорошо сидите. Пусть коан созреет.

Этим утром у меня мелькнула мысль о различии между изучением коанов и сикантадза. Как я отмечаю, от времени до времени эти две практики представляют собой одно и то же. Конечно, они различны — и в то же время одинаковы. «Всякий раз, когда Росо видел, что подходит какой-то монах, он смотрел на стену». Что он делал? Рассмотрим это как следует, в возможно более тонких деталях. Когда бы монах ни приходил, чтобы увидеть Росо, тот отворачивался и смотрел на стену, не говоря ни единого слова. Какого бы рода вопрос ни задавал монах, Росо отворачивался и смотрел на стену. Что он показывает? Что выражает? Что вы слышите? Он выражает больше, чем могут выразить слова. Он объясняет дхарму, которую нельзя выразить словами. Это сикантадза.

Существуют разные типы дзадзэн. Каждая религия имеет какой-то вид медитации. Однако цели медитации могут быть разными: некоторые люди медитируют для здоровья; но буддийская медитация не предназначена для этой цели. Некоторые занимаются практикой для того, чтобы приобрести оккультные силы, приобрести более сильную сосредоточенность, чтобы центрировать самих себя. Но люди, которые медитируют по этим причинам, беспокоятся о том, чтобы улучшить себя. И медитация, выполняемая по этим причинам, «даёт течь». Японцы называют её «уродзё». «Уро» означает «есть течь», «есть заблуждение»; а слово «дзё» означает самадхи.

Альтернативой является слово «муродзё», т. е. «в самадхи нет течи». Это дзэн, который мы практикуем, тот дзэн, который Бодхидхарма принёс из Индии в Китай.

Но что создаёт «отсутствие течи»? Мудрость. Так или иначе, нам следует стать осознающими эту мудрость или через сикантадза, или при помощи практики коанов.

В этом коане мы встречаемся с Росо и Нансэном. Это собратья-монахи, руководимые мастером Басо. Здесь они рассматривают мудрость, исходя из двух разных перспектив, как бы спереди и сзади. Однако мудрость, которую они истолковывают, — одна и та же.

Росо сидит лицом к стене, и это — излияние небесной деятельности. Он показывает посетителю-монаху самый первый принцип жизни. Всё просто таково, каково оно есть, каким бы оно ни было, чем бы ни было, когда бы ни было.

И Бансё прибавляет к этому завершающую фразу: «Я уже встретил его».

В Японии существует традиция: когда вы впервые встречаетесь с роси, вы готовите собственные благовония, затем подносите их, чтобы выразить своё почтение учителю. Это называется «сёкэн». Бансё говорит: «Сёкэнрё» (я уже встретил его).

Кто такой Росо? Росо проявляет себя как МУ. Поэтому где вы встречаете мастера Росо? Как вы встречаете мастера Росо? Вот здесь, сейчас! Во время сэссин, в дзадзэн, мы встречаемся с мастером Росо.

Кто же такой этот мастер Росо? Каждому из нас без исключения приходится встречать самого Росо — эта встреча есть *кэнсё*. Вы постоянно встречались и встречаетесь с ним, однако каким-то образом что-то мешает, что-то оказывается между вами и Росо, между вами и пониманием. Именно это пытается прояснить в коане Нансэн: «Услышав это, Нансэн заметил: я всегда говорю другим, чтобы они получали прямо сейчас, даже до пустой кальпы».

Вселенная существует в четырёх кальпах — это кальпа роста, кальпа пребывания, кальпа разрушения и пустая кальпа. Даже до этой пустой кальпы вы «получаете». Что это значит? Здесь пустая кальпа обозначает время до возникновения вашего сознательного ума. Получайте прямо сейчас. Каково расстояние между пустой кальпой и настоящим моментом?

Я всегда говорю другим, чтобы они получали прямо сейчас, даже до пустой кальпы, и понимали даже до того, как Будда пришел в этот мир.

После того, как появился Будда, люди стали тревожиться о заблуждении, просветлении. «Мы находимся в заблуждении, он же просветлён». Не обращаясь к такому дуалистическому способу подхода к жизни, немедленно осознайте, что такое жизнь.

«— но я все ещё не нашёл получеловека, не говоря уже о человеке...» Иными словами, лишь немногие способны по-настоящему понять ценность.

«Если он таков — Росо просто выражает "таковость" — он застрянет в Годе Осла». Но нет такого года, как Год Осла! И всё же он застрял в Годе Осла. Иначе говоря, сколько бы времени вы ни провели там, вы никогда не дойдёте до конца.

Поэтому когда вашей практикой оказывается дыхание, пожалуйста не думайте, что практика дыхания — это упражнение для начинающих. Это совсем не так. Дыхание — не элементарная практика, а изучение коанов — не продвинутая.

Хотя мы можем сказать, что изучение коанов существует со времени Будды, структурное изучение коанов, каким мы его знаем, является более недавним. Сотни лет назад всё, чем были заняты практикующие буддизм, ограничивалось следованием за дыханием. Практикуя это, они достигали пробуждения.

Каждая практика имеет свои преимущества и свои недостатки. Но существенный пункт — это неподвижность, как её выражает Бодхидхарма. Она не являет собой нечто вязкое. Сделайте свой ум подобным широкой стене. Никто, ни один человек, не в состоянии пробить её. Тогда ваш ум станет единым, а жизнь — беспредельной. Имейте убеждённость и веру, доверяйте себе, своей практике. И продолжайте идти вперёд с глубокой преданностью и устремлённостью.

Чистая вода имеет вкус, едва превосходящий чувства.

Он предшествует формам, хотя кажется бесконечно существующим.

Путь драгоценен, хотя кажется огромной глупостью.

Вырежь узоры на драгоценном камне, — и его слава окажется утрачена.

Жемчужина естественно манит даже из бездны.

Бодрящий воздух придаёт блеск осенней духоте.

Вдалеке одинокое неподвижное облако разделяет небо и воду.

Первая строка гласит: «Чистая вода имеет вкус...» В этой чистоте — необычайный вкус. Вода совершенно безвкусна, особенно свежая родниковая вода. Какого она вкуса?

Конечно, такое чистое состояние — это состояние дзадзэн. Это созерцание стены Росо, созерцание стены Бодхидхармы, а также и ваш собственный дзадзэн. Дзадзэн — это чистая вода. Большинство людей предпочитает пиво или кока-колу; для них они вкуснее. Но когда вы по-настоящему сидите в дзадзэн, это имеет чудесный вкус, «едва превосходящий чувства». Слово, которое мы переводим словом «чувства» — это японское «дзэи», где «дзэ» означает «чувство», или «ум», или «эмоция», а «и» означает «слова» или «словесное выражение». Это и есть то, что превзойдено. Иными словами, этот самый тонкий вкус в дзадзэн неопишем. Это дзадзэн Росо.

«Он предшествует формам, хотя кажется бесконечно существующим». То, что существует, — этот тонкий вкус, тонкий дзадзэн. Слово, которое мы перевели словом «формы», по-настоящему обозначает наш сознательный, различающий ум. В этой строке также говорится: «кажется бесконечно существующим...» Слово «кажется» выражает более тонкий нюанс дзадзэн. «Предшествует формам» — предшествует функционированию различающего ума. Пока вы пребываете в своём различающем уме, вы не можете по-настоящему понять всю эту тонкость в дзадзэн. Вы просто вовлечены в собственные идеи, вы ими ограничены. Тонкий вкус дзадзэн предшествует форме, мысли и идеям. Поэтому он существует бесконечно.

«Путь драгоценен, хотя кажется огромной глупостью», или «массивом безумия». На самом деле этот массив — вид высокой, прочной горы. В своём «Фукан дзадзэн ги» Догэн-дзэндзи говорит: «Сидя просто, подобно горе, вступите в сидячее самадхи». Сделайте свой дзадзэн огромной неподвижной горой. Кто бы ни пришёл, мастер Росо отворачивается и просто сидит подобно массивной горе. Росо кажется похожим на идиота, на глупца, но он не таков — и он также не святой! Он не впадает в просветление или в заблуждение, в хорошее или в дурное, в правильное или в неправильное. Он превосходит все эти дихотомии и выражает дхарму, какова она есть. Таким образом, стихотворение говорит, что «путь драгоценен». Нет ничего лучшего, чем «простое сиденье» Росо.

«Вырежь узоры на драгоценном камне, и его слава окажется утрачена». Этот драгоценный камень в особенности указывает на созерцание стены Росо, а надпись — это замечание Нансэна. В глубоком самадхи откройте глаз мудрости и просто сидите. Зачем это описывать? Зачем вырезать узоры на драгоценном камне дзадзэн? Всё здесь. Слова Нансэна людям о том, что вы должны получать это прямо сейчас, даже до пустой кальпы, — почти шутка! Мы не нуждаемся в комментариях подобного рода.

Мы можем распространить это наблюдение на все комментарии ко всем коанам. Не изучать коаны будет хорошо на сто процентов; а комментируя вещи этого типа, мы, между прочим, загрязняем подлинность нашей жизни, нашего бытия. «Вырежь узоры на драгоценном камне, и его слава окажется утрачена» — иначе говоря, лучшая его часть непоправимо испорчена.

«Жемчужина естественно манит даже из бездны». Опять-таки здесь восхваление подлинного дзадзэн Росо. Хотя Росо не говорит ни слова, этот драгоценный камень, эта жемчужина сияет просто такой, какова она есть.

«Бодрящий воздух придаёт блеск осенней духоте. Вдалеке одинокое неподвижное облако разделяет небо и воду». Эти две строки также относятся к созерцанию стены Росо. Оно подобно бодрящему воздуху ранней осени — он так освежает. Подлинный дзадзэн охлаждает наши горячие головы.

«Вдалеке одинокое неподвижное облако разделяет небо и воду». Эти слова относятся к положению Нансэна: получается, будто Нансэн отделяет воздух от земли, небо от воды. И все-таки он похож на одинокое, гонимое ветром облако, пересекающее небо. Куда бы ни нёс ветер это облако, ничто к нему не привязывается; оно не оставляет следа, не оставляет отпечатков ног.

Это — наша практика.

Тайдзан Маэдзуми

Нансэн убивает kota

Нансэн убивает kota

Случай

Однажды в храме мастера Нансэна монахи восточного и западного залов спорили о kota. Видя это, Нансэн поднял kota перед ними и сказал: «Если вы сможете сказать одно слово, я не убью его». Собрание не дало ответа. Нансэн разрубил kota надвое. Когда позже Нансэн рассказал Дзёсю о том, что произошло, Дзёсю снял свои сандалии из соломы положил их на голову и вышел. Нансэн заметил: «Был бы ты здесь, ты мог бы спасти kota».

Этот коан весьма знаменит. Он появился в «Скрижалях Лазурной Скалы», в «Книге невозмутимости» и в «Заставе без ворот». В «Книге невозмутимости», откуда я перевёл эту выдержку, весь эпизод представляет один случай, тогда как в «Заставе без ворот» и в «Скрижалях Лазурной Скалы» этот случай разделён на две части и рассматривается как два последовательных случая.

Мастера Нансэн и Дзёсю имели сходные случаи пробуждения; и эти случаи во многом похожи на случай мастера Мумона, составителя и автора «Заставы без ворот». Мумон достиг понимания, работая над МУ Дзёсю. В том случае говорилось о собаке, в этом — о kota! Обладает ли пёс природой будды? Будет ли кот убит? Где пёс? Что такое кот?

При поверхностном подходе рассказ об убийстве kota кажется похожим на ужасную чепуху — и, некоторым образом, он ужасен. Что разрублено надвое? Что разрублено? Нам нужно прорваться сквозь виденье крайностей, как чего-то отличного от всего прочего, — т. е. сквозь kota Нансэна и пса Дзёсю! Отсечь всё это — такова наша истинная природа. И когда мы постигаем свою истинную природу, мы понимаем, что kota нельзя разрубить пополам, а МУ Дзёсю — это мы сами. Кажется, что в данном случае гово-

рится об убийстве, однако первое из десяти серьёзных предписаний — это предписание «не убивать». Пожалуй, точнее будет сказать «не-убийство»; «не убивай» говорится уже в предписаниях. Догэн-дзэндзи в «Кёдзю-каймон» («Дача и получение предписаний») так выражает первое предписание: «Убить жизнь нельзя». Конечно, мы не просто отрицаем реальность убийства. Убийства происходят. И всё же здесь Догэн-дзэндзи усматривает более глубокую истину: не существуют отдельные жизни, которые убивают и которых убивают; существует только одна жизнь. Далее Догэн-дзэндзи говорит: «Семя Будды постоянно растёт. Сохраняйте жизнь Будды. Не убивайте жизнь». Таким образом, если вы не видите этой целостности и этой неумирающей жизни не-убийства, тогда вы нарушаете это предписание. Именно в таком смысле Нансэн говорит об убийстве кота.

В храме спорят монахи западного зала и восточного зала. И вот вы должны понять, что спор идёт не о коте, как таковом; может быть, они спорят о различиях между монахами и мирянами, или о различиях между мужчинами и женщинами, или о том, как долго сидеть в даздзэн; спор мог вестись о чём угодно. В любом обществе, в любой группе, внутри семей, между друзьями и целыми странами всегда имеют место всевозможные трения. В этом коане случилось так, что спорящими людьми оказались монахи, случилось так, что они спорили из-за кота.

Но, по-настоящему, что такое этот спор? Что такое этот кот? У нас имеются все виды различных эмоций, чувств, мыслей и идей; у нас имеются тело и ум — разве они находятся в гармонии? Это — кот, о котором мы спорим, тот кот, о котором следует позаботиться. В коане Дзёсю возвращается и Нансэн рассказывает ему о том, что произошло. Дзёсю снимает свои соломенные сандалии, кладёт их на голову и выходит. Нансэн говорит: «Если бы ты был здесь, ты мог бы спасти кота».

Кстати, эта вторая часть оказывается даже более важной, чем вопрос, о чём в точности ведётся спор. Мы должны научиться правильно оценивать реакцию Дзёсю. Монахи могли бы привести аргументы, сходные со случаем пса Дзёсю, могли дебатировать о том, обладает ли кот природой будды, просветлён он или пребывает в заблуждении, реален или нереален.

Для Дзёсю выяснение дихотомии убийства и не-убийства, споров и отсутствия споров, просветления и заблуждения — всё это целиком и полностью ненужно. Рассказывая Дзёсю о том, что случилось, Нансэн проверял понимание Дзёсю, проверял его реакцию. Состояние ума Дзёсю выходит за пределы любого описания или объяснения. Вам необходимо правильно понимать это для себя. Хотя его поведение выглядит безумным, важно не оказаться введённым в заблуждение жестом такого рода и не подумать, что дзэн каким-то образом требует особенных действий. Но, опять же, тогда, когда мы действительно понимаем дух ответа Дзёсю, он совсем не является особенным. Если вы действительно видите абсолют, тотальность, завершённость всего, чем бы оно ни было, включая и каждого из нас, — то, что делает Дзёсю, совсем не странно.

Человек очень зрелой практики может быть неприметным, даже казаться глупцом, тогда как тот, кто проявляет просветление шумным и помпезным способом, окажется явно незрелым. Дзёсю не заботит дуалистическое понимание, не должно оно заботить и вас; забудьте о хорошем, дурном, правильном, неправильном, просветлённом, заблуждающемся, восточном, западном, об убийстве, о спасении. Вместо этого Дзёсю просто положил свои сандалии себе на голову, и сандалии, будучи сандалиями, на это не жаловались.

Лучше вообще не говорить о подобном случае слишком много, разговор его испортит.

Здесь двойной вопрос: сперва мы должны ясно видеть, как позаботиться о коте; затем нам нужно проявить Путь в том духе, в каком это сделал Дзёсю.

Нашу практику можно утончать и завершать до бесконечности. Займёмся же хорошенько практикой вместе.

IV. О ПУТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Эйхэй Догэн

Путь Повседневной Жизни
(Сёбо гэндзо. Гэндзё коан)

Написано в середине осени первого года эры Тэмпуку (1233 г. н. э.) и передано моему ученику-мирянину Ёкосу с острова Кюсю.

Когда все дхармы суть буддхадхарма, существуют просветление и заблуждение, практика, жизнь и смерть, будды и живые существа.

Когда десять тысяч дхарм не имеют «я», нет заблуждения, нет просветления, нет будд, нет живых существ, нет жизни и нет смерти.

Путь Будды превыше бытия и небытия; поэтому существуют жизнь и смерть, заблуждение и просветление, живые существа и будды.

Тем не менее цветы опадают с нашей привязанностью, сорняки поднимаются с нашим отвращением.

Нести «я» вперёд и осуществлять десять тысяч дхарм — заблуждение.

Если же десять тысяч дхарм движутся вперёд и осуществляют «я», — это просветление.

Это будды просветляют заблуждение.

Это живые существа заблуждаются в просветлении.

Далее, есть и такие, кто достигают просветления выше просветления; есть и такие, кто заблуждаются внутри заблуждения.

Когда будды поистине будды, тогда нет надобности осознавать бытие будды.

Однако человек — это проявленный будда, и далее он продвигается в постижении будды.

Видя формы всем телом и умом, слыша звуки всем телом и умом, мы достигаем глубинного их понимания.

Но это не похоже на зеркало с отражением, не похоже на воду под луной.

Когда постигнута одна сторона, другая темна.

Изучать Путь Будды — значит изучать себя.

Изучать себя — значит забыть себя.

Забыть себя — значит быть просветлённым десятью тысячами дхарм.

Быть просветлённым десятью тысячами дхарм — значит освободить свои тело и ум и тело и ум других.

Не остаётся никакого следа просветления, и это просветление без следов длится вечно.

Когда человек впервые ищет истину, он отделяется от неё.

Когда он уже правильно передал себе истину, в этот момент он являет собой своё изначальное «Я».

Если он плывёт на лодке и наблюдает за берегом, он может предположить, что движется берег,

Но наблюдая непосредственно за лодкой, он знает, что это движется лодка.

Если человек рассматривает десять тысяч дхарм заблуждающимися телом и умом, он предполагает, что его ум и природа постоянны.

Но если он занимается практикой углублённо и возвращается к истинному «Я», ему будет ясно, что десять тысяч дхарм не содержат «я».

Дрова превращаются в золу и не превращаются снова в дрова. Но не предполагайте, что зола появилась потом, а дрова были прежде.

Мы должны понимать, что дрова пребывают в состоянии бытия дров и имеют свои «до» и «после». Однако, имея эти «до» и «после», они независимы от них.

Зола находится в состоянии бытия золы и имеет свои «до» и «после».

Точно так же, как дрова не становятся опять дровами после того, как стали золой, так и человек после своей смерти не возвращается снова к жизни.

Таким образом, то, что жизнь не становится смертью, — это подтверждённое учение буддхадхармы; по этой причине жизнь называется «нерождённой».

То, что смерть не становится жизнью, есть подтверждённое учение буддхадхармы; поэтому смерть называют «неугасимой».

Жизнь — это самостоятельный период.

Смерть — это самостоятельный период.

К примеру, они подобны зиме и весне.

Мы не думаем, что зима становится весной; не говорим мы и того, что весна становится летом.

Обретение просветления подобно луне, отражённой в воде.

Луна не намокает, а вода не колыхается.

Хотя её свет велик и широк, луна отражается даже в лужице шириной в дюйм.

Вся луна целиком и всё небо отражены в капле росы на траве, в одной капле воды.

Просветление не тревожит человека — точно так же, как луна не тревожит воду.

Человек не препятствует просветлению — точно так же, как капля росы не мешает луне на небе.

Глубина капли — это высота луны.

Что же касается длительности отражения, то нужно принять во внимание большие или малые размеры воды,

И вы должны различать, блестит ли луна на небесах, или она потускнела.

Когда истина не наполняет наши тело и ум, мы думаем, что имеем её достаточно.

Когда истина наполняет наши тело и ум, мы понимаем, что чего-то недостаёт.

Например, когда мы смотрим в четырёх направлениях с корабля в океане, где не видно земли, мы видим только круг и ничего больше.

Никакие другие аспекты не видны.

Однако этот океан — не круглый и не четырёхугольный, и его качества бесконечно разнообразны. Он подобен дворцу, подо-

бен драгоценному камню. Он просто кажется круглым, насколько наши глаза способны увидеть за один раз.

Таким же образом подобны этому и десять тысяч дхарм.

Хотя обычная жизнь и просветлённая жизнь принимают множество аспектов, мы признаём и понимаем, благодаря практике, лишь то, чего может достичь проникающая способность нашего виденья.

Для того, чтобы правильно понять десять тысяч дхарм, нам следует знать, что хотя они могут казаться круглыми или четырёхсторонними, другие качества океанов и гор бесконечно многообразны; и далее, во всех четырёх направлениях лежат другие вселенные.

Так обстоит дело не только вокруг нас, но также прямо здесь и в единственной капле воды.

Когда рыба плавает в океане, воде нет границ, как бы далеко она ни уплыла.

Когда птица летает в небе, нет границ воздуху, как бы далеко она ни улетела.

Однако ни одна рыба и ни одна птица с самого начала не покидала никогда свою стихию.

Когда велика нужда, им пользуются широко.

Когда нужда невелика, довольствуются малым.

Таким образом, ни одно существо никогда не испытывает недостатка в своей собственной полноте.

Где бы оно ни находилось, оно не упускает возможность покрыть почву.

Если птица покинет воздух, она тотчас же умрёт.

Если рыба покинет воду, она тотчас же умрёт.

Так знайте же, что вода — это жизнь.

Знайте, что воздух — это жизнь.

Жизнь — это и птица, жизнь — это и рыба.

Кроме этого, есть дальнейшие связи и разветвления.

Так же и с практикой и просветлением, смертностью и бессмертием.

И вот, если птица или рыба попытается достичь границ своей стихии до движения в ней, эта птица или эта рыба не найдёт своего пути или своего места.

Достижение этого места, наша повседневная жизнь, есть проявление конечной реальности, гэндзэ коан. Достижение этого пути, наша повседневная жизнь, есть проявление конечной реальности — гэндзэ коан.

Так как это место и этот путь не обширны и не малы, ни «я», ни «другой» не существовали раньше и не возникают вот сейчас; они поэтому таковы.

Таким образом, если человек занимается практикой и постигает Путь Будды, когда он обретает одну дхарму, он проникает и в Единую Дхарму; когда он встречается с Единым действием, он практикует Единое действие.

Так как место находится здесь, и Путь ведёт повсюду, причина того, что границы познаваемого непознаваемы, заключается просто в том, что наше знание возникает и проявляется в практике с абсолютным совершенством буддхадхармы.

Не вынашивайте мысли о том, что постижение должно стать объектом нашего знания или виденья и может быть схвачено умозрительно.

Несмотря на то, что достигнутое постижение проявляется немедленно, его глубинная природа не обязательно оказывается постигнута. Некоторые люди могут постичь её, а некоторые — нет.

Священнослужитель Бао-чэ с горы Ма-юй обмахивался веером. К нему подошёл монах и спросил: «Господин, природа ветра постоянна, и нет места, которого он не достигает. Почему же тогда вы всё ещё должны обмахиваться веером?» «Хотя вы понимаете, что природа ветра постоянна, — ответил мастер, — вы не понимаете, что значит его проникновение повсюду». «Каков же смысл того, что он проникает повсюду?» — спросил монах. Мастер просто обмахнулся веером. Монах поклонился с глубоким почтением.

Таково просветлённое переживание буддхадхармы и живой способ его правильной передачи.

Те, кто говорят, что нам не надо пользоваться веером, поскольку ветер постоянен, а потому нам следует знать существование ветра, не пользуясь веером, не знают ни постоянства, ни природы ветра.

Потому что природа ветра присутствует вечно, ветер буддхадхармы проявляет золото земли и приводит к зрелости сыр в большой реке.

Перевод Тётана Эйткина и Кадзуаки Танахаси, пересмотренный Тайдзаном Маздзуми и Фрэнсисом Додзюн Куком.

Тайдзан Маэдзуми Комментарии на «Гэндзё-коан» Путь повседневной жизни

Когда все дхармы суть буддхадхарма, существуют просветление и заблуждение, практика, жизнь и смерть, будды и живые существа.

Когда десять тысяч дхарм не имеют «я», нет заблуждения, нет просветления, нет будд, нет живых существ, нет жизни и нет смерти.

Путь Будды превыше бытия и небытия; поэтому существуют жизнь и смерть, заблуждение и просветление, живые существа и будды.

Тем не менее, цветы опадают с нашей привязанностью, сорняки поднимаются с нашим отвержением.

Комментарий I

В этих первых трёх фразах Догэн-дзэндзи утверждает, что постижение истинного «Я» есть главная цель нашей практики. В своих писаниях Догэн-дзэндзи не пользуется словами «мы» и «я»; вместо этого он просто говорит: «Когда все дхармы суть буддхадхарма». Понять по-настоящему буддхадхарму можно только исходя из просветлённой перспективы, в которой отброшено «я», и мы осознаём, кто мы таковы в действительности.

Таким образом нам нельзя просмотреть обманчивую простоту слова «когда». Он не говорит: «поскольку все дхармы суть...» или просто «все дхармы», но говорит: «когда», т. е. в тот момент, когда мы понимаем, что «все дхармы суть буддхадхарма». Это подобно человеку с полными карманами денег, умирающему от голода перед рестораном, потому что он думает, что не может купить еду! По существу, все дхармы суть буддхадхарма, но пока мы не понимаем этого, для нас данный факт не является истиной.

Обычный способ понимания этих первых фраз состоит в том, что в них видят последовательность от утверждения к отрицанию, к интеграции или трансцендированию. Согласно этой ин-

терпретации, первая фраза описывает наше распознающее осознание до просветления, вторая — первое переживание единства, а третья — сферу тонких различий, которые мы способны воспринять после просветления.

Однако если мы рассматриваем данный отрывок таким образом, мы упускаем из виду цель мастера Догэна-дзэндзи. На самом деле каждая фраза говорит одно и то же, но исходя из различных перспектив. Например, мы можем сказать: «Когда все дхармы суть буддхадхарма, нет просветления, нет заблуждения, нет будд, нет живых существ, нет жизни, нет смерти». Ибо поскольку всё есть буддхадхарма, всё являет собой саму реальность, всё есть гэндзё-коан, «путь повседневной жизни». Следовательно, нет заблуждения, нет просветления, нет жизни и нет смерти вне её. Видеть это, отождествлять себя со всеми явлениями, — и есть просветление.

Когда мы, таким образом, станем действительно безличными, всё страдание, всё счастье, а также горы, звёзды, деревья, трава и люди становятся ничем иным, как «Я». Что же это означает на самом деле? Мы называем такое состояние «пустотой» — не пустым состоянием в смысле полного вакуума или несубстанциональности, но в смысле отсутствия какой-либо неизменной сущности, или «я», в смысле постоянной изменчивости, необусловленности. Это состояние не есть что-то особенное; оно являет собой фундаментальную основу нашей жизни.

Обычно мы воспринимаем вещи двойственно — мы отделяем себя от них. Тогда образуется разрыв, который создаёт пространство для гнева, неведения и разных других идей и эмоций, которые нам мешают. Но когда мы действительно делаемся пустыми и понимаем, что всё — не что иное, как «Я», разрыв оказывается устранён, и мы видим явления такими, каковы они есть.

Другой способ прояснить эти первые фразы — воспользоваться аналогией волн и воды. Виденье реальности в соответствии с перспективой первой фразы подобно тому, как если бы мы глядели на океан и видели волны. Мы сознаём, что здесь — океан; но наше внимание обращено на волны, на разнообразные явления, составляющие нашу жизнь. В следующей фразе подчёркивается вода, основа бытия, абсолют, пустота. И в последней фразе мы

полностью выходим за пределы волн и воды и видим их вместе, как одну нераздельную реальность. Но, конечно, во всех трёх случаях мы смотрим на тот же самый океан, меняется только наша перспектива.

Это прозрение давным-давно было выражено Цзинь-юанем Вэй-цзином: «До того, как этот старый монах двадцать лет назад взялся за изучение дзэн, когда он видел гору, гора была горой, а когда он видел воду, вода была водой. Позже я встретил своего учителя и достиг некоторого понимания. Тогда гора больше не была горой, вода больше не была водой. Теперь же, после дальнейшего достижения, когда я вижу гору, гора — это гора; когда я вижу воду, вода — это вода. Я спрашиваю вас: эти взгляды одинаковы или различны? Если вы можете ответить, вы в глубине своей души встретитесь со мной».

Нести «я» вперёд и осуществлять десять тысяч дхарм — заблуждение.

Если же десять тысяч дхарм движутся вперёд и осуществляяют «я», — это просветление.

Это будды просветляют заблуждение.

Это живые существа заблуждаются в просветлении.

Далее, есть и такие, кто достигают просветления выше просветления.

Есть и такие, кто заблуждаются внутри заблуждения.

Когда будды поистине будды, тогда нет надобности осознавать бытие будды.

Однако человек — это проявленный будда, и далее он продвигается в постижении будды.

Комментарий 2

«Нести вперёд» значит искать нечто вне нас самих. При таком действии немедленно возникает дихотомия. Сколько бы мы ни занимались практикой, всё ещё остаётся разрыв; и даже просветление может стать препятствием, в силу которого вы увеличивае-

те разделение между собой и другими. Просветление — это одна из болезней дзэн!

С другой стороны, слова «десять тысяч дхарм движутся вперёд» означают, что когда вы погружаетесь в какой-то объект, сам объективный мир становится вашей жизнью. В самом этом теле и в его функционировании постоянно проявляются избыточная жизнь и тотальное освобождение. Это наша практика.

Тогда добиваться просветления — это заблуждение; и всё же просветление является решающим. Легко говорить о том, что мы в основе своей все просветлены; но ясно понять это нелегко. Существует много уровней постижения, просветления. Десять картин, изображающих пропавшего быка, где бык представляет собой истинную природу человека, описывают эти уровни. Истинное просветление начинается с четвёртой стадии, когда «бык пойман», т.е. уловлен проблеск истинной природы; но в большинстве своём мы, даже те, кто много лет занимались и занимаемся практикой, всё ещё находимся едва на третьей ступени, где «видим быка». Поэтому наша практика бесконечна, и существуют бесчисленные уровни, которых мы можем достичь.

Однако, поскольку мы все без исключения являемся чудесными бодхисаттвами, не так уж и важно, обладаем мы переживанием просветления или нет. Мы все — бодхисаттвы, которые борются за более высокое, более ясное понимание. Такова наша практика. Находиться в заблуждении вполне естественно. Если мы считаем заблуждение и просветление отдельными друг от друга, тогда будды, а также и мы сами становимся отдельными друг от друга. Но начнём с того, что мы совсем не отдельные; так почему же мы испытываем трудности? Цветы опадают. Разве это происходит из-за нашей привязанности? Вырастает сорная трава. Разве это происходит потому, что мы её ненавидим?

Если вы действительно отождествляете себя со всем прочим, вы отождествляете себя также и с просветлением. Иными словами, просветление — это не что иное, как вы сами. Вы просто делаете то, что делаете, и сверх этого ничего нет, никаких проблем, которые выводят вас из равновесия или беспокоят. В этом случае, как бывало говорил мастер Линь-ци, «жизнь в аду подобна прогулке в прекрасном парке».

Когда вы действительно становитесь самым заблуждением, когда существует только заблуждение, тогда больше нет никакого заблуждения, потому что за пределами заблуждения ничего нет. Но до тех пор, пока это обстоятельство остаётся просто какой-то идеей, заблуждение не будет настоящим заблуждением внутри заблуждения. Вот почему имеет решающее значение переживание такого состояния для себя. У нас есть изречение: «Огонь не может сжечь огонь». Вы сами должны стать огнём.

«Достичь просветления выше просветления». Мы так движемся вперёд — ступень за ступенью, строим ясность за ясностью, мудрость за мудростью, делаем свет мудрости более ярким и сильным.

«Заблуждающийся внутри заблуждения». Чем больше мы понимаем, тем более сострадательными становимся, и чем более сострадательными мы становимся, тем более заблуждающимися нам приходится быть. Когда все живые существа катаются в грязи, нам приходится прыгать в эту грязь, чтобы помогать им. И, очевидно, когда мы влезает в грязь, мы становимся грязными. Это и значит быть заблуждающимся внутри заблуждения. Такова наша жизнь.

Когда мы стали буддой, мы не обязательно узнаём, что мы — будда. Фактически сам Шакьямуни Будда постиг, что всё без исключения есть будда. Или, как сказал мастер дзэн Хакуин: «Нет будд отдельно от живых существ, нет живых существ отдельно от будд».

Один из моих учителей говаривал: «Сделай свой ум пустым. И как раз там окажется будда». Когда мы вовлечены в какое-то действие, нам необходимо полностью в него погрузиться, — будь то чтение, работа, даже смех или плач. Когда мы плачем, мы — плачущие будды, когда смеёмся — смеющиеся будды.

Но пока мы этого не постигли, мы не убеждены. Конечно, нам не следует говорить: «Сейчас я — будда». Если вы сознательно признаёте это таким образом, тогда существует нечто, чем вы стали, отличное от того, чем вы были; и вы уже начали создавать двойственность там, где не существует ничего. Мы часто пользуемся выражением: «Огонь не жжёт огонь. Глаз не видит глаза», — а потому «когда будды поистине будды, нет надобности осознавать бытие будды».

Наша практика и наше совершенство так же бесконечны и безграничны как вселенная. Сам Шакьямуни Будда говорит: «Эти три мира — не что иное, как моё владение, и все существа — не что иное, как мои дети». Таким образом, нам следует заботиться обо всех и обо всём прочем точно так же, как мы заботимся о самих себе. Это нужно для дальнейшего продвижения в постижении будды. Видеть всё прочее как часть самих себя есть мудрость. И когда эта мудрость действительно осуществлена, тогда, как функционирование этой мудрости, самопроизвольно возникают сострадание и любящая доброта.

В дзэн мы говорим о трёх различных видах сострадания. Первый — сострадание к живым существам; это сострадание, каким его чаще всего обычно понимают: видя, как страдают другие, мы хотим сделать как можно больше для помощи им, устраняя их страдания и давая им утешение. Второй вид сострадания, сострадание к явлениям, отражает более продвинутую стадию понимания и практики: обладая мудростью, вы видите, что существа и объекты в действительности не существуют в обычном смысле, как нечто субстанциональное и отдельное от вас. Таким образом, надежда сделать что-то, чтобы их спасти, также является заблуждением. Однако, пребывая в этом заблуждении, вы всё же выполняете иллюзорную работу спасения других. Последний вид сострадания — это идеальное сострадание: не имея какого-либо особого отношения к другим, вы спонтанно делаете нечто, благодетельное для них. Когда вы по-настоящему бескорыстны, всё просто так и происходит.

Видя формы всем телом и умом, слыша звуки всем телом и умом, мы достигаем глубинного их понимания.

Но это не похоже на зеркало с отражением, не похоже на воду под луной.

Когда постигнута одна сторона, другая темна.

Комментарий 3

Сказанное относится к моменту просветления. У одного мастера дзэн просветление произошло, когда он смотрел на цветущие персики, у другого — при звуке удара камешка о ствол бамбука. Однако прошу вас не придерживаться идеи о том, что «видеть формы всем телом и умом» — нечто такое, что переживают только мастера дзэн, что-то экзотическое и весьма трудно достижимое. Напротив, какой бы практикой вы ни были заняты, какую бы работу ни выполняли, — даже вот сейчас, читая эти слова, — погрузитесь в это целиком и полностью всем телом и умом. Просто продолжайте действовать таким образом, и когда придёт время, вы увидите, что сама эта ваша жизнь есть жизнь просветлённого человека.

В другом месте «Гэндзэ коана» Догэн-дзэндзи для объяснения просветления пользуется метафорой луны, отражённой в воде. В подобном случае луна — это истинное «я», отражённое на поверхности ума. Если ум взволнован, истинная природа не будет видна, как и волнующаяся вода не отразит света луны. Но здесь Догэн-дзэндзи говорит, что это «не похоже... на воду под луной», потому что нет такого объекта, нет такого истинного «Я», нет такой луны вне нас самих, которые отражались бы в уме. Не существует ничего, кроме этой луны, и эта луна — мы сами. Когда мы называем это «луной», мы исчезаем. Когда же мы говорим о «Я», исчезает луна. Когда существует только это истинное «Я», одна эта реальность, кроме неё не существует ничего другого.

«Когда постигнута одна сторона, другая темна». Эти слова означают, что одна сторона содержит всё, без путаницы, без двойственности. Обычно слово «тёмный» имеет смысл «невежественный»; но здесь это слово имеет смысл «всеобъемлющий». Когда мы постигаем «одну сторону», мы способны совершенно свобод-

но функционировать в сфере «другой стороны», которую Догэн-дзэндзи называет «тёмной». На самом деле не так уж важно, как мы её называем — «светлой» или «темной». Когда мы едины с тем, что делаем, с тем, где находимся в данный момент, — моем ли посуду, слушаем ли голоса птиц, — именно здесь находится вся наша жизнь. Будучи едиными, мы становимся бесконечностью. Будучи одним, мы становимся нулём. Именно это означают выражения «забыть себя» и «быть просветлённым всеми вещами».

Изучать Путь Будды — значит изучать себя.

Изучать себя — значит забыть себя.

Забыть себя — значит быть просветлённым десятью тысячами дхарм.

Быть просветлённым десятью тысячами дхарм — значит освободить свои тело и ум и тело и ум других.

Не остаётся никакого следа просветления, и это просветление без следов длится вечно.

Комментарий 4

«Изучать Путь Будды — значит изучать себя». Уберите слово «изучать». Что тогда остаётся? Путь Будды — это «Я». Что такое «Я»? Путь Будды — кто вы? Кто Будда? Как можем мы осуществить будду? Забыв себя. Теперь уберём слова «Путь Будды» и «я», «себя». Изучать — это изучать. Дисциплина — это дисциплина. Просветление — это просветление. Заблуждение — это заблуждение. Жизнь есть жизнь. Но мы всегда переживаем разделение, и это служит причиной проблем.

Изучение Пути Будды — это дисциплина. Познание себя — это дисциплина. Постигание того факта, что Путь Будды — это «Я», тоже является дисциплиной. Узнать по-настоящему, кто вы таковы, — это дисциплина. Именно это подразумевается под словами «забыть себя». Будьте действительно самими собой. Когда вы будете самими собой, вы будете просветлены всеми вещами. Всё в

вашей жизни, с утра и до ночи, становится просветлённой жизнью. Разве это не просто?

К несчастью, то «я», о котором мы обычно говорим — это не подлинное «Я», а иллюзия, понятие, тень. Воспринимать нечто через внешние чувства — это не подлинное восприятие. Когда мы воспринимаем таким образом, какая-то часть нашего сознания начинает что-то делать с воспринятым — объяснять, оценивать, анализировать, критиковать; и тогда мы формулируем собственные мнения и идеи о воспринятом. Все эти интеллектуальные функции основаны на нашем знании и на наших переживаниях, частичных и ограниченных. В результате все выводы, которые мы делаем из них, также оказываются ограниченными.

Забыть себя — значит выйти за пределы этих ограничений, устранить взаимоотношения субъекта и объекта и воспринимать реальность непосредственно. Именно это подразумевается под «бытием без "я"». Такова наша практика. Просто сидите надлежащим образом, целиком и полностью погрузитесь в сиденье, станьте самим сиденьем; и тогда отпадёт дихотомия субъекта и объекта.

В дзэн мы часто заняты практикой, пользуясь коанами, проникающими вопросами или ситуативными задачами, которые нельзя решить интеллектуально. Например, отличный коан — «кто я такой?» Фактически мы занимаемся совместной практикой как раз для того, чтобы решить этот коан.

Работая над коаном «кто я такой?», вы должны позволить этому вопросу полностью занять вас. Пока вы и «кто я такой?» отделены друг от друга, это состояние всё ещё будет относительным, дуалистическим. Полностью погрузившись в вопрос, вы даже забудете о том, чтобы стать едиными с «кто я такой?», — вы сами окажетесь забыты. Тогда не существует ничего, кроме вопроса, «кто я такой?», и этот вопрос «кто я такой?» есть абсолют. В данном пункте ваша истинная природа покажет свое лицо. Именно это означает фраза «забыть себя» — «значит быть просветлённым всеми вещами».

«Быть просветлённым десятью тысячами дхарм — значит освободить свои ум и тело, а также тело и ум других». Слово «освободить» имеет несколько интересных значений. Во-первых, су-

ществует ощущение неограниченного, беспрепятственного, освобождённого бытия. Затем мы также имеем значение «без условий, без получения чего-то взамен» — просто давать; таков истинный дух слова «освобождение, освободить». Когда вы сидите в дзадзэн, свободно и вполне просто сидите, без каких бы то ни было ожиданий и ограничений, — сидя так, вы свободны.

По сути дела, все мы в это самое мгновение — будды. Мы находимся в середине просветления и не оставляем никакого следа просветления. «Не оставлять следа» значит, что в каждое мгновение мы заново рождаемся и заново умираем. Как мы воспринимаем ситуацию и как реагируем на неё? Держимся ли мы за то, что видим и слышим? Переносим ли вчерашние эмоции в сегодняшние взаимоотношения? Таковы реальные вопросы, на которые мы должны ответить своими переживаниями. Мы можем знать интеллектуально, что «это просветление длится вовеки»; но нам остаётся пережить это во время практики и постичь для себя.

Когда человек впервые ищет истину, он отделяется от неё.

Когда он уже правильно передал себе истину, в этот момент он являет собой своё изначальное «Я».

Если он плывёт на лодке и наблюдает за берегом, он может предположить, что движется берег.

Но наблюдая непосредственно за лодкой, он знает что это движется лодка.

Если человек рассматривает десять тысяч дхарм заблуждающимися телом и умом, он предполагает, что его ум и природа постоянны.

Но если он занимается практикой углублённо и возвращается к истинному «Я», ему будет ясно, что десять тысяч дхарм не содержат «я».

Комментарий 5

В буддизме у нас имеются три фундаментальных принципа, которые мы называли тремя признаками дхармы: непостоянство, нет

«я», нирвана. Первый признак означает, что всё непрерывно меняется, что нет ничего неподвижного. Например, на физическом уровне материю и энергию можно видеть в состоянии постоянной текучести. На физиологическом уровне клетки всё время умирают и заменяются новыми; в течение семи лет всё тело полностью обновляется. На эмоциональном уровне наше настроение меняется день ото дня, причём без каких-либо видимых причин. В сущности, непостоянство — это природа вещей. На психологическом уровне непостоянство принимает форму неуверенности, отсутствия безопасности и желания найти нечто надёжное и абсолютное. Вот почему мы занимаемся практикой — чтобы найти истину, на которую можно положиться.

Сам Догэн-дзэндзи потерял отца, когда ему было три года, а мать — в возрасте семи лет. Видя дымок благовоний на погребении матери, он глубоко осознал непостоянство жизни. Это и послужило ему первоначальной мотивацией для того, чтобы стать монахом.

Второй признак, «нет "я"», представляет собой естественное следствие первого. Поскольку не существует ничего фиксированного, и так называемое «я» не обладает устойчивой природой; таким образом, оно в действительности не существует. То, о чём мы думаем, как о своём «я», на самом деле представляет собой комплекс чувств, мыслей, ощущений и тому подобного; эти элементы от мгновенья к мгновенью постоянно меняются. Поскольку «нет "я"», нечего приобретать и нечего терять — кто здесь будет приобретать или терять? В таком случае нет причины о чём-либо беспокоиться.

Полное постижение этого принципа «нет "я"» оказывается третьим признаком дхармы — это нирвана, угасание всех мучительных желаний, что само по себе есть спокойствие и мир. Именно об этом говорит здесь Догэн-дзэндзи: «занимается практикой углублённо и возвращается к истинному "Я"». Это истинное «Я» есть «нет "я"», и «нет "я"» — это нирвана. Имея эти тело и ум, эти мысли, ощущения и чувства, мы действительно вовлечены в жизнь, но не привязаны к ней и не оторваны от неё. Если мы можем жить таким образом, мы уже пребываем в нирване.

«Когда человек впервые ищет истину, он отделяется от неё. Когда он уже правильно передал себе истину, в этот момент он являет собой своё изначальное "Я"».

Если вы стремитесь к просветлению, просветление ускользнёт от вас. Однако без устремления к нему вы его никогда не осуществите. Будда пользуется аналогией: сын богача, забыв, кто он такой, начинает нищим странствовать с места на место. После многих лет, проведённых в странствиях, в стараниях открыть свою личность, он в конце-концов приходит к своему первоначальному жилищу и внезапно вспоминает о своём наследстве. Когда мы действительно открыли своё истинное «Я», наша сокровищница раскрывается, и мы можем пользоваться ей по своему усмотрению.

Понять, что передавать нечего, — это «правильная передача». И это — полностью правильное понимание, правильное постижение того, что значит «быть самим собой». Если вы поставите на свою макушку ещё одну голову, вы станете безобразным существом — даже если эта голова будет *головой будды!*

Дрова превращаются в золу и не превращаются снова в дрова. Но не предполагайте, что зола появилась потом, а дрова были прежде.

Мы должны понимать, что дрова пребывают в состоянии бытия дров и имеют свои «до» и «после». Однако, имея эти «до» и «после», они независимы от них.

Зола находится в состоянии бытия золы и имеет свои «до» и «после».

Точно так же, как дрова не становятся опять дровами после того, как стали золой, так и человек после своей смерти не возвращается снова к жизни.

Таким образом, то, что жизнь не становится смертью, — это подтверждённое учение буддхадхармы; по этой причине жизнь называется «нерождённой».

То, что смерть не становится жизнью, есть подтверждённое учение буддхадхармы; поэтому смерть называют «неугасимой».

Жизнь — это самостоятельный период.

Смерть — это самостоятельный период.

К примеру, они подобны зиме и весне. Мы не думаем, что зима становится весной; не говорим мы и того, что весна становится летом.

Комментарий 6

Обычно относительно жизни и смерти придерживаются двух точек зрения. Согласно первой, хотя наше физическое тело оказывается разрушено, у нас есть душа или дух, который уходит в какое-то другое место и продолжает существовать. Другое мнение, которого обычно придерживаются, — когда человек умирает, он (или она) просто перестаёт существовать.

В буддизме тело и ум считаются не двумя сущностями, а одной; поэтому нет отдельного духа, который продолжает существовать после смерти. Все буддийские учения, такие как перевоплощение, карма и различные сферы, в которых человек, возможно, повторно рождается, можно понять в выражениях настоящего момента.

Насколько у нас хватает здравого смысла, мы думаем, что имеем прошлое, имеем настоящее и будем иметь будущее, что есть нечто, продолжающее существовать в течение всех этих периодов. Но на самом деле каждый момент, каждое мгновение целиком и полностью абсолютно; в него включены и настоящее, и будущее. Эта тотальная, абсолютная жизнь каждого мгновения непрерывно умирает и вновь рождается.

Традиция утверждает, что каждые двадцать четыре часа содержат пятьдесят миллионов отдельных мгновений, подобных множеству кадров кинофильма. Мы думаем, что видим непрерывность, однако всё это — иллюзия. Мы видим непрерывное движение, но на самом деле каждый кадр совершенно независим. Подобна этому и наша жизнь. Если мы взглянем пристально на жизнь и смерть, мы увидим, что жизнь и смерть, какими мы их обычно представляем, вовсе не существуют. Так мы говорим о «нерождённой» и «неугасшей».

Поэтому не только жизнь не становится смертью, но и само это мгновение жизни не становится жизнью следующего мгновения. Нет ничего непрерывного, что могло бы прийти к концу; нечего приобретать, нечего терять. Не чудесно ли это?

Жизнь, которая никогда не была рождена и никогда не угаснет, жизнь, которая являет собой абсолютную жизнь, — вот это и есть наша жизнь. Все мы в равной мере абсолютны, в равной мере драгоценны, одинаково великолепны, где бы мы ни находились в данное мгновение.

Обретение просветления подобно луне, отражённой в воде.

Луна не намакает, а вода не колышется.

Хотя её свет велик и широк, луна отражается даже в лужице шириной в дюйм.

Вся луна целиком и всё небо отражены в капле росы на траве, в каждой капле воды.

Просветление не тревожит человека — точно так же, как луна не тревожит воду.

Человек не препятствует просветлению — точно так же, как капля росы не мешает луне на небе.

Глубина капли — это высота луны.

Что же касается длительности отражения, то нужно принять во внимание большие или малые размеры воды. И вы должны различать, блестит ли луна на небесах, или она потускнела.

Комментарий 7

В более раннем месте Догэн-дзэндзи говорил, что момент просветления «не похож на зеркало с отражениями, не похож на воду под луной». Здесь же он говорил, что «обретение просветления подобно луне, отражённой в воде». Тем не менее он не противоречит себе. Аналогия всегда частична; никакая аналогия не покрывает каждый аспект. В первой выдержке он говорит о самом состоянии просветления: когда вы говорите «луна», весь мир

оказывается этой луной; когда вы говорите «вода», эта вода занимает целый мир. Ничего, кроме луны, ничего, кроме воды. Если же мы признаём нечто вне себя, мы становимся отдельными от своей истинной природы так же, как луна отдельна от воды. Таким образом, «когда постигнута одна сторона, другая темна». Когда мы становимся полностью едины с луной а также с водой, нет ничего вне этой луны или этой воды,

В сото дзэн мы склонны подчёркивать внутренний аспект практики и просветления: все мы — уже само просветление, поэтому нет нужды искать его вне нас самих. Это определённно верно; но сначала нам надо пройти через стадию искания просветления. В своей повседневной жизни мы с утра до ночи пользуемся мудростью: мы встаём с постели, едим, идём на работу, обедаем, веселимся, ложимся спать — всё это не что иное, как функционирование мудрости. И всё же среди этой мудрости мы находимся в заблуждении из-за своих идей и мнений, которые возникают вследствие нашего эгоцентрического сознания и отделяют нас от других.

Если бы мы были полностью довольны и удовлетворены собой, каковы мы есть, больше ничего не надо было бы говорить. Но каким-то образом наш дискурсивный, дуалистический способ смотреть на вещи имеет такие глубокие корни, наше эгоцентрическое сознание так упрямо, что нам нужно по этому поводу сделать нечто, основанное на переживании. Луна на самом деле не отдельна от нас; но каким-то образом она кажется отдельной. Пока мы не увидим её отражённой в тихой воде наших умов, мы не сможем быть удовлетворёнными.

«Хотя её свет велик и широк, луна отражается даже в лужице шириной в дюйм. Вся луна целиком и всё небо отражены в капле росы на траве, в каждой капле воды».

Здесь Догэн-дзэндзи говорит о различных степенях понимания. Само просветление безгранично и каждый из нас осуществляет его в большей или меньшей степени. Однако великое или малое просветление есть просветление — отражение луны есть отражение луны.

«Глубина капли» — это наше достижение в практике, наши понимание и ясность, эквивалентные свету луны. Чем глубже наше

понимание, тем ярче будет светить луна. С другой стороны, мы создаём для себя препятствия из-за своего ограниченного, поверхностного понимания. В зависимости от того, будет оно эгоцентричным или нет, одно и то же понимание может стать мудростью и руководить нашей жизнью — или стать препятствием, создающим затруднения и причиняющим боль.

В буддизме существует термин для обозначения неведенья; он означает буквально: «нет света». Не имея света, мы не знаем, куда нам идти; не зная, куда идти, мы натываемся на вещи, создающие затруднения нам и другим людям. Благодаря собственным переживаниям мы можем углубить свою жизнь, углубить понимание при помощи практики; по существу, наша жизнь уже имеет некоторую глубину, некоторый свет; и благодаря своей практике, мы даём этому свету возможность сиять дальше и дальше.

Когда истина не наполняет наши тело и ум, мы думаем, что имеем её достаточно.

Когда истина наполняет наши тело и ум, мы понимаем, что чего-то недостаёт.

Например, когда мы смотрим в четырёх направлениях с корабля в океане, где не видно земли, мы видим только круг и ничего больше.

Никакие другие аспекты не видны.

Однако этот океан — не круглый и не четырёхугольный, и его качества бесконечно разнообразны. Он подобен дворцу, подобен драгоценному камню. Он просто кажется круглым, насколько наши глаза способны увидеть за один раз.

Таким же образом подобны этому и десять тысяч дхарм.

Хотя обычная жизнь и просветлённая жизнь принимают множество аспектов, мы признаём и понимаем, благодаря практике, лишь то, чего может достичь проникающая способность нашего виденья.

Для того, чтобы понять десять тысяч дхарм, нам следует знать, что хотя они могут казаться круглыми или четырёхсторонними, другие качества океанов и гор бесконечно много-

образны; и далее, во всех четырёх направлениях лежат другие вселенные.

Так обстоит дело не только вокруг нас, но также прямо здесь и в единственной капле воды.

Комментарий 8

«Когда истина не наполняет наши тело и ум, мы думаем, что имеем её достаточно. Когда истина наполняет наши тело и ум, мы понимаем, что чего-то недостаёт».

Может быть, вы сочтёте такие утверждения странными, потому что они, как кажется, содержат противоречие. Обыкновенно же мы думаем: «Когда истина *не* наполняет наши тело и ум мы думаем, что её недостаточно». Фактически вы можете подумать, что причина, по которой вы практикуете дзадзэн, состоит в том, чтобы наполнять ваши тело и ум истиной, пока вы не почувствуете, что ваше понимание адекватно.

Но на самом деле происходит такое: после первого переживания просветления, во время которого вы чувствуете, как будто занимаете собой целую вселенную, вы можете стать несколько надменными и переоценивать своё достижение. Конечно, это может быть необходимой стадией, которую нужно преодолеть; но пока вы думаете, что достигли достаточно, это достижение не будет истинным. Чем глубже ваше понимание и чем яснее ваша мудрость, тем отчётливее вы видите, как много вам нужно сделать. Таким образом, мудрость даёт начало состраданию.

«Мы видим только круг и ничего больше». Круги символизируют совершенство, полноту; и в этом смысле каждый из нас является собой круг, особенно когда мы сидим в дзадзэн. Если вы действительно хорошо закрутите волчок, вы не сможете сказать движется волчок или нет. Волчок, который крутится наилучшим образом, становится прозрачным и исчезает из виду. Подобен этому и наш дзадзэн. Если мы в самом деле хорошо сидим, «я» исчезает, и мы становимся безграничным кругом, который включает в себя всё. Как он мал, как велик, как ясен, — это зависит от нашего виденья, от его силы.

Обратите внимание на океан. Черты океана, поистине, бесконечно разнообразны: на дне живут всевозможные существа, на всех глубинах плавают рыбы и морские млекопитающие, в изобилии присутствуют коралловые рифы и морская трава. Для рыбы океан кажется великим дворцом, для небесного существа он выглядит драгоценным камнем. Однако, пlying по его поверхности, мы можем увидеть всего лишь обширное водное пространство. Благодаря практике мы проникаем сквозь поверхность этого океана и начинаем видеть для себя бесчисленные его качества.

«Хотя обычная и просветлённая жизнь могут принимать множество аспектов». То, что мы перевели словами «обычная жизнь», следует читать буквально: «шесть видов пыли»; это объективный мир, который мы воспринимаем при помощи пяти внешних чувств и сознания. Мы называем всё это пылью, ибо эти ощущения «загрязняют» наше фундаментальное состояние, которое в сущности своей чисто. Например, когда мы видим нечто красивое, мы цепляемся за него, и эта привязанность становится загрязнением. Конечно, в самых важных чувствах, в сущности, нет ничего загрязняющего; но мы обусловлены так, чтобы реагировать определённым образом на то, что воспринимаем. Это и есть обычный образ жизни — жизнь в заблуждении.

С другой стороны, просветлённое состояние — это такое состояние, в котором мы забываем «я» и оказываемся просветлены всеми вещами, отождествляем себя со всеми вещами. В этом состоянии нет пути, на котором наше восприятие может быть загрязнённым, потому что здесь вещи не воспринимаются отдельными от нас самих.

Когда рыба плавает в океане, воде нет границ, как бы далеко она ни уплыла.

Когда птица летает в небе, нет границ воздуху, как бы далеко она ни улетела.

Однако ни одна рыба и ни одна птица с самого начала никогда не покидала свою стихию.

Когда велика нужда, ей пользуются широко.

*Когда нужда невелика, довольствуются малым.
 Таким образом, ни одно существо никогда не испытывает не-
 достатка в своей собственной полноте.
 Где бы оно ни находилось, оно не упускает возможность по-
 крыть почву.
 Если птица покинет воздух, она тотчас же умрёт.
 Если рыба покинет воду, она тотчас же умрёт.
 Так знайте же, что вода — это жизнь.
 Знайте, что воздух — это жизнь.
 Жизнь — это и птица, жизнь — это и рыба.
 Кроме этого, есть дальнейшие связи и разветвления.
 Также и с практикой и просветлением, смертностью и бес-
 смертием.*

Комментарий 9

Истинная природа — это наша жизнь. Борься, чтобы понять эту истинную природу, — значит быть похожими на птиц, которые существуют в воздухе, но не осознают этого факта. Птица — это воздух, воздух — это птица. Истинная природа — это вы; вы — это истинная природа. Всё есть истинная природа. Обыкновенно мы думаем, что птица и воздух отделены. Удивительно видеть, как глубоко мы заблуждаемся!

Догэн-дзэндзи пишет: «Знайте, что воздух — это жизнь...» На место слова «жизнь» мы можем поставить слово «пустота». Знайте, что вода — это пустота, знайте, что воздух — это пустота, что и мы являем собой пустоту, и пустота — это всё. Пустота — это то же самое, что «нет "я"». Когда все дхармы не имеют «я», мы видим, что вода — это жизнь, и воздух есть жизнь; жизнь — это и птица, жизнь — это и рыба. Но оставив пустоту, мы сейчас же умрём. Наша практика состоит в том, чтобы понять этот факт.

В другом смысле, пустота — это безграничность, то, что имеет в виду Догэн-дзэндзи, когда он говорит: «нет границ воздуху... нет границ воде...» Поскольку сама наша жизнь пуста, она не имеет границ. «Когда велика нужда, ей пользуются широко, когда нужда невелика, довольствуются малым». Когда мы признаём какое-то ограничение, мы ограничиваем сами себя.

Большое, малое... какой шкалой можем мы воспользоваться, чтобы их сравнивать? Каждое абсолютно и закончено в самом себе. Большая птица не выше маленькой, каждая имеет свои функции и своё собственное место. Вот почему Догэн-дзэндзи говорит: «Ни одно существо никогда не испытывает недостатка в своей собственной полноте. Где бы оно ни находилось, оно не упускает возможность покрыть почву». Жизнь полностью содержится в вас. Будучи такими, каковы мы есть, именно здесь, именно сейчас, можем ли мы назвать её большой или малой? Понятия «большого» и «малого» никак её не выражают.

«Однако ни одна рыба и ни одна птица с самого начала не покидала никогда свою стихию». Точно так же люди никогда не покидают просветления, и не важно, насколько мы его используем; его всегда достаточно. Фактически так же, как «глубина капли — это высота луны», чем больше мы занимаемся практикой, тем глубже постигаем природу своей жизни. И точно так же, как луна и вода не препятствуют друг другу, жизнь и просветление совершенно слиты друг с другом.

И вот если птица или рыба попытается достичь границ своей стихии до движения в ней, эта птица или эта рыба не найдёт своего пути или своего места.

Достижение этого места, наша повседневная жизнь, есть проявление конечной реальности (гэндзё коан).

Достижение этого пути, наша повседневная жизнь, есть проявление конечной реальности — гэндзё коан.

Так как это место и этот путь не обширны и не малы, ни «я», ни «другой» не существовали раньше и не возникают вот сейчас; они поэтому таковы.

Таким образом, если человек занимается практикой и постигает Путь Будды, когда он обретает одну дхарму, он проникает и в Единую Дхарму; когда он встречается с Единым действием, он практикует Единое действие.

Комментарий 10

«И вот если птица или рыба попытается достичь границ своей стихии до движения в ней, эта птица или эта рыба не найдёт своего пути или своего места».

Вы живёте богатой жизнью, которую называют природой будды или истинным «Я». Если мы попытаемся измерить её до того, как начнём практику, это будет почти тем же, как если бы, отбросив в сторону саму жизнь, мы попытались бы найти смысл жизни. Единственный способ, при помощи которого мы можем открыть смысл жизни, — это прожить её и правильно понять.

В случае птицы и рыбы, очевидно, что где бы они ни находились, это будет их местом, куда бы они ни уходили, это будет их путём. Например, некоторые птицы год за годом мигрируют, возвращаясь на одно и то же место. У нас также есть свой путь, который мы называем Путём Будды. Иначе говоря, когда мы делаем одно дело, мы в этот момент совершенны. Путь именно там, где мы находимся. Когда мы понимаем, что место именно здесь, и путь — это мы сами, за этим спонтанно следует практика, и эта практика и есть *гэндзё коан*, постижение конечной реальности.

«Достижение этого места... достижение этого пути...» Это место и есть то место, где вы делаете себя свободными и довольными. Этот путь есть путь просветления, Путь Будды. Когда вы достигаете пути просветления, сама ваша жизнь становится просветлённой жизнью. Нам не следует смешивать этот «путь» с какой-то техникой или с какой-то дорогой для путешествия в какое-либо другое место. Сам этот путь, сама эта жизнь есть осуществление. Если мы говорим о постижении чего-то другого, кроме этой жизни, это опять-таки подобно тому, чтобы поставить какую-то другую голову на макушку собственной. Делать самые обычные вещи самым обычным образом — это и есть Путь Будды.

Один из великих китайских мастеров дзэн сказал: «Видеть внутренним взором свою собственную природу и быть непоколебимым, неразрушимым, — это дзэн». Одного лишь физического сиденья недостаточно. Вам надо сидеть старательно и внимательно. Пусть сидит ваше тело, пусть сидит ваш ум. Пусть сидят ваши эмоции, пусть сидит ваше дыхание, пусть сидит ваше кровообра-

щение. Пусть сидит всё ваше существо. Тогда ваше сиденье станет неразрушимым, недвижимым. И когда вы по-настоящему проникнете в него, оно станет более чем сиденьем: целый мир в десяти направлениях становится одной блестящей жемчужиной. Нечему двигаться, нечего двигать; нечего разрушать, нечему быть разрушенным. Это и есть дзадзэн. Как замечает в другом месте Догэн-дзэндзи, не понимайте этого только концептуально, а поймите всем своим телом и умом. Когда вы занимаетесь практикой таким образом, ваш дзадзэн становится ничем иным, как неколебимым, неразрушимым самим состоянием просветления. А когда эта практика распространится на повседневную жизнь, вся ваша жизнь становится просветлённой жизнью.

«Так как это место и этот путь не обширны и не малы, ни "я", ни "другой" не существовали раньше и не возникают вот сейчас; они поэтому таковы».

Поскольку постижение нашей жизни является врождённым, оно не возникает заново. С другой стороны, если вы будете пренебрегать практикой, вы не постигнете внутренней ценности жизни. Поскольку это постижение «не существовало раньше», вам надобно что-то делать, чтобы его вызвать. Тогда слова «таковы» подобны острому, подчёркнутому удару палки, побуждающему вас к познанию этой чудесной *таковости* жизни.

Так как место находится здесь, и Путь ведёт повсюду, причина того, что границы познаваемого непознаваемы, заключается просто в том, что наше знание возникает и проявляется в практике с абсолютным совершенством буддхадхармы.

Не практикуйте мысли о том, что постижение должно стать объектом нашего знания или виденья и может быть схвачено умозрительно.

Несмотря на то, что достигнутое постижение проявляется немедленно, его глубинная природа не обязательно оказывается постигнута. Некоторые люди могут постичь её, а некоторые — нет.

Комментарий 11

В первой фразе Догэн-дзэндзи подчёркивает тот факт, что понимание возникает из жизни, а не наоборот. Например, рыба, которая пытается узнать, как велик океан, до плавания в нём, далеко не уплывёт. И мы сами так поступаем: мы пытаемся узнать измерение своей жизни, не живя в ней; но это просто невозможно.

Сходным образом некоторые люди думают, что пока они не завершат свою практику и не достигнут просветления, они не могут помогать другим людям. Но такое время завершения практики никогда не придёт, потому что практика — это сама наша жизнь, а она продолжается бесконечно. Поэтому, в соответствии с требованиями каждой ситуации, мы делаем всё, что в наших силах. Таков наш путь.

«Границы познаваемого непознаваемы...» В акте познания в обычном смысле существует разрыв между познающим и познаваемым. Но сам по себе этот разрыв просто непознаваем, подобно тому, как глаз не может увидеть глаз.

Тогда почему же Догэн-дзэндзи говорит: «Некоторые люди могут постичь её (т. е. глубинную природу), а некоторые — нет?» Невзирая на то, кто постигает её, а кто — нет, мы представляем собой не что иное, как дхарму, путь сам по себе. И всё же подлинное просветление определённо существует; благодаря ему мы способны увидеть границы познаваемого; это мудрость, совершенно отдельная от знания или умозаключений. Для того, чтобы осуществить её, нам нужно заниматься практикой, которая приводит нас к вопросу монаха и ответу на этот вопрос священнослужителя Бао-чэ, приведённым в следующем разделе.

*Священнослужитель Бао-чэ с горы Ма-юй обмахивался веером. К нему подошёл монах и спросил: «Господин, природа ветра постоянна, и нет места, которого он не достигает. Почему же тогда вы всё ещё должны обмахиваться веером?»
«Хотя вы понимаете, что природа ветра постоянна, — отве-*

тил мастер, — вы не понимаете, что значит его проникновение повсюду».

«Каков же смысл того, что он проникает повсюду?» — спросил монах. Мастер просто обмахнулся веером. Монах поклонился с глубоким почтением.

Комментарий 12

Монах спрашивает: «Поскольку мы — не что иное, как природа будды, почему необходимо заниматься практикой?» Сам Догэн-дзэндзи бился над этим вопросом до его конечного разрешения много лет. Существует общепринятая точка зрения, что переживание просветления не является необходимым, потому что мы в своей глубинной сущности уже просветлены. «Природа ветра постоянна, и нет места, которого он не достигает» — эти слова означают, что все живые существа в сущности своей — будды. «Почему же тогда вы всё ещё должны обмахиваться веером?» Пока мы не переживём по-настоящему тот факт, что мы являем собой жизнь целого мира, мы не поймём его смысл. Это пробуждение представляет собой самую суть буддизма.

«Мастер просто обмахнулся веером». Наша природа проявляется благодаря деятельности, благодаря практике. Без этого деятельного выражения наша истинная природа оказывается довольно статичной. Нам нужно приводить её в движение, нужно периодически к ней возвращаться. Тогда, по мере того, как проходит время, мы будем созревать, достигать полного развития. Всё находится прямо здесь. «Монах поклонился с глубоким почтением». Опять же всё находится здесь. Я действительно имею это в виду. Чего же ещё искать вне этого?

Таково просветлённое переживание буддхадхармы и живой способ его правильной передачи.

Те, кто говорят, что нам не надо пользоваться веером, поскольку ветер постоянен, а потому нам следует знать суще-

ствование ветра, не пользуясь веером, — не знают ни постоянства, ни природы ветра.

Потому что природа ветра присутствует вечно, ветер буддхадхармы проявляет золото земли и приводит к зрелости сыр в большой реке.

Комментарий 13

Слова «проявляет золото земли» означают, что мы сами, само наше тело, сам наш ум, суть не что иное, как золотое тело будды. Наша жизнь, будет она длинной или короткой, обогащена надлежащей практикой, и мы вместе вырастаем в чудесных людей.

Слово «сыр» — неточный перевод. Японское слово «сораку» относится к культивируемому молочному напитку, популярному в древнем Китае. Вся наша жизнь — это река; она медленно растит нас и приводит к зрелости; но, в отличие от сыра или молочного напитка, чрезмерная зрелость не сделает нас кислыми. Чем искреннее мы будем заниматься практикой, тем более богатым и лёгким станет вкус нашей жизни. «Проявится золото земли, созреет сыр большой реки». Это золото земли, этот сыр большой реки нашей жизни есть наша истинная природа. По мере того, как мы занимаемся практикой, по мере того, как растёт и зреет наша мудрость, мы становимся способны свободно функционировать ради блага всех живых существ.

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I

Шестнадцать предписаний

Три Сокровища:

*Будь един с Буддой
Будь един с Дхармой
Будь един с Сангхой*

Три Чистых Предписания:

*Не совершай зла
Твори добро
Делай добро другим*

Десять Серьёзных Предписаний:

*Не убивай
Не кради
Не будь алчным
Не лги
Не будь невежественным
Не говори о недостатках других людей
Не возвышай себя, критикуя других
Не будь скупым
Не гневайся
Не говори дурно о Трёх Сокровищах*

Приложение II

Предписания бодхисаттвы и способность принять их

Извлечение из трудов Дзюн Соня Хогосю
Перевод Тайдзана Маэдзуми и
Джона Дайсина Баксбэйзена

Дзюн Соня (1718-1804) был основателем подшколы виная буддизма сингон. Он также изучал дзэн под руководством мастера сото Дайбая в храме Сёандзи провинции Син-сю. Выдающийся знаток санскрита, он также был весьма сведущ в конфуцианстве, синто и других областях учёности и литературы. Как художник, он хорошо известен своим стилем каллиграфии сухой кисти. Приводимая здесь подборка текстов взята из книги: «Собрание речей о дхарме Дзюна Соня Хогосю». Текст представляет собой вводные замечания Дзюна Соня на Церемонии Дзюкай (церемонии принятия предписаний) в Босацукаи-додзё, 11 ноября 1761 года.

Эти предписания представляют собой предписания, касающиеся нашего собственного ума. Иначе говоря, они являются предписаниями природы будды. Точно так же самадхи и мудрость — это самадхи и мудрость природы будды.

Только Будда, Почитаемый Миром, достиг высочайшего просветления. Увидев, что предписания-дхарма уже заключены в умах всех разумных существ, он дал разъяснения по этому случаю. Таковы предписания дхармы, которые я дам вам. Постигание того факта, что самадхи и мудрость с самого начала пребывают в уме каждого разумного существа, — это сутры.

Что же касается способности разумных существ, то эти предписания можно описывать как большие или малые. Если вы получаете эти предписания дхармы, будучи всё ещё привязанными к телу и уму пяти скандх и желая освободить эти тело и ум,

все получаемые вами предписания станут предписаниями шравака.

Если вы понимаете, что с самого начала дхарма формы пяти скандх подобна облаку на небе, что дхарма ума подобна отражению луны в воде, если вы понимаете, что все разумные существа и сами первоначально равны, что о вас и о них нельзя сказать, что это нечто единое или множественное, и если вы дадите Четыре Великих Обета, чтобы получить эти предписания, — тогда полученные вами предписания становятся Предписаниями Бодхисаттвы.

Вследствие получения предписаний людьми, всё ещё привязанными к телу и уму, само тело предписаний придёт к разрушению вместе с разрушением тела и ума.

Когда Предписания Бодхисаттвы превыше привязанности к пяти скандхам, и человек получает их с соответствующим и обширным умом, тело предписаний течёт в океан будущей кальпы.

Будда объяснил Пять различных Природ. Хотя он говорит о пяти природах, они являют собой одну природу дхармы. Но хотя это одна природа дхармы, ей не вредит, если о ней говорят как о пяти природах. В наши дни люди привязаны к мирской славе и выгоде, они алчны и заполнены пятью желаниями, неспособны даже на короткое время пробудить в себе устремление к правильной дхарме.

Привязанные до крайних пределов, алчные до пределов алчности, — более того, пробуждающие в себе все виды мирской хитрости, софистики, ошибочных мнений и дурных состояний ума, — они приукрашивают свои ошибки и накапливают злодеяния, не понимая собственной постыдности.

Случайно они получают возможность услышать правильную дхарму и увидеть сутры Будды, но не пробуждают в себе веры. Людей такого сорта называют «одушевлёнными существами, обделёнными природой». Можно сказать, что (их) природа будды временно исчезла. В наши дни в этом мире много людей подобного рода. Даже если они случайно получают *дзюкай*, это всё ещё равносильно слабой (кармической) связи. Поистине, такая личность не обладает способностью получить Предписания Бодхисаттвы.

Опять же существует группа разумных существ, которые постигают непостоянство мирских желаний и знают ужасы жизни и смерти, которые, понимая необходимость практики предписаний, самадхи и мудрости, охотно ищут дхарму покоя нирваны. Если мы сравним этих людей с предыдущей группой, мы увидим различие как между небом и землёй; и всё же из-за того, что они не пробуждают этот обширный ум, не постигают, что с самого начала равны всем живым существам и нуждаются для себя всего лишь в частичном освобождении, — они также не обладают способностью принять Предписания Бодхисаттвы.

Это называется природой семени шравака.

Опять-таки среди них некоторые блестящие индивиды, не ожидая, пока кто-то другой изъяснит им дхарму, занимаются практикой и (достигают просветления) благодаря глубокому созерцанию кармической обусловленности рождения и смерти. Эти люди стоят выше предыдущей группы, но всё же из-за того, что не пробуждают истинный ум бодхи, из-за того, что привязаны к собственному уму, — им также недостаёт способности принять Предписания Бодхисаттвы.

Это называется природой семени пратьекха.

Опять же, если есть личности, которые понимают, что тело и ум пяти скандх подобны облаку на небе, подобны отражению луны в воде, кто понимают, что все живые существа и их обитатели в десяти сферах — не что иное, как проявления их собственного ума, которые пробуждают надлежащий, необусловленный ум, полный сострадания, направленный на все живые существа, — все те, чьи дела посвящены живым существам в мирах дхармы, те, кто жертвуют собственной жизнью, чтобы искать Высочайший Путь, — это люди, обладающие истинной (правильной) способностью получить Предписания Бодхисаттвы.

Подобным образом, созерцая и обдумывая сказанное, с искренне преданным сердцем (умом), получите дхарму Предписаний.

Приложение III

Блага Трёх Сокровищ

Из трудов Дзюна Соня Хогосю

Перевод Тайдзана Джона Дайсина Баксбейзена

Если вы не получаете Трёх Сокровищ, вы можете пасть в три несчастливые сферы повторного рождения: в сферы ада, в сферы голодных духов и в сферу животных. Получив их, даже если ваша вера в них поверхностна, вы получаете благо человеческой сферы. Когда же ваша вера в них глубока, вы получите блага небес. Обладая истинной верой в них, вы получите блага *шравака*, или слушающих дхарму, и *пратьекха будд*, т. е. постигающих истину в уединении. Целиком и полностью осуществив веру в Три Сокровища, вы достигнете состояния бодхисаттвы и состояния будды. Различие между этими степенями веры зависит от поверхностности или глубины вашей веры в Три Сокровища.

Когда вы имеете веру в Будду, отбрасывая при этом свои тело и ум, тогда нет ума вне будды и нет будды вне ума; нет существ вне будды и нет будды вне существ, не существует земли вне будды и нет будды вне земли. Вот что подразумевается под обладанием верой в будду. Когда вы действительно проникнете в это, вы сможете достичь великого просветления даже до того, как поднимитесь со своего сиденья.

Когда вы обладаете верой в дхарму, отбрасывая свои тело и ум, нет дхармы вне вашего тела, и нет вашего тела вне дхармы; нет существ вне дхармы и нет дхармы вне существ; нет гор, рек и великой земли вне дхармы и нет дхармы вне гор, рек и великой земли. Вот что подразумевается под обладанием верой в дхарму. Когда вы действительно проникнете в это, вы сможете достичь великого просветления даже до того, как встанете со своего сиденья.

Когда вы обладаете верой в сангху, отбрасывая свои тело и ум, нет сангхи вне вас и нет вас вне сангхи; нет существ вне сангхи и нет сангхи вне существ, не существует явлений вне сангхи и нет сангхи вне явлений. Вот что подразумевается под обладанием ве-

рой в сангху. Когда вы действительно проникнете в это, вы сможете достичь великого просветления даже до того, как встанете со своего сиденья.

Приложение IV

Линия передачи Тайдзана Маэдзуми

Линия передачи дхармы Тайдзана Маэдзуми-роси называется «Асанга Белой Сливы». Чтобы прочесть перечень продолжателей дхармы в линии Белой Сливы, пожалуйста, обратитесь к сайту: www.whiteplum.org

Словарь

Авалокитешвара (санскр.; яп. Канон, Кандзеон, Кандзидзай):

Один из трёх главных бодхисаттв в традиции дзэн, Авалоки-тешвара — олицетворение Великого Сострадания.

Анго (букв. «мирное пребывание»): Период практики, первоначально длительностью в три месяца, посвящённый медитации, изучению и общественной работе.

Ануттара самъяк самбодхи (санскр.): Высочайшее полное пробуждение.

Бодхисаттва (санскр., яп. босацу): Просветлённое существо, отказавшееся от окончательного освобождения, пока все существа не достигнут полного пробуждения.

Босацукаи (яп. «встреча бодхисаттв»): Термин можно использовать для обозначения любой группы дзэн-буддистов, встретившихся вместе для практики.

Будды природа: Глубинная природа всех существ.

Гакки (яп.): Поминальная служба.

Дзэндзи (яп.): Почётный титул, означающий: «учитель» или «мастер дзэн». Часто он предназначается для настоятелей Эйхэйдзи и Содзидзи, главных монастырей японской школы сото. Маэдзуми-роси также пользовался им при упоминании почитаемых патриархов дзэн.

Дзюкай (яп.): Церемония, при которой человек, получающий предписание, формально становится буддистом, и ему даётся имя в дхарме.

Додзё (яп.): Зал для тренировки.

Докусан (и-или) **дайсан** (яп.): Встреча наедине между учеником дзэн и учителем, при которой проверяется и стимулируется понимание ученика, при которой ученик может посоветоваться с учителем по любым вопросам, непосредственно возникающим из практики. Слово «докусан» обыкновенно употребляется для указания на то, что учителем является роси, тогда как на более низкого по рангу учителя указывает термин «дайсан».

Дхарма (санскр.): 1. Любой предмет или событие. 2. Учение Будды; истина; буддийская доктрина; универсальный закон.

Дхармакайя (санскр., яп. хоссин): Одна из трёх форм будды; сфера единства.

Дхармы зал: Комната или отдельное строение в монастыре, где настоятель ведёт беседы о дхарме.

Дхармы имя: Имя, данное при получении предписаний (дзюкай).

Дхармы продолжатель: Лицо, назначенное учителем дзэн для продолжения линии учения и уполномоченное учить и, в свою очередь, назначать продолжателей дхармы.

Дхьяна (санскр., кит. чань, яп. дзэн): Практика сиденья по примеру Шакьямуни Будды.

Кальпа (санскр.): Эон; чрезвычайно долгий период времени.

Карма (санскр.): Принцип причинности, который утверждает что у каждого следствия есть причина.

Кинхин (яп.): Практика ходьбы, обычно выполняемая между периодами сиденья в течение пяти-десяти минут.

Коан (яп.): Короткая история, регистрирующая обмен репликами между мастером и учеником или отмечающий переживание просветления мастера. В дзэн коаны используются для того, чтобы привести изучающих к пониманию и помочь им прояснить своё просветление.

Кэйдзан Дзёкин-дзэндзи (1268-1325): Четвёртый патриарх и со-основатель (вместе со своим предшественником Догэном-дзэндзи) школы сото в Японии. Кэйдзан-дзэндзи в значительной мере способствовал распространению японского сото дзэн.

Кэнсё (яп.): Буквально «прозрение в свою собственную природу» — переживание просветления.

Манджушри (санскр., яп. мондзю): Бодхисаттва мудрости; часто на рисунках изображён верхом на льве с мечом мудрости в руке; меч рассекает заблуждения. Особенно почитаемый в школе дзэн, Манджушри оказывается главной фигурой на алтаре дзэндо.

Мудзи (яп.): Идеограмма «му» — приставка отрицания. Употребляемая в отдельности, она прямо указывает на реальность и не имеет дискурсивного содержания. Употребление слова в этом смысле берёт начало у мастера Дзёсю (кит. Чжао-чжоу, 778-897), который на вопрос монаха: «Обладает ли пёс природой

будды?» — ответил прямо: «Му!» Случай использован в качестве первого коана в «Мумонкане».

Нирвана (санскр., яп. нэхан): В практике дзэн — состояние двойственности, превыше жизни и смерти.

Просветление: Постигание истинной природы.

Пять Мирских Желаний: Желание денег, или богатства, секса, пищи, славы, сна.

Ракусю (яп.): Сделанное из пяти полос материи, и, таким образом, самое маленькое из буддийских одеяний (кэса); ракусю — единственная кэса, носимая монахами и мирянами, удерживается на шее матерчатой повязкой.

Сандзэн (яп.): Буквально «проникновение в дзэн». В традиции риндзай — синоним докусана. Для Догэна-дзэндзи, основателя школы сото в Японии, сандзэн, однако, в более широком смысле, означает надлежащую практику дзадзэн.

Ум бодхи (санскр. бодхичитта, яп. бодаисин): Пробуждение решительного устремления к просветлению.

«**Фукан-дзадзэн-ги**» (яп.): Буквально: «Универсальное содействие принципам дзадзэн»; пособие по сиденью, написанное Догэном-дзэндзи.

Хакуин Эаку-дзэндзи (1686-1769): Патриарх японского риндзай дзэн, от которого ведут свои линии все современные мастера риндзай дзэн; создал систему изучения коанов.

Хара (яп.): Участок нижней части живота, физический центр тяжести человеческого тела, который в дзадзэн становится центром сознания.

Четыре Великих Обета: «Бесчисленны живые существа; я даю обет спасти их. Неистошимо желая; я даю обет покончить с ними. Безграничны дхармы; я даю обет овладеть ими. Непревзойдён Путь Будды; я даю обет достичь его». Изучающие дзэн ежедневно распевают эти обеты, как выражение своей устремлённости.

Эйхэй Догэн-дзэндзи (1200-1253): Сооснователь (вместе с Кэйдзаном Дзёкином-дзэндзи) японского сото дзэн; основал Эйхэйдзи, главный учебный монастырь сото, более всего известен своими литературными трудами, особенно «Сёбо-гэндзо».

Об авторах

Эйхэй Догэн (1200-1253) — основатель (вместе с Кэйдзаном-дзэндзи) японской школы сото дзэн. Учение Догэна-дзэндзи подчёркивает понимание дхармы как повседневной жизни — и в то же время делает упор на необходимость иметь личное переживание просветления. Будучи реформатором, он зачастую осуждал шаблонное применение коанов, преобладавшее в его время; однако сам он свободно и творчески пользовался коанами. Существует общее мнение, что его главный труд «Сёбо-гэндзо» представляет собой высшую точку литературы дзэн-буддийской мысли.

Берни Глассман-роси (1939) — первый продолжатель дхармы Маэдзуми-роси, Глассман-роси является основателем Грэйстоун-Фаундейшн, а также основателем (вместе со своей покойной женой Сандрой Дзисю Холмс-роси) Сообщества Миротворцев и Ордена Миротворцев дзэн. Вместе с Риком Филдсом написал книгу «Наставления повару» (1996); является автором «Свидетельствования» (1998) и «Бесконечного круга» (2002). Живёт в штате Массачусетс.

Тайдзан Маэдзуми-роси (1931-1995) — священнослужитель сото дзэн, Маэдзуми-роси был продолжателем мастеров, представивших три главные линии учения дзэн: Хаку-дзюна Курода-роси, Хакууна Ясутани-роси и Корю Осака-роси. Он был настоятелем-основателем и постоянно проживающим мастером центра дзэн в Лос-Анджелесе и Горного Центра дзэн, а также основателем линии Белой Сливы. Автор (совместно с Тэцугэном Глассманом) «Пути повседневной жизни» (1978), автор «Долины без эха» (1998), «Учения Великой Горы» (2001) и «Высоко цените свою жизнь: сущность практики дзэн» (2001).

Корю Осака-роси (1901-1985) — мирянин-мастер дзэн традиции риндзай, Корю-роси был преемником Ханьякуцу Дзёко-роси. Его особый вклад в дзэн состоял в подчёркивании важности

практики для мирян. Корю-роси возглавлял Мусасино Ханья-Додзё и был президентом Сякамуникаи, независимой организации дзэн-буддистов в Японии.

Ко'ун Ямада-роси (1907-1989) — Ямада-роси был старшим продолжателем дхармы Хакууна Ясутани-роси, главой Самбокёдан в Камакуре — независимой религиозной организации, основанной Ясутани-роси в 1959 году. Дзэндо Ямада-роси было особенно популярным среди христианского духовенства. В течение многих лет Ямада-роси был президентом совета директоров Госпиталя Кэмбикё в Японии.

Хакуун Ясутани-роси (1885-1973) — священнослужитель сото дзэн; стал учеником Дайуна Согаку Харада-роси, у которого получил инка в 1943 году. Основал независимую религиозную организацию — Самбокёдан. Часто посещал Соединённые Штаты и в 1970 году назвал Тайдзана Маэдзума своим преемником в дхарме.

ISBN 5-893260-68-6



9 785893 260687