



БИБЛИОТЕКА
ЭКХАРТА ТОЛЛЕ

КОСЁ УТИЯМА

РАЗЖИМАЯ
РУКУ МЫСЛИ
СУТЬ ДЗЕН-БУДДИЗМА

*«Само сидение есть
практика Будды; само
сидение есть неделание.*

*Это не что иное, как
истинная форма „Я“.*

*Кроме сидения нет
ничего, что следует*

искать как

буддхадхарму».

Догэн

УДК 13
ББК 87
У844

Перевод с английского Н. Бок

Утияма, К.

У844 Разжимая руку мысли / К. Утияма ; [пер с англ. Н. Бок]. — М. : Постум, 2016. — 244 с. : ил. — (Библиотека Эджарта Толле).

ISBN 978-5-91478-015-6

Книга «Разжимая руку мысли» идет прямо к сердцу практики дзен. С подлинной ясностью и практичностью она описывает процесс дзадзен — сидение в самом центре жизни с полным сердцем. И она представляет очень широкий, открывающий вам дзадзен взгляд на мир, показывая, как дзен-буддизм может быть глубокой и поддерживающей жизнь деятельностью.

УДК 13
ББК 87

Published by permission of Wisdom Publications INC. (USA)
via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

ISBN 978-5-91478-015-6

© 2004 by Jisho Warner. All rights reserved
© Бок Н. В., перевод на русский язык,
2016
© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.
ООО Издательский дом «ПОСТУМ»,
2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дзисё Уорнер

ИСТОРИЯ ЭТОЙ КНИГИ И ЕЁ АВТОРА



Это весьма необычная книга. Почему она заслуживает лавров и вашего внимания? Книга «Разжимая руку мысли» идёт прямо к сердцу практики дзэн. С подлинной ясностью и практичностью она описывает процесс дзадзэн — сидение в самом центре жизни с полным сердцем. И она представляет очень широкий, открывающий вам дзадзэн взгляд на мир, показывающая, как дзэн-буддизм может быть глубокой и поддерживающей жизнь деятельностью.

Эта книга — подарок для нас от одного из превосходнейших мастеров дзэн — Косё Утияма-роси. Хотя он ни разу не покидал пределов Японии, его ум и сердце пересекли Тихий океан; Утияма-роси послал в Америку своих учеников, чтобы те учили здесь, и сам обучал множество западных людей в храме Антайдзи в Киото, настоятелем которого оставался в течение десяти лет.

Антайдзи оказался весьма необычным местом, сообществом монахов и мирян, японцев и жителей Запада, совместно практикующих. Что ещё более примечательно, этот храм предназначался исключительно для практики дзадзэн и исследования смысла жизни. В большинстве своём монашеские центры Японии — это прежде всего места подготовки к полу-

чению лицензии храмового священнослужителя; но Утияма-роси чувствовал, что самое важное — это практика без какого-либо ожидания награды. Он говорил, что практика в Антайдзи — это не труд в расчёте на оплату, что людям необходимо практиковать просто ради практики. Тех учеников, которым требовались удостоверения храмовых священнослужителей, он отсылал в обычные монастыри для дополнительной подготовки.

Внимание Утиямы-роси к Западу, а также его горячее желание сделать дхарму и практику дзэн доступными здесь, вместе с его прошлым опытом познания западной философии и религии, объединились с его глубокой практикой и пониманием — и так создался уникальный голос. Утияма-роси жил в дзадзэн и всесторонне исследовал, что значит жить истинной жизнью дзэн. Об этом он и рассказывает в данной книге, так что мы сами можем погрузиться в это и проверить эти учения в нашей собственной жизни.

Дзэн — это одно длительное исследование того, как жить истинно полной жизнью. Жизнь универсальна, однако мы чувствуем себя отделёнными от неё и друг от друга. Мы берём из неё то, что нам нужно, отвергая и сохраняя, наслаждаясь и страдая, — и нам кажется, что наша жизнь целиком относится только к нам.

Утияма-роси выясняет, что такое личность, что такое «я», как развить истинное Я, которое может пребывать в покое в самом центре жизни. Он посвятил свою жизнь тому, чтобы выяснить это для себя и с большой радостью передать это нам. Учение Утиямы-роси идёт из самой его жизни, от его юношеского идеализма через молодые годы бедности, когда он научился осмысливать разочарование и пре-

вращать отчаяние в душевное равновесие, до мудрости его старости. И что важнее всего — этот большой вклад в учение и практику дзэн теперь доступен для вас, для вашей собственной жизни.

Книга «Разжимая руку мысли» — это сам процесс дзадзэн. Это первоначальная буддийская практика не-стяжательства и не-привязанности, практика свободы, возникающая в вашем уме в этот самый момент. Как говорит подзаголовок, эта книга предлагает вам основы понимания, намерения и устремления, основанные на действительном практиковании дзэн. Более ранняя версия книги «Разжимая руку мысли» теперь пересмотрена, и её язык стал более ясным. Мы прибавили новые предисловия, указатель и расширили примечания.

Всех нас, троих переводчиков, преобразил огромный ум Утиямы-роси. Сёхаку Окумура встретился с ним в бытность молодым студентом, стал учеником роси и в конце концов обосновался в Соединённых Штатах, чтобы преподавать дзэн. Дайцу Том Райт двигался в другом направлении. Из штата Висконсин он поехал в Киото, где тоже стал учеником Утиямы-роси. Райт остался в Японии и смог продолжить работать со своим учителем до смерти Утиямы-роси в 1999 году. А я, Дзисё Уорнер, впервые познакомилась с учениями Утиямы в Соединённых Штатах более двадцати лет назад, когда они начали пускать здесь свои корни.

Эта книга — бескорыстный труд Косё Утиямы и нас троих.

Сёхаку Окумура

УЧЕНИК И УЧИТЕЛЬ



В 1965 году, когда я был семнадцатилетним учеником средней школы, один мой приятель отправился в Антайдзи в Киото и провёл там несколько недель во время периода специальной летней практики для учащейся молодёжи. Осенью он рассказал мне всё о своём опыте пребывания в Антайдзи, о «сидячей медитации», о том, как слушал лекции старого священнослужителя и работал вместе с молодым священнослужителем. Особенное впечатление на него произвело то, как молодой священнослужитель учил его разводить огонь, поддерживать его, чтобы нагреть воду для купания в ванной, и гасить до того, как вода станет слишком горячей. Для моего друга это оказался первый опыт работы с огнём из дерева; он понял, что значит быть заботливым и внимательным. Старым священнослужителем был Кодо Саваки-роси, а молодым — его ученик Косё Утияма.

В июне того года Утияма-роси опубликовал свою книгу «Я — дзико». Я взял её на время у своего друга, и меня понастоящему заинтересовал образ жизни Утиямы-роси. В феврале следующего года мой друг перенёс хирургическую операцию по поводу болезни желудка, начавшейся у него предыду-

щей осенью. Он серьёзно болел ещё несколько месяцев, а затем умер. После его смерти его мать сказала, что у него оказался рак кишечника и что рак развился очень быстро, потому что мой друг был молодым. Его смерть была одной из причин, почему я стал буддийским священником. Собственной смертью он показал мне непостоянство в реальности. Он оказался для меня великим учителем и бодхисаттвой.

Мне очень повезло, что в самом начале своей практики я встретился с таким ясным объяснением практики дзэн, так что оно оказалось доступным даже для ученика средней школы, каким был я. Я начал видеть, что наши мысли — те же облака. Во время нашего сидения появляются всевозможные мысли; мы просто даём им возможность появиться и уйти, не контролируя свой ум, не препятствуя их возникновению или уходу. Мы не хватаемся за мысли и не прогоняем их. Мы стараемся сохранять одно и то же положение тела — сидим неподвижно с выпрямленной спиной, в каких бы условиях ни находились, — и верим, что за облаками мыслей в чистом и синем небе, подобно солнцу, сияют мудрость и сострадание Будды. Это то, что в моей жизни стало означать «разжимая руку мысли».

Когда в 1965 году я впервые прочёл книгу Утиямы-роси «Я — дзико», мне захотелось стать учеником автора, хотя я ничего не знал ни о буддизме, ни о дзэн. После окончания средней школы я попытался посетить Антайдзи, но тогда это был небольшой храм без входных ворот, так что мне не удалось его найти. К счастью, вскоре после моего поступления в колледж Утияма-роси приехал в Токио, чтобы прочитать лекцию о том, как «остаться в здравом уме между безумием и безмозглостью». Его лекция оказалась исполненной

юмора и понятной даже для меня. Я уверился, что Утияма-роси станет моим учителем.

Спустя несколько месяцев я начал посещать группу дзадзэн, собирающуюся в домике на кладбище большого храма недалеко от университета. Свой первый пятнадцатидневный сэссин в Антайдзи я посетил в январе 1969 года. Сэссин оказался в точности таким, каким Утияма-роси описал его в своей книге. Для меня он стал очень трудным переживанием, так как я был ещё неопытен, *дзэндо* в Антайдзи оказалось очень холодным, и мне всё время хотелось спать, а тело сильно болело. Когда сэссин закончился, я был нескладно счастлив и думал, что он станет для меня последним. Тем не менее я вернулся в Антайдзи. Утияма-роси сидел лицом к стене — точно так же, как и все остальные практикующие. Небольшое дзэндо в Антайдзи было полностью заполнено, и люди сидели в глубокой сосредоточенности. На меня произвело впечатление то, что вместе с японцами — монахами и практикующими мирянами — сидели несколько иностранцев.

Следующей весной я снова посетил Антайдзи и попросил Утияму-роси посвятить меня в монахи. Он сказал: «Я никогда не побуждаю людей становиться монахами. Быть истинным монахом очень трудно. Уже существует множество людей, бесцельно носящих монашеские одеяния. Я приму тебя, если ты хочешь быть настоящим практиком дзадзэн». Я всё ещё высоко ценю его ответ на мою просьбу: он не оставлял места для извинений или увёрток. Хотя я хотел бросить учёбу и начать практику в Антайдзи, Утияма-роси предложил мне сначала окончить университет. Таким образом, я остался в Антайдзи, провёл там несколько месяцев, а затем вер-

нулся в университет в Токио. Меня посвятили в монахи 8 декабря 1970 года.

На следующий день после церемонии мне удалось поговорить с Утиямой-роси. Он сказал: «Вчера, когда перед церемонией я пил чай с твоим отцом, он попросил меня позаботиться о тебе, но я не могу этого сделать. Ты должен сам практиковать и идти на собственных ногах».

Это было первое поучение, которое я лично получил от моего учителя. Утияма-роси сказал, что он никогда не поворачивается лицом к своим ученикам: он поворачивается лицом к Будде и идёт в его направлении — такова его собственная практика. И если я хочу практиковать с ним как его ученик, то мне тоже следует повернуться лицом к Будде и идти в том же направлении. Я понял и оценил смысл сказанного им и впредь старался полагаться на его учение, а не на самого роси, практикуя самостоятельно и следуя его примеру.

После окончания университета Комадзава я стал монахом, постоянно проживающим в Антайдзи; там я практиковал до февраля 1975 года, когда Утияма-роси отошёл от дел. Таким образом, я фактически всего три года практиковал с ним в Антайдзи под его руководством. Но эти три года оказали решающее влияние на мою жизнь.

Когда я окончил университет и вступил в Антайдзи, Утияма-роси поощрял некоторых своих учеников изучать английский язык, и он сам платил за их обучение. Обладая широким взглядом на историю человеческой духовности, он полагал, что двадцать первый век будет эпохой духовности. Будучи также практичным человеком, он считал, что миру нужны люди, обладающие основательным опытом практики дзадзэн и способные выражать смысл дзадзэн на

других языках. Утияма-роси побуждал своих учеников быть пионерами, а не следовать устоявшимся традициям, но при этом он позволял нам самим определять наше направление и никогда не заставлял людей что-то делать. Хотя меня не особенно интересовало изучение английского языка или занятия практикой с иностранцами, я всё-таки не смог отказаться. И нетвердое «да» предопределило мою дальнейшую жизнь. Многие люди Запада сделались моими друзьями, и наша совместная практика стала для меня естественным делом.

После того как в 1975 году Утияма-роси оставил пост настоятеля Антайдзи, я отправился в Массачусетс, чтобы в *Pioneer Valley Zendo* практиковать вместе с двумя моими братьями в дхарме. Когда я в 1981 году вернулся в Японию, роси порекомендовал мне заняться переводами вместе с другим его учеником — Дайцу Томом Райтом. Позднее я вернулся в Соединённые Штаты, чтобы продолжать то, чему научился благодаря своему мастеру. Выражаю ему глубочайшую благодарность за его учение и практику, которые всегда оставались сосредоточенными на реальности жизни, включающей в себя все существа во вселенной. Без его примера я в действительности никогда бы не узнал, как мне жить моей собственной жизнью.

Дайцу Том Райт

О ПРИРОДЕ «Я»



Одно из наиболее сложных учений буддизма и в частности учение Косё Утиямы-роси сосредоточено на природе «я» и значении понятия *дзико*. Однако «я» — это лишь приблизительный перевод слова «дзико», потому что понятие «я» для людей, говорящих на европейских языках, имеет культурное, психологическое и философское значения, которые с неизбежностью отличаются от той смысловой области, которую в японском языке охватывает слово «дзико». И даже в японском языке «дзико» обладает особым буддистским значением, отличным от контекста общепринятого употребления этого слова.

В «Расширенном словаре буддийских терминов» («Буккёго дайджитен») Накамуры Гэн «дзико» определяется и как индивидуальное «я», и как изначальное «я», то есть как «я», которое рождается с природой будды или имеет её в собственной природе. Все живые существа обладают семенем пробуждающегося или пробуждённого существа, поэтому изначальное «я» универсально. Многие буддистские тексты и тексты дзэн, в частности «Записи лазурного утёса», содержат такие выражения, как *дзико итидан но дайджи*, означающее, что «просвещение „я“ имеет первостепенное значение». Основная ха-

характеристика существования, которая здесь особенно существенна, это то, что все феномены (дхармы) не имеют независимого «я». Это одна из трёх, а иногда из четырёх характерных особенностей существования, которые являются основным учением буддизма и рассматриваются в данной книге. Перевод буддийского понятия «я» ведёт к большей проблеме: если «я» не существует, то есть ли необходимость выяснять, что такое «я»?

Вы можете подумать, что лучше всего не отказываться от слов английского языка, но если не знать их происхождение, вам будет трудно разобраться в различных значениях, смешанных вместе в одном, кажущемся простым слове «я». То, что по традиции переводится словом «я» в выражении «все дхармы лишены независимого „я“», — это санскритский термин *атман*. Слово «атман» переводится на японский язык как *га* — «независимый, цепляющийся, алчный дух» или «душа». Это не «дзико». Помню, я впервые встретился с термином «дзико», когда старший монах в Антайдзи указал мне на него в труде Эйхэя Догэна «Сёбогэндзо», в главе под названием «Гандзё коан». В то время я просматривал английский перевод этой книги, и мне очень хотелось знать, какое японское выражение было использовано. Этот отрывок оказался одним из самых известных во всём «Сёбогэндзо»: «Практиковать и изучать путь будды — значит практиковать и изучать дзико. Изучать дзико — значит забыть дзико. Забыть дзико — значит постичь суть всех дхарм. Постичь суть всех дхарм — значит отринуть разделение на тело и ум собственного „я“ и тела и умы иных „я“. Не остаётся никакого следа постижения; и эта бесследность длится бесконечно».

Без серьёзных размышлений о том, как употреблено слово «я» в данном отрывке, нелегко понять более глубокий его уровень. К примеру, в первой строке, где Догэн приравнивает изучение и практику пути Будды к изучению и практике дзико, термин этот используется в его широком, универсальном значении. Однако в следующей строке смысл иной. Хотя слова о том, что изучать дзико — значит забыть дзико, кажутся парадоксальными, Догэн говорит об изучении дзико в самом широком смысле, то есть как об изучении универсальной, вселенской самости, изучая которую мы должны забыть все узкие представления о том, кто мы таковы, или освободиться от них, если мы такие представления имеем.

Для иллюстрации этого момента Утияма-роси, как правило, приводил множество конкретных примеров. В переполненном вагоне метро — а для Японии это самое обычное явление — отрешиться от мыслей о том, кто мы есть по нашему статусу, возрасту и полу, или не цепляться за эти мысли означает встать и уступить место кому-то, кто выглядит более утомлённым, чем мы, не думая, что мы делаем доброе дело и что нас за это похвалят. Тот же дух проявляется, когда мы удерживаемся от разочарования, когда нам приходится готовить еду для группы, из-за чего мы не можем сидеть вместе со всеми прочими. Или если мы не расстраиваемся из-за того, что нам поручена не уборка комнаты учителя, а чистка туалета, и никто не видит, какую хорошую работу мы выполняем. Подобным примерам в нашей жизни нет числа.

После того как прошли годы и Утияма-роси спросил Сёхаку Окумуру и меня, как бы мы перевели этот термин, он начал чувствовать, что, пожалуй, лучше всего было бы совсем не переводить его, а просто пользоваться словом «дзико», дав

читателям возможность самим почувствовать его вкус. К примеру, Догэн выдумал фразу *дзин-иссаи-дзико*. Первый иероглиф «дзин» означает «законченный» или «исчерпывающий», тогда как «иссаи» означает «каждый», «всё» или «всеохватывающий». Здесь «дзин» и «иссаи» присоединены к «дзико», чтобы сделать его более полным. Помещая эти иероглифы перед «дзико», мы получаем что-то вроде «полное и всеобъемлющее „я“». Это выражение точно, но едва ли применимо в английском языке. У Кодо Саваки было загадочное выражение *декко-га-дзико-о-дзико-суру*, где слово «я» употребляется как подлежащее, сказуемое и дополнение. Фраза почти непереводама, наиболее приемлемой, пожалуй, можно считать такую интерпретацию: «„я“ создаёт Я из „я“». Сходное выражение есть и у Утиямы-роси: *дзико гири но дзико* — «Я, которое вполне Я». Я уверен, что Саваки и Утияма выдумывали современные выражения как интерпретации «дзин-иссаи-дзико» Догэна.

Я переводил «дзико» как «вселенское Я», или «целостное Я», или же, реже, как «универсальная личность». То же самое и с *буддхата*, или пробуждённым существом, о котором я говорил выше. Это звучит весьма абстрактно, но нам надо понять только то — и это самое важное, — что это значит в контексте нашей повседневной жизни. Это именно дзэн в нашей повседневной жизни, на котором Утияма-роси делал главный акцент. В конце концов, если мы при первой встрече с кем-то, когда нас попросят представиться или назвать себя, скажем: «Здравствуйте, я — вся вселенная, приятно видеть вас» — то нас, вероятно, сочтут более чем страшными.

В обычном японском языке слово «дзико» употребляется для самоопределения в индивидуальном смысле, а не в значении вселенского Я. В современном японском языке «дзико»

используется в понятиях наподобие *дзико тюсин*, *дзико сюги*, означающих эгоцентризм, эгоизм. В этом случае оно употребляется в двойственном смысле: личность, противостоящая другим, — и здесь подразумевается представление об индивидуе, который делает акцент на важности себя и принижает важность окружающих.

Хотя в университете Васэда Утияма-роси изучал философию, а не психологию, он часто, шутя, говорил о себе как о «психологе психологов». К нему нескончаемым потоком шли посетители — ответственные бизнесмены всей страны, врачи, а также психологи. Они приходили к нему, чтобы получить совет касательно проблем их личной, эгоцентрической жизни, и он принимал их всех. Он также видел, что психологические трудности некоторых людей можно облегчить при помощи практики дзадзэн и, как следствие, некоторого успокоения. Если доктора и психологи чувствовали, что их пациенты получают большую пользу от включения дзадзэн в их терапию, это оказывалось полезным и для них.

В то же время Утияма-роси указывал мне, что такие виды использования дзадзэн следует понимать как примеры *бокку дзэн*, то есть утилитарного дзэн, или дзэн ради улучшения условий своей жизни или их исправления, для изменения обстоятельств. Если такой дзэн оказывался полезным для людей, Утияма никогда не критиковал его использования, но он указывал на то, что утилитарный дзадзэн нельзя приравнивать к практике дзадзэн без каких-либо предварительных условий или целей. Иными словами, роси проводил различие между безусловной практикой дзадзэн с установкой на освобождение от всех мыслей о том, как дзадзэн мог бы оказаться полезным для «меня», и дзадзэн, практикуемым ради

утилитарных целей. В буддизме и в учениях Догэна и Утиямы «дзико» не имеет отношения к личной выгоде и улучшению себя. Это понятие скорее подразумевает рассмотрение своей жизни с широчайшей перспективы и, затем, действие таким образом, какой даёт этой перспективе возможность проявляться в наших повседневных делах с наибольшей полнотой.

Косё Утияма

ГЛАВНАЯ ЧЕРТА МОЕЙ ЖИЗНИ



Цивилизация, которая зародилась в Греции, получила развитие в постренессансной Европе и пришла к власти над современным миром, — это интеллектуальная цивилизация, она всему дает определения и всё подвергает категоризации. Но когда люди, находившиеся под сильным влиянием этой цивилизации, построили всю жизнь на интеллектуальной основе, они как будто оказались на грани удушья — и потому стали проявлять большой интерес к традиционному миру Востока, где существует надежда найти безграничную глубину, превосходящую интеллектуальные определения. Эти искания прекрасны, но представления людей о «безграничном» и «превосходящем», вероятно, окажутся ошибочными.

Киото, древней столице Японии и моему дому в течение многих лет, свыше тысячи лет. Этот город окружают горы, здесь часто целый год держатся туманы, и туманная мгла окутывает горы, где скалы и камни покрыты густым мхом. Покрытые мхом скалы и камни погружены в безмолвие, они как будто воплощают глубину безграничного. Сами горы громоздятся одна на другую; окутанные туманом, они создают впечатление мистического восторга. Бесчисленные книги о дзэн или о чайной церемонии содержат изображения храмов дзэн

или чайных домиков на точно таком же фоне покрытых мхом скал или туманных горных пейзажей.

Конечно, прекрасно, что туман придаёт такую красоту пейзажу вокруг Киото. Но видеть в экзотическом ландшафте подобного рода ключ к восточной мысли было бы серьёзной ошибкой, потому что, когда туманная мгла рассеивается истинным светом разума, остаётся очень немного. Подлинная глубина Востока — это не отрицание человеческого разума, не такая глубина, которая должна быть скрыта в антиинтеллектуальном тумане. «Безграничное» Востока не может исчерпаться даже после того, как всю мглу поведения рассеет свет разума. Глубина безграничного пребывает за пределами каких бы то ни было рассуждений, однако она не противостоит разуму. Она подобна небу, свободному от облаков или тумана. Безграничная истина, открытая на Востоке, — это чистая глубина вселенной.

Что мне пужно от вас, читатель, — так это чтобы вы поняли собственным умом, что дзэн занят истишной глубиной жизни, которая находится за пределами доступности для интеллекта. Эта «жизнь» не является ни западной, ни восточной; она распространяется на всё человечество. Я надеюсь, что, по мере того как будете читать эту книгу, вы взглянете на собственную жизнь совершенно свежим умом и примите написанное мною к своей повседневности. Эта жизнь — единственное место, где находится реальный мир дзэн.

Я вырос в Японии во время эпохи Тайсё (1912–1926) и в первые десять лет эпохи Сёва (1926–1939). По западному календарю я родился в 1912 году. В 1935 году я окончил колледж и ещё два года оставался в аспирантуре. Ранний период эпохи Мэйдзи (1867–1912) был временем, когда всё

то, что приходило с Запада, становилось объектом поклонения. А во время периодов Тайсё и раннего Сёва Япония начала правильно оценивать собственные исторические корни. В то же самое время на политической сцене происходил рост ультранационализма, кульминацией которого оказалась Вторая мировая война. Иными словами, политические деятели приняли то, что следует считать естественной гордостью японского народа, за своё собственное культурное богатство и манипулировали этими чувствами.

С того времени, когда учился в средней школе, я никогда не проявлял ни малейшего интереса к национализму. Мои глаза всегда были обращены в сторону более обширного мира, и я постоянно мечтал найти такие идеи, которые могли бы оказаться полезными для других людей, живущих в этом мире. Ребёнком я любил *оригами*, искусство складывания фигурок из бумаги. Я мечтал найти какую-то новую идею для такой фигуры, которую люди смогли бы сложить в любом месте и которой могли бы порадоваться.

Частью работы моего отца было создание топографических моделей, и он был экспертом по оригами. Я полагаю, что искусству складывать оригами он научился у своей матери, как у неё научился и я; моё желание создавать фигурки из бумаги выросло под влиянием бабушки. К тому времени, когда я оказался в колледже, мой интерес к созданию новых оригами стал почти неуправляемым. Я изобрёл множество складок для создания разнообразных форм, создал новый стиль, позволяющий складывать только из одного четырёхугольного листа бумаги почти всё что угодно — цветы, животных, автомобили, будд.

Но это было лишь интересным занятием в мире моего свободного времени. Гораздо более серьёзными были для

меня раздумья об основной направленности моей жизни. Эти раздумья оказались сосредоточенными на вопросе о том, что это такое, и вот я написал об этом книгу под названием «Дзико». Японское слово *дзико* означает «вселенское Я» или «целостное, полное Я». Мы существуем одновременно как личное «я», как индивид, занятый повседневными делами, и как вселенское Я, то есть «я», охватывающее целую вселенную. Когда пользуюсь фразами «универсальное Я» или «вселенское Я», я подразумеваю «Я», которое переживает целостную истину жизни. Старание понять реальность и жить в понятиях этой реальности стало всеобъемлющей темой моей жизни.

Мой отец отличался многосторонней любознательностью, и он вкладывал всю свою энергию в то, что пробуждало его интерес, однако казалось, что никакая нить не соединяла все виды его деятельности. В противоположность этому моя жизнь была посвящена исканию некоего связанного с моей личностью и являющегося для жизни этой личности наиболее утончённым в духовном смысле пути. То, к чему я стремился, — это самый очищенный способ прожить свою жизнь. И я написал книгу под названием «Дзин-сэйрёри но хон» — «Как вам приготовить свою жизнь?» (английский оригинал был озаглавлен «Очищение вашей жизни», а в повторном издании она вышла под заглавием «От кухни дзэн к просветлению»). Как написал в этой книге, под «очищением жизни» я подразумевал постоянную направленность на искреннее переживание истины жизни, а не создание некоего псевдо-элегантного жизненного стиля.

Основной темой моей жизни является выяснение глубинных связей Японии как с восточными культурами, так и с за-

падными традициями. Сначала для меня было важным изучение мудрости прошлого с тем, чтобы у неё учиться; далее мне понадобилось следовать собственному стилю жизни, будучи наполненным этим прошлым. Первым, что я сделал для осуществления этой идеи, было изучение западной философии и христианства. Отвлечённое изучение западной философии даёт вам возможность узнать о ней очень многое, а вот буддизм — это другое дело. В сущности, в буддизме невозможно уяснить многое, если не практиковать его по-настоящему. И вот для того, чтобы как следует понять буддизм и дзадзэн, я стал монахом. Это было несколько надуманным способом практики дзадзэн, потому что практиковать дзадзэн легче, если ты принимаешь стиль жизни монаха. Мне никогда не приходила в голову мысль о том, что я *должен* стать монахом. Когда изучал католицизм, я думал о том, чтобы стать послушником — просто для того, чтобы изучить эту религию, но правила и устав, принятые внутри католической церкви, никогда не позволили бы мне стать единым с таким подходом к делу.

Я получил посвящение в сан монаха-послушника, или священнослужителя, 8 декабря 1941 года. В Японии этот день стал днём Пёрл-Харбор, днём внезапного столкновения с Соединёнными Штатами. Я был интеллигентом, способным лишь на немного, кроме чтения и размышления, но я твёрдо решил вложить в практику всю свою энергию. Позже я написал стихотворение и назвал его «Стихи об оставлении дома»:

Подобно лучу солнца ярким осенним утром,
Мне хотелось бы стать полностью единым —
Телом и Умом —
С прозрачной, беззаветной практикой.

После войны я, как и многие, оказался в крайне бедственном положении, у меня не было дома, пока я в 1949 году не поселился в Ангайдзи, на окраине Киото. Мои ранние годы в Ангайдзи были такими же трудными, как и годы бездомных странствий, но я продолжал поиски истинного жизненного пути. Для меня понимание вселенского Я неотделимо от дзадзэн, поэтому в своей книге «Дзико» я много говорил о дзадзэн. Именно в этой книге я впервые употребил фразу «разжимая руку мысли» — *омой но тэбанаси*. Мне кажется, что дзадзэн — это высшая форма человеческой культуры. (1) Другие формы развития сделали жизнь человека более удобной и усложнённой, но не более мудрой в духовном отношении.

Я описал две стороны человека, который практикует дзадзэн. Одна сторона — это личное «я», всегда увлекаемое в разные стороны мыслями о желаниях. Другая — это Я, которое практикует дзадзэн, освобождаясь во время сидения от подобных мыслей, это обыкновенная личность, переживающая вселенское Я. Первая сторона подобна облакам, а вторая похожа на широкое небо, по которому проплывают облака; и я писал:

«Когда смотрим вверх, мы думаем, что облака громоздятся высоко в небе, но я читал, что если мы начертим круг диаметром в восемь дюймов, изображающий Землю, то линия карандаша изобразит толщину всей атмосферы. Облака — это только предметы, плавающие здесь и там, появляющиеся и исчезающие внутри этого тонкого пространства.

Дождь — просто нечто, происходящее под этими крошечными облаками, но когда дождь не прекращается, мы думаем, что всё небо — это не что иное, как тучи и капли дождя. В действительности же над атмосферой, которая имеет толщину лишь карандашной линии, всегда находится синее небо, где ярко сияет солнце. Но мы этого не способны даже

вообразить. Как жалки мы, живые существа, на этой земной поверхности!

Точно так же мы всегда окутаны тёмными тучами забот и печалей, захвачены бурями гнева и честолюбия, встречаемся с муками и отчаянием. Однако облака и дождь наших мыслей происходят только внутри тонкого слоя атмосферы. Эта душевная погода случается только в пределах наших мыслей, которые ищут удовлетворения. За пределами этой сферы мыслей всегда сияет небо, на небе ярко светит солнце. Когда оказываемся способны сидеть неподвижно, подобно всеобъемлющему небу, мы можем увидеть и пережить бури, такие, как боль и печали, не будучи ими подавлены.

Дзадзэн как раз и есть поза сидения в сфере абсолютного мира ума; она подобна огромному небу, где во множестве приходят и уходят облака мыслей. Сколько бы времени мы ни пребывали в дзадзэн, бедняки не становятся богатыми и бедность не оказывается чем-то таким, что легко перенести. Как бы серьёзно мы ни практиковали, трудность остаётся трудностью. Но одновременно мы пребываем в абсолютном покое, подобно невозмутимому небу, и нам нет необходимости думать о своей жизни в понятиях трудности и лёгкости».

Вот таков я, проживший более восьмидесяти лет. Пить, которая проходит сквозь всю мою жизнь, — это моё стремление прожить эту жизнь самым очищенным способом. В буддизме это принято считать окончательным убежищем. (2)

Идти по пути вселенского Я — это называют *буцудо*, то есть «путь Будды». По этому пути я шёл в своей жизни. Когда люди слышат фразы вроде «буддхадхарма» или «путь Будды», они, возможно, представляют себе нечто особенное или святое, но эти слова всего лишь выражения, которые передавались на протяжении столетий, чтобы дать нам ориентиры. Я же в своей жизни пытался и пытаюсь дать таким предметам конкретное объяснение, которое оказалось бы понятным и по-

лезным для каждого человека. Для того чтобы понять как собственное самовыражение, так и жизненный обет выражения истинного значения переживания целостного Я, мне пришлось рассмотреть как христианство, так и буддизм, а на уровне интеллекта — и западную философию.

Я всегда полагал, что дух культивирования этой жизни Я весьма сходен с духом ранних американских пионеров, с духом «переднего края». Разница здесь в том, что эти пионеры проникали через западные границы в духе утверждения своих личных прав на землю или на владение ей. Но не такова установка того, кто желает культивировать пределы вселенского Я.

Вот что имеет решающее значение: помнить о том, что мы следуем по пути Я бескорыстно, не ради какой-то выгоды. Поскольку мы в действительности являем собой вселенское, универсальное Я, в разговорах о нём нет особой ценности. И всё же если мы не совершаем всех усилий, чтобы проявить его, простое знание о нём остаётся бесполезным. Конкретизировать вечное — такая задача стоит перед нами. Даже если перед нами будет стоять чашка чистой холодной воды и мы не выпьем её по-настоящему, она не утолит нашу жажду. Выражение вселенского Я — это практика, вечная практика, но пока мы сами не пройдем её, она не окажется нашим пугём.

Пусть же это осуществление своего вселенского, универсального Я будет трудом всей нашей жизни.

ПРОСТО КЛАНЯЮСЬ ...

Сложив правую и левую руки, просто кланяюсь.
Просто кланяюсь, чтоб стать единым с Буддой
и с Богом.
Просто кланяюсь, чтобы стать единым со всем,
что повстречается.
Просто кланяюсь, чтобы стать единым со всеми
бесчисленными вещами.
Просто кланяюсь, когда жизнь становится жизнью.

*Это последнее стихотворение Утиямы-фоси,
которое он закончил в последний день его жизни.*

РАЗЖИМАЯ РУКУ МЫСЛИ

Глава 1 ПРАКТИКА И ХУРМА



КАК ХУРМА СТАНОВИТСЯ СЛАДКОЙ?

Хурма — странный фрукт. Если вы съедите её до того, как она полностью созреет, вкус окажется просто ужасным. Терпкость заставит вас скривиться. На самом деле вы не станете есть незрелую хурму; если бы вы попытались сделать это, вам пришлось бы выплюнуть откушенное и выбросить целый плод. Такова и буддистская практика. Если вы не позволите ей по-настоящему созреть, она не сможет напитать вашу жизнь. Вот почему я надеюсь на то, что люди начнут практиковать и будут продолжать занятия до тех пор, пока их практика не станет действительно зрелой.

Хурма имеет также ещё одну интересную особенность, однако, чтобы понять её, вам потребуется узнать кое-что о хурме восточной. Существует два вида деревьев, на которых она растёт: сладкая хурма (по-японски *амагаки*) и горькая хурма с вяжущим вкусом (называется *сйбугаки*). Когда вы сажаете в землю семена дерева сладкой хурмы, все появляющиеся побеги будут расти как деревья вяжущей хурмы. Если бы я сказал, что если посадить семена сладкой хурмы, то все побеги станут деревьями сладкой хурмы, — если бы я так сказал, это

все бы поняли, — но кажется, дело обстоит не так. Все без исключения побеги, выросшие из посаженных семян сладкой хурмы, оказываются деревьями горькой хурмы. Что же следует делать, чтобы вырастить дерево сладкой хурмы? Оказывается, нужно отрезать веточку дерева сладкой хурмы и потом привить её к стволу вяжущей хурмы. И через положенное время ветвь начнёт приносить сладкие плоды.

Иногда я задавался вопросом, как же появилось первое дерево, давшее сладкие плоды. Если все побеги из семян сладкой хурмы вырастают горькими, то откуда взялось первое дерево сладкой хурмы? Однажды мне представился случай задать этот вопрос ботанику — специалисту по фруктовым деревьям, и он сказал мне следующее: прежде всего, хурма восточная — местный японский фрукт, чей возраст насчитывает уже тысячи лет. Чтобы вырастить сладкую хурму, потребуется много лет, так как даже плод дерева возрастом в сорок или пятьдесят лет будет вяжущим. Это значит, что мы говорим о таком дереве, которому, по крайней мере, сто лет. К этому времени на горьком дереве начинают созревать первые сладкие ветви. Эти ветви срезают и прививают к более молодому тершкому дереву. То, что выросло на одном дереве более сотни лет, теперь переносится на другое дерево, чтобы на нём продолжать жизнь.

В известном смысле буддизм и наша жизнь очень похожи на это. Если взять человечество, каково оно есть, то оно обладает горьким качеством, на какую страну или часть света ни посмотреть. Но случилось так, что несколько тысяч лет назад в тогдашней культуре Индии родилась сладкая хурма: это был буддизм. Точнее, родился Шакьямуни Будда — подобно тому, как и ветка на горьком дереве, которое с течением многих лет на-

конец дало сладкий плод. Через некоторое время с этого индийского дерева была срезана ветвь и привита к тернкому дереву, каким в те дни был Китай. Оттуда ветвь, приносящая сладкие плоды, была перенесена в Японию и посажена в этой варварской стране. Совсем недавно ветви этих азиатских деревьев были привиты к деревьям, родиной которых является почва Америки.

Но одним из свойств, присущих большим старым деревьям, является то, что они легко засыхают. В Азии сегодня большей частью не осталось буддизма — за исключением Юго-Восточной Азии и нескольких мест в Центральной Азии, таких как Тибет. Япония — одно из немногих мест, где вы можете найти его, увядшим и иссохшим, каким он может быть. Теперь в Америке выращивают сладкую хурму, и ей требуется уход и обрабатывание, чтобы она могла цвести и зреть здесь. Без должного внимания и заботы этого не случается.

Сказанное мной применимо также и к вашей индивидуальной жизни. Мне хотелось бы, чтобы как можно большее число вас, практикующих, стало ветвями хурмы, приносящей сладкие плоды сострадательной жизни, чтобы вы нашли истинный жизненный путь, утвердившись на своих тернких корнях, которые, несмотря ни на что, являются вашей собственной жизнью, вашей семьей, товарищами по работе и всем обществом.

В моей жизни есть только одна забота — помочь открыть и отметить истинный путь жизни для человечества.

Вот почему я стал монахом. В течение многих лет я никогда не желал стать известным в общепринятом смысле этого понятия.

Единственное, что имеет для меня значение, — быть примером истинного образа жизни, который возможен для любого человека, в любом месте мира.

ЗНАЧЕНИЕ БУДДИСТСКОЙ ПРАКТИКИ

Исходный пункт буддистской практики — то, как мужчина или женщина считает необходимым прожить свою жизнь. Пожалуйста, не поймите меня неправильно, когда я говорю «буддистская практика» или «буддизм». Я не имею в виду какую-то признанную религиозную организацию. Меня беспокоит то, как человек — любой человек, полностью свободный от каких-либо религиозных или философских одеяний, — может плодотворно прожить свою жизнь.

Вероятно, жизнь преобладающего большинства из четырёх миллиардов людей в нынешнем мире определяется только стремлением к материальному счастью. Думая о своей жизни, большинство людей направляют почти всю свою энергию на поиски материального счастья, или здоровья, или благополучия. Существенно отличающимся от этого является путь жизни, в котором мы ищем некий Абсолют с тем, чтобы он был главным авторитетом для нашей жизни, полагаясь при этом на бога или какую-то идею, чтобы обосновать этот наш путь жизни. Третий подход — это искание какого-то рода постоянной философской истины. Но слишком часто то, что мы находим, оказывается чем-то таким, что слабо связано (или совсем не связано) с нами как с индивидами.

И какому же из этих трёх жизненных путей соответствует буддизм? В действительности он не совпадает ни с одним из

них. Чтобы объяснить, почему так обстоит дело, мне хотелось бы вернуться к повествованию о собственной юности — вернуться ещё раз. Когда учился в средней школе, я никогда не допускал и мысли о том, чтобы стремиться к материальному счастью, это всегда казалось мне бессмысленным. Но меня никогда не привлекал и другой стиль жизни — установление некоего Верховного Авторитета и подчинение ему. Я никогда не мог заставить себя поверить в некое великое существо и просто следовать его указаниям. Это обусловило третий путь — искание философской Истины. Когда я в колледже и в аспирантуре изучал западную философию и искал великую истину, меня при этом поражал сам способ поиска. Традиция искания философской истины, проходящая через греческую и германскую философию в их традиционном виде, требовала необычайной увлечённости. Этот род увлечённости никак не связан с нашей повседневной жизнью, которая по отношению к Истине не имеет никакой ценности. Предполагалось, что достаточно просто открыть абстрактную истину, но повседневная реальность жизни, которая существует вне этой философской истины и противоречит ей, продолжала оставаться для меня проблемой. В конечном счёте я так и не смог заставить себя направить всю свою жизнь на философское стремление к истине, хотя и многому благодаря этому научился.

В действительности искание истины было фоном того вида жизни, которой я хотел жить, но не истины в смысле какого-то особого абсолюта, оторванного от реальности. Иными словами, когда говорим о какой-то идеальной истине или о том, каким должно быть нечто в его идеальном состоянии, мы не можем не ощутить противоречия между этим и ре-

альностью нашего существования. Моим отправным пунктом стало движение до крайних пределов этого противоречия, чтобы оттуда найти истину, которая была бы неоспоримо реальной.

В Новом Завете апостол Павел говорит о борьбе между тем, как все должно быть, и страстью, желанием или голосом собственного тела. (3) Это одна из тех областей, в которой я всегда чувствовал связь с христианством. Хотя так и не пришёл к вере в Бога в христианском смысле, я действительно глубоко прочувствовал смысл слов апостола Павла относительно борьбы между телом и духом.

В этом периоде своей жизни я не обладал подлинно глубоким пониманием, чтобы сформулировать чёткое определение истины в философском смысле. Я не знал, что это такое, но был убеждён, что хочу прожить свою жизнь в истине или в согласии с истиной. Постепенно во мне вызрело чувство, что путь, который я ищу, очень близок к тому, о чём говорится в буддийских учениях, поэтому я пачал более глубоко исследовать путь Будды. В конце концов я стал монахом. И только после сорокалетней буддистской практики я чувствую, что могу наконец дать чёткое определение истины.

ЧЕТЫРЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Начнём с того, что в нашей жизни, то есть в жизни людей, существует два вида реальности. Одна реальность — это реальность шанса, случая. Вторая — это реальность обладания абсолютной или неоспоримой природой. Предположим, что я наливаю себе чашку чая. Я не должен паливать себе чай,

это случайная реальность. Нет абсолютной причины, в силу которой я должен сидеть здесь и пить чай, просто случилось так, что я это делаю. Если рассматривать вещи таким образом, выходит, что большая часть нашей жизни состоит из случайных реальностей, ведь обстоятельства могли бы складываться и по-другому.

Этим я не хочу сказать, что абсолютных реальностей нет. На самом деле некоторые неоспоримые реальности существуют. Например, всё живое умирает. Исключений нет! Как бы сильно мы ни противились этому факту, как бы ему ни сопротивлялись, всё умирает. Это неизбежная реальность. Таким образом, в отличие от случайных реальностей, которые просто происходят и которые можно изменить намеренно или по плану, существуют неоспоримые реальности, которые происходят, сколько бы мы им ни противодействовали.

Любая реальная или абсолютная истина должна включать переживание жизни, соответствующее неизбежным реальностям, которые происходят, сколько бы мы им ни сопротивлялись. Буддизм как религиозное учение основан именно на этом виде истины. В период процветания торговли между Индией и Грецией и Римом, приблизительно во время жизни Христа, когда развился буддизм махаяны, выражения и объяснения, касающиеся установок Шакьямуни и его пути жизни, были глубоко усовершенствованы. Затем из этого развилась истинная уникальность буддизма. Эта уникальность воплощена в *сихоин*, в четырёх положениях (буквально — «печатях»), или принципах (иногда упоминаются только первые три положения, в таком случае они именуется *санбоин*). В этих четырёх положениях более или менее суммируется сущность буддизма. (4)

Первое положение — *сёгё мудзё* — гласит, что все вещи непостоянны. Второе — *сангай кайку*, — что всё есть страдание. Третье — *сёхо муга* — иногда толкуется в том смысле, что все предметы и явления (все *дхармы*) не имеют «я». Может быть, точнее было бы сказать, что вещи не имеют субстанциального, независимого существования сами по себе. Четвёртое положение — *нэхан дзякудзё* — означает «нирвана есть покой, неподвижность». В буддизме махаяны для этого случая также используется выражение *сёхо дзиссё*, то есть «все вещи, каковы они есть, суть конечная реальность» или «все вещи таковы, каковыми они являются» — в том смысле, что всё само по себе есть истина. Эти четыре кратких принципа уникальны в буддизме.

Непостоянство, «сёгё мудзё», означает, что каждое живое существо умирает. Иными словами, всё, обладающее жизнью, эту жизнь теряет. И более того, никто не знает точно, когда закончится его жизнь. Менее всего знает это само живое существо. Жизнь имеет предел, и она всегда находится в состоянии неопределенности. Это первая неоспоримая истина.

Я упоминал, что многие люди думают, будто в жизни важнее всего простое стремление к материальному благополучию или богатству. Но когда такой вид жизни оказывается под угрозой смерти, он полностью разваливается. Когда человеку, считающему себя счастливым благодаря его материальному достатку, приходится смотреть в лицо смерти, он, вероятнее всего, погружается в глубины горечи и отчаяния. Если ваше счастье означает обладание большими деньгами и крепким здоровьем, тогда, в силу самого этого факта, вы испытаете глубочайшее потрясение, когда придёт время вашей смерти. Какая польза от здоровья или богатства перед лицом смерти?

Вот почему все эти материалистические устремления перед лицом неоспоримой реальности смерти кончаются только отчаянием.

Что же именно обязывает нас усвоить эта первая неоспоримая реальность? Нам нужно выяснить, что есть в действительности жизнь и смерть. Нам надобно ясно знать, что значит просто быть живым «я», что значит умереть. В буддизме Чистой Земли есть выражение *госё-о-изгау* — «иметь надежду на следующую жизнь». Это вера в то, что жизнь раскрывается после смерти. Но это не вполне хорошее понимание данного выражения. То, что подразумевает выражение «госё», или «после-жизнь», — это жизнь, которая возникает, когда мы выясняем вопрос о смерти. Это означает просто ясно знать, что в точности представляет собой смерть, а затем действительно прожить свою жизнь. Это самое главное, что мы можем усвоить из первой неоспоримой истины, неоспоримой реальности.

Пребывание в неясности относительно жизни и смерти заканчивается для нас только тем, что мы умираем в великом отчаянии и в горечи. Это ведёт ко второй неоспоримой реальности — «сапгай кайку», то есть «все вещи полны страдания». Страдание не есть нечто такое, что периодически овладевает мной, — вся моя жизнь, какова она есть, является страданием. Тем не менее я борюсь с другими людьми, люблю их, не обращаю на них внимания, не будучи способным когда-либо по настоящему *видеть* это страдание. На самом же деле страдание в глубочайшем смысле являет собой всю эту жизнь. Иными словами, пока вопрос смерти остаётся неясным, всё в мире страдает. Таков смысл идеи о том, что все живые существа страдают. Об этом говорят не слишком много просто потому, что большинство людей не знали бы, о чём идёт речь. (5)

Я упоминал о том, что существуют два вида реальностей: реальность случая и неоспоримая реальность. Когда вы подумаете об этом, то придёте к выводу, что я сам являюсь просто случайной реальностью. В конце концов, нет ничего, что говорило бы, что я должен был родиться в Японии двадцатого века. Я бы точно так же мог родиться и в Древнем Египте или в Папуа — Новой Гвинее или мог не рождаться вовсе. Иными словами, родиться в какую-то эпоху и в каком-то месте — это возможность, случай, и так же моё пребывание здесь, в данный момент, тоже случайность.

Следовательно, исходя из этого, мы можем сказать: все вещи, которые я вижу в моём мире, и сам этот мир, принимающий форму по мере того, как я его создаю, тоже есть случайность. (б) К примеру, я могу выглянуть в окно и увидеть, что погода прояснилась; и вот я думаю о том, какой сегодня прекрасный день. Но так случилось только потому, что я нахожусь здесь. Где-то в другом месте в данный момент несомненно идёт дождь. Поэтому в более широком смысле говорить «сегодня прекрасный день» не вполне правильно.

В конце концов, где-то есть люди, которые мокнут под дождём или оказались засыпаны снегом, а в каком-то другом месте людям приходится трудиться под жгучим солнцем пустыни. Поэтому нет оснований верить тому, что я вижу собственными глазами, и считать это абсолютной и неоспоримой истиной.

Мы никоим образом не можем сказать, что наш способ видеть вещи абсолютен. Если вы и я сидим вместе, то вы можете подумать, что мы оба смотрим на одну и ту же чашку, которая стоит перед нами, — однако это не так. Вы смотрите на неё со своей стороны и из своей перспективы, а я смотрю из

своей. У нас нет оснований утверждать, что известное нам обстоятельство или идея, которую мы считаем верной, являются абсолютными.

Вообразите метеорологические спутники, которые вращаются вокруг Земли и передают сведения о погоде. Из их положения весь мир представляется географической картой, а большие города, такие, как Нью-Йорк или Токио, напоминают плесень на поверхности Земли. Это выглядит так, будто люди живут на такой же плесени, какая растёт на куске старого сыра. В этом смысле у меня нет оснований говорить, что видимый мной мир — это всё; мне могут показать это даже метеоспутники. Если мы взглянем на снимок Земли, сделанный с Луны, то наша планета окажется не более чем небольшим шаром, окружённым плавающим вокруг неё каким-то белым пухом. Короче говоря, всё, что мне приходится видеть, — это случайность.

Поскольку моё рождение в двадцатом веке в Японии всего лишь случайность, из этого следует и то, что я, сидящий здесь, смотрящий из окна этой комнаты этого отдельного дома, в данный момент, когда пишу эти слова, — тоже не что иное, как случайность. Я только относителен, я не абсолютен. Если я прихожу к заключению, что являю собой случайность, то, естественно, и мои мысли тоже случайны.

А если я и мои мысли случайны, тогда, может быть, единственная вещь, остающаяся и могущая быть названной неизменной или абсолютной, — это Бог. Этот Бог должен быть абсолют — таково основание для возникновения религий, в которых только Бог может быть истинным, реальным. Поскольку мы не что иное, как вещи, которые были созданы, — мы просто относительны. Таким образом, происхождение

подобного вида религий начинается с отречения от себя в пользу другого — Бога.

Третий принцип подхода к жизни, упомянутый мной раньше, утверждает: поскольку в индивидуальной перспективе всё относительно или случайно, тогда нам следует полагаться на абстрактную Истину, или *Логос*. Этот вид истины выводится исключительно из человеческого разума, называемого по-гречески «нус». Такова основа западной философии.

Этот вид мысли сосредоточен не на отдельном человеке, а скорее на человечестве в целом. Хотя каждый представитель человечества родился и умрёт, человечество как некое целое не умирает. Конечно, в конце концов оно в действительности умрёт, это произойдёт с концом Земли или раньше. Но человечество существует около пятидесяти тысяч лет и, вероятно, просуществует ещё пятьдесят тысяч лет. Иначе говоря, оно в некотором смысле не родилось и не умрёт. Учёный мир не принимает во внимание проблему рождения и смерти вещей. Скорее он воспринимает человечество как феномен, который не был рождён и не умрёт. Однако рассмотрение вещей в этой перспективе влечёт за собой особое представление о факте смерти, а именно: когда я умру, Истина покинет меня.

В чём же мысль махаяны отличается от этих принципов рассмотрения вещей? Буддистский подход, исходящий из перспективы махаяны, можно описать следующим образом: благодаря приятию и правильному пониманию истинной природы и случайных и неоспоримых реальностей и с помощью жизни в соответствии с этим пониманием, вопрос о жизни и смерти перестаёт быть такой ужасной проблемой.

Третья неоспоримая реальность состоит в том, что все вещи лишены субстанциального, независимого существова-

ния; это «сёхо муга». Поскольку ничто само по себе, каково оно есть, не является субстанциальным, нет ничего, за что можно было бы зацепиться. Это означает, что и за ваши мысли нельзя цепляться, поэтому единственное, что следует делать, это освободиться от всего, что приходит вам в голову.

Выражение «освободиться от всего, что возникает» — это мой собственный способ выражения идеи *ку*, или «пустоты». Это можно также интерпретировать как «без тела или формы» или «не быть привязанным к форме». Мы можем говорить так или этак только потому, что хватаем нечто или пытаемся создать некую связь с чем-то. (7) «Освободиться от всего, что возникает» — это означает не стараться выковать цепь, связывающую с неким внешним объектом. Это истина, вытекающая из третьей неоспоримой реальности.

Первая неоспоримая реальность заключается в том, что каждое живое существо умирает, а вторая неоспоримая реальность — в том, что мы страдаем на протяжении всей жизни, потому что не понимаем смерти. Истина, вытекающая из этих двух положений, — это возможность прояснения вопроса рождения и смерти. Третья неоспоримая реальность заключается в следующем: все мысли и чувства, возникающие в моей голове, появляются спонтанно, в силу случайности. И из этого мы можем вывести, что не следует держаться за всё, что приходит нам в голову. Именно этим мы и занимаемся, когда сидим в дзадзэн.

То, что мы называем «я» или «эго», возникает в силу случайности, в силу возможности, поэтому мы просто освобождаемся от мыслей и от «я», вместо того чтобы хвататься за них. Когда мы освобождаемся от всех наших представлений о вещах, всё становится по-настоящему истинным. Это четвёр-

тая неоспоримая реальность — полное спокойствие, или «нэхан дзякудзё». Это состояние также описывают выражением «сёхо дзиссё», то есть «все вещи таковы, каковыми они являются». Поэтому, когда освобождаемся от всего, мы не создаём искусственных привязанностей и связей. Всё таково, каково оно есть. Всё существует в силу одной или другой случайности. Это нынешняя реальность жизни, реальность того, что нельзя схватить, реальность, о которой нельзя ничего сказать. Сама эта несхватываемость представляет собой то, что в вещах абсолютно реально.

Бытие вещей, каковы они есть, также называется *таковостью* вещей (*санскр.* татхата). Но не предполагайте, что названное мной «нынешней реальностью жизни» представляет собой некоторое постоянное существование. Это не что-то такое, что можно постигнуть или понять при помощи рассудка или интеллекта. Мы освобождаемся, и это, какая она есть, и есть реальность жизни, вне которой не может быть никакой другой реальности. Когда мы освобождаемся от своих представлений, нет никакой другой возможной реальности, кроме той, которая есть сейчас; в этом смысле то, что есть сейчас и здесь, абсолютно неоспоримо. И не только это, такая неоспоримая реальность есть в то же время реальность жизни, фундаментально связанной со всем во вселенной. Эта неоспоримая реальность Истины, исходящая из того, что есть здесь и сейчас, имеет решающее значение.

Пребывать здесь и сейчас в этой реальности, освобождаясь от всех случайных мыслей, появляющихся у нас в уме, это и есть то, что я называю «разжатием руки мысли».

Когда думаем о «сейчас» в обычном смысле, мы предполагаем существование линейного течения времени от прошло-

го к настоящему и далее — в будущее. На самом же деле всё обстоит совсем не так. В действительности всё, что подлинно существует, это *сейчас*. Тем не менее прошлое, настоящее и будущее существуют как декорации настоящего. Позвольте мне ещё раз сказать: прошлое, настоящее и будущее существуют *внутри настоящего*. Прошлое и будущее реальны и живы только в настоящем. Это понятие времени очень важно в буддийской мысли. Оно отличается от представления западной философии, что время линейно течёт из прошлого в настоящее и далее в будущее. Согласно же буддийскому учению, всё иначе: и прошлое, и настоящее, и будущее содержатся внутри настоящего.

Нам необходимо уяснить, что вне настоящего ничего нет. Слишком часто люди оказываются в оковах прошлого. Верить в то, что вы происходите из выдающейся семьи с большим достатком, чувствовать стыд за своё нынешнее состояние — не более чем пребывать в оковах представления о прошлом. Думать о том, что вам необходимо ремонтировать дом, потому что он выглядит старым, — это всего лишь идея; думать о том, что вам надо укреплять его, сохранять неизменным, — тоже всего лишь идея. Точно так же чувствовать, что вам нужно делать нечто подобное, чтобы в будущем стать известным, — значит только оказаться в оковах собственных честолюбивых представлений о будущем. Настоящий момент — вот что важнее всего.

Но опять-таки, внутри этого «настоящего момента» у нас есть прошлые переживания. Внутри настоящего у нас есть прошлый опыт и направление к будущему, которое мы встретим. Нам приходится оживлять наши прошлые переживания и поворачиваться лицом к будущему — и всё это происходит

внутри настоящего. И только если мы освоим реальности прошлого, они смогут живо и гладко функционировать в настоящем. Только если мы научились управлять автомобилем, мы можем эффективно пользоваться им, чтобы куда-то доехать. Делать в точности это называется *гэндзё коан* — коан жизни, которая становится жизнью. «Гэндзё» — это настоящее, которое становится настоящим.

После ссоры с женой мужчина уходит из дома, садится в автомобиль и — бац! — попадает в аварию, а всё это происходит из-за того, что он не жил с полнотой в настоящем. Это пример настоящего, которое не живёт в настоящем с полнотой. Истина, которую следует вывести из третьей неоспоримой реальности, состоит в том, что мы должны дарить жизнь нашим прошлым переживаниям, оживлять наш прошлый опыт и встречать будущее, живя полностью в настоящем.

Понимаем это или нет, но мы всегда проживаем жизнь, которая связана со всем во вселенной. Однако когда говорю это, я говорю не о жизни кого-то другого или о жизни вообще, отделённой от меня. Жизнь, которая протекает сквозь всю эту вселенную, — это Я.

Я не имею в виду себя как эго, я имею в виду свою самость в истинном смысле, то есть вселенское Я. Это основа всех жизненных переживаний. Эйхэй Догэн говорит в этом смысле о реальности жизни как о *дзиннисан дзико*, то есть о «Я, которое распространяется во всё во вселенной». Это Я не есть какое-то неизменное тело, оно постоянно меняется. Всякий раз, когда делаем вдох, мы изменяемся. Так же изменяется и наше сознание. И все физические и химические процессы в нашем теле тоже меняются. Однако всё временно принимает некоторую форму. Это наше истинное я, *дзико*. Это подлин-

ное или вселенское Я, или, как я предпочитаю называть это, реальность жизни.

Как бы вы это ни называли, я пахожусь здесь только потому, что здесь находится мой мир. Когда я сделал первый вдох, вместе со мной родился мой мир. Когда я умру, со мной вместе умрёт и мой мир. Иными словами, я не родился в мире, который уже существовал здесь до меня, я не живу просто как один индивид среди миллионов других индивидов, и я не оставляю всё продолжать жить после меня. Люди проходят через жизнь, думая о себе как о членах группы или общества. Однако в действительности мы живём по-другому. На самом деле я даю существование моему собственному миру, проживаю его и, когда умираю, забираю с собой.

Я могу только ещё раз подчеркнуть, как важно очень и очень внимательно смотреть на это вселенское Я, которое пронизывает всё во вселенной. Вы живёте вместе со своим миром. Только когда вы вполне поймете это, всё в мире утвердится как Я, проникающее собой все вещи. Это наш обет как буддистов, направление нашей жизни. Мы хотим исполнить обет спасти все живые существа, так чтобы это Я могло стать самим собой даже в большей степени. И мы всегда оказываемся перед таким направлением.

Будда Шакьямуни сказал об этом так: «Все миры — это мой мир, и все живые существа — люди, вещи, ситуации — это мои дети». Отсюда произошло выражение Догэна-дзэндзи *росин*, то есть «взрачивать ум» или «взрачивать установку». А я выражаю это по-своему: *дзау токофо вага сэймэй* — «всё, с чем я встречаюсь, — это моя жизнь».

Вот почему нашей фундаментальной установкой должно быть «просто делать» или «не делать ничего, кроме этого» —

сикан. Здесь дело не в том, чтобы правильно мыслить о жизни, просто думать о жизни недостаточно. Наша жизнь — это всё то, с чем мы сталкиваемся на нашем пути в данный момент, и наша практика — это *сикантадза*, что означает буквально «просто сидеть». В более широком смысле это означает вложить всю свою энергию в то, чтобы утвердиться в нашем мире здесь и сейчас, где мы действительно живём.

ПРАКТИКА СУЩЕСТВУЕТ ДЛЯ ЖИЗНИ

Я хочу рассмотреть вопрос о том, почему на протяжении всей нашей жизни так важно продолжать нашу практику, которая означает: «всё, с чем я встречаюсь, — это моя жизнь». Наиболее существенным пунктом продолжения нашей практики является пробуждение этого Я, которое включает в себя всё. Это значит, что нам снова и снова приходится уяснять себе, что все живые существа находятся внутри границ нашей жизни.

Например, вообразите, что вы и я сидим вместе и беседуем. Разговаривая с вами, я не обращаюсь к человеку, который не есть я. Лицо, находящееся передо мной, отражено на сетчатке моих глаз. Вы находитесь внутри меня. Глядя на вас, я гляжу просто на себя. Иными словами, вы существуете внутри моего вселенского Я, и я направляю себя к заботе о вас, чей образ неотделим от меня.

Вам следует всегда помнить о том, что все живые существа страдают. Каждый человек беспокоится из-за чего-то внутри его головы. К примеру, нужно ли мне оставаться там, где я нахожусь, или следует уйти куда-то в другое место? Мы слишком часто беспокоимся о вещах подобного рода. На самом деле

то, где мы находимся, не имеет значения, потому что это лишь незначительная проблема, существующая в наших головах. А в действительности нет такого места, как Япония, нет такого места, как Америка. Всё, что есть, — это то, где вы живёте именно сейчас. Если бы у вас, например, появилась идея о том, что Америка по-настоящему не является хорошим местом для практики, а Япония для неё лучше, то это было бы не чем иным, как проблемой, кричащей в вашей голове. Когда вы смотрите на вещи, исходя из перспективы освобождения от всех своих представлений и забот, это приводит к пониманию, что нет никакой Америки, откуда можно было бы уехать или куда можно было бы вернуться. Практиковать можно как в Японии, так и в Соединённых Штатах — то и другое одинаково хорошо.

Возможно, вы постараетесь смотреть на всё то, что приходит к вам в голову, просто как на секреты мозга. Все наши мысли и чувства — это некоего рода секреты, или выделения. Для нас важно видеть это с ясностью. Я всегда воспринимал вещи, возникавшие в моей голове, но если бы я пытался действовать, руководствуясь всем, что там возникает, это просто привело бы меня к истощению. Находясь на каком-то очень высоком месте, не испытывали ли вы желания прыгнуть? Побуждение к прыжку — это просто выделения в вашей голове. Но если вы чувствуете, что должны следовать каждому импульсу, появляющемуся в вашей голове, что ж, ничего не поделаешь...

Что касается человеческой мысли, всё представляется возможным. Но вам нужно обладать некоторой устойчивостью, и когда все эти вещи приходят в голову, подумайте: это верно или ложно? Будет это для меня наилучшим или нет? Вам на-

добно размышлять о себе; и когда увидите себя относительно, случайными, вы не сможете не прийти к заключению, что ваши мысли тоже случайны.

Вам предстоит большая, очень большая работа, чтобы в своей жизни в Америке довести до зрелости *буддхадхарму*. Совсем непросто взять ветвь сладкой хурмы дхармы и пересадить её в каждую из наших жизней так, чтобы всё человечество могло стать деревом сладкой хурмы, а не горькой. Чтобы делать это, вам надо обладать достаточно широкой перспективой, дабы видеть, что нет необходимости действовать в соответствии со всеми волнениями и недовольством, возникающими у вас в голове. Вам не следует использовать свой расчётливый ум, чтобы всё оценивать. Возникают различные вещи, но когда глубоко поразмыслите о случайной природе самого себя и своих мыслей, то вы более не будете воспринимать их в качестве основания для оценки своей деятельности.

Для того чтобы по-настоящему увидеть, что нет оснований пользоваться своими мыслями как мерилom, вам просто нужно практиковать. И для того, чтобы поддерживать свою практику с течением времени, очень важно практиковаться вместе с другими, то есть в *сангхе*, сообществе. Первоначально сангха представляла собой живущих вместе буддистских монахов и монахинь, но сейчас это слово обозначает всех, кто практикует буддхадхарму, особенно в группах. Практика в сангхе трудна; вам придётся по-настоящему испытать боль и страдания, с которыми вы там встретитесь. Иногда вам хочется немедленно уйти или бросить всё это дело, но вы просто должны продолжать стараться.

Однако через некоторое время — а для действительного развития этого требуются годы — вы начинаете приобретать иной

взгляд на вещи. Вы начинаете понимать, что нет ничего более важного, чем просто освобождение. Не считайте, что сказанное мной означает, что проблемы более не будут возникать никогда; они появятся. Но вы начнёте видеть вещи такими, каковы они есть, увидите, что идеи, планы и даже ваше восприятие окружающих вас вещей — это просто секреты ума.

Затем, практикуя и, если возможно, пребывая в сангхе, вы не должны забывать обет. Под «обетом» я понимаю, что вы должны трудиться и направлять свои действия к упорядочению всего, что вас окружает. Это должно стать установкой вашей жизни, а также основой всей вашей деятельности. Весьма важно жить с убеждённой уверенностью в том, что вы создаёте историю для следующего поколения. Нет никого другого, кто это сделает. Вам нужно уяснить это и глубоко пустить свои корни. Почти все люди, глядя на большое дерево, видят его листья и цветы, но вам должно обращать внимание на корни. Дерево не разовьётся полностью, если его корни не проникнут глубоко в землю. Когда же корни залегают глубоко, тогда дерево будет расти, и на нём естественным образом расцветут прекрасные цветы.

Также важно внимательно посмотреть на ваши мотивы практики дзадзэн. Насколько я вообще могу об этом судить, кажется, что слишком многие люди, начиная практиковать дзадзэн, сейчас же начинают думать о *сатори*, просветлении. Они забирают себе в голову, что им необходимо достичь просветления, и сидят только ради этой цели. Но они удаляются от основы. Сидеть с мыслью о том, что вы вот-вот добьётесь просветления, просто смешно. Такая установка не слишком отличается от того, как на это смотрят с иудейско-христианской стороны. В этих традициях совершенен только Бог, а не

Его создания. Каким бы великим ни стал человек, это не важно, поскольку перед Богом он ничто. Аналогично этому и искание сатори. Реальность, какова она есть, совершенна, она само просветление, но наши маленькие «я», само собой, несовершенны. Думать, что люди становятся великими, практикуя дзадзэн, или думать, что вы достигнете сатори, — значит оказаться в печальном заблуждении, являющемся следствием собственной иллюзии. Для буддизма дзадзэн то же, что молитва для иудейско-христианских традиций. Как молитва есть отказ от наших мелких и ничтожных желаний и просьба о том, чтобы исполнилась воля Бога, так и дзадзэн является отказом от наших эгоцентрических самооценок, как высоких, так и низких. Мы вручаем свою жизнь силе дзадзэн, воплощенной в четвёртом утверждении: все вещи таковы, каковыми они являются.

Когда слышите о том, что какие-то заурядные люди стали великими или обрели просветление, можете быть уверены, что речь идёт не о подлинной практике и не о подлинном просветлении. В христианстве не говорят о том, что люди стали великими. Когда люди начинают говорить, как велики их священники, при этом теряется Бог. То, каким великим может стать человек, — это весьма незначительно.

По существу, в каких обстоятельствах ни окажемся, мы всегда находимся посреди просветления. В той мере, в какой мы живём в мире отказа от всех собственных ничтожных идей, мы живём посреди просветления. Как только разжимаем руку мысли и освобождаемся от наших незначительных идей, мы начинаем видеть, что так оно и есть.

Мы всегда переживаем реальность жизни. Однако, как только начинаем думать о вещах, оценивать их, мы в некото-

ром смысле отстраняемся от реальности жизни. Иначе говоря, люди способны думать о вещах, которые нереальны. Вот почему я говорю, что понять степень нашего просветления — значит увидеть, что в действительности мы не очень просветлены. Нам необходима способность ясно это увидеть. Насколько бы просветленными мы ни сделались, этого всё ещё недостаточно.

Наша практика начинает созревать только тогда, когда мы начнем понимать: хотя мы и живём, окружённые просветлением, то немного, что мы осознаём в жизни, — это просто царапанье по поверхности. (8) Если мы не созреем, по крайней мере, настолько, тогда мы не можем по-настоящему сказать, что практиковали и практикуем дзадзэн. Наша практика остаётся несовершенной и бесплодной. Но в конце концов это не имеет никакого отношения ни к малому, ни к великому. Мы просто продолжаем практиковать, стремясь жить истинной жизнью, делая для этого максимум возможного, никогда не тревожась и не измеряя того, что делаем. В таких обстоятельствах ветвь сладкой хурмы расцветёт естественным образом.

Глава 2 ЗНАЧЕНИЕ ДЗАДЗЭН



ЗАВИСЕТЬ ОТ ДРУГИХ – ЗНАЧИТ УТРАТИТЬ РАВНОВЕСИЕ

Однажды в Антайдзи меня посетил пятидесятилетний американский бизнесмен, президент своей собственной компании. Я говорю только по-японски, но он привёл великолепного переводчика, и мы не испытывали затруднений при общении. Бизнесмен мне сказал:

«У меня много денег, замечательная семья, но по какой-то необъяснимой причине около десяти лет назад я начал чувствовать, что не имею почвы под ногами, — я ощутил огромную внутреннюю пустоту. Тогда я прежде всего принялся изучать иудаизм, однако это не принесло мне никакого внутреннего мира. Затем я с ещё большим усердием изучал христианство, но и это не принесло мне никакого внутреннего мира. Потом, несколько лет назад, я услышал лекцию о дзэн-буддизме и впервые почувствовал, что мог бы найти в дзэн облегчение. С тех пор я изучаю дзэн. Теперь я приехал в Японию, желая изучать дзэн более глубоко, и мне интересно, как вы думаете, почему моя жизнь так безрадостна».

В ответ на откровенное признание и вопрос этого человека я сказал:

«Не приходило ли вам когда-нибудь в голову, что это чувство неудовлетворённости или пустоты, возможно, вызвано вашими поисками жизненных ценностей и основы вашего существования только в вещах, существующих вне вас самих, таких, как собственность, или работа, или репутация? Это ощущение пустоты, вероятно, возникает потому, что вы всё ещё не нашли эту основу внутри реальности вашего собственного истинного Я. Иными словами, вы чувствуете в своей жизни пустоту потому, что всегда жили только в зависимости от других людей и вещей и не переживали собственное истинное Я». (9)

Мой ответ как будто в точности совпал с его представлением о самом себе; будучи тронут, он тут же согласился со мной. «Вы выразили суть дела. Моя повседневная жизнь, кажется, наполнена существованием в зависимости от вещей. И я уверен, что так оно и есть, раз я чувствую пустоту внутри. Но... что же мне с этим делать?» Я ответил: «Вы никогда не сможете избавиться от этого беспокойства в своей жизни, если будете плыть по течению и искать вещи вне себя. Самое важное — это пережить истину Я, которое представляет собой „я“, живущее в реальности вселенского Я. Дзадзэн превращает это переживание в действительную практику. Мой покойный учитель Кодо Саваки-роси имел обыкновение говорить: „Дзадзэн — это Я, создающее Я посредством «я»“. (10)

Кивнув, как будто ожидал подобного ответа, бизнесмен продолжал: «Именно так я представлял себе дзадзэн. Прошу вас, позвольте мне практиковать дзадзэн здесь, в Аптайдзи, вместе с вами».

Мои ответы на его вопросы не были просто моим личным мнением. Эти слова записаны в буддийских сутрах с древнейших времён. В «Сутта-нипате», одной из старейших буддийских

сутр, написано: «Зависеть от других — значит потерять равновесие». (11) В столь же древней «Дхаммападе» говорится: «Единственная опора „я“ — это Я».

Этот случай оказался совершенно исключительным: человек так быстро, с такой открытостью и с таким смирением принял два простых, но очень важных положения древних сутр, которые я привел. Как правило, для того чтобы человек мог принять подобные идеи, требуются подробнейшие объяснения.

Что же это такое, что мы обычно называем «я»? Кажется, что это «я» проявляется, как только мы противопоставляем его «другим» или с ними встречаемся.

Так, мужчина видит себя «супругом» по отношению к своей «жене» и «отцом» по отношению к своему «ребёнку». На работе он видит себя «подчинённым» по отношению к своим «начальникам» и, в случае недостаточной старательности, сравнивает себя с более прилежными «коллегами». Мы видим себя в качестве «я» внутри определенной социальной структуры. «Коммерсант» видит себя в отношениях с «покупателями», «предприниматель» — в отношениях с «конкурентами», «бедный» — в отношениях с «богатым». К примеру, я говорю себе: «Я не в состоянии купить эту вещь», если мое желание находится в противоречии с моими возможностями. «Неудачник» видит себя в противоположности к «добившемуся успеха», «бессильный» имеет против себя всё общество, и так далее без конца. Не приходится удивляться, если человек, обладающий осознанием себя, перед лицом подобных противоположностей приходит к ощущению неполноценности и даже к первому расстройству. (См. рис. 1.)

Если бы он как-то оказался способным избежать сокрушения комплексом неполноценности, то легко представить, что его поглотила бы борьба за то, чего он, как сам считает, не имеет. (См. рис. 2.)

Напротив, человек, обладающий большими деньгами или властью, может вообразить себя личностью, стоящей выше окружающих его людей, лучшей и более важной, чем все остальные. (См. рис. 3.)

На самом деле все эти люди находятся в одинаковом положении. Все они считают свое «я» чем-то отличным от внешнего мира, чем-то противостоящим другим людям и вещам. По существу, между ними нет ни малейшей разницы. Не может быть никакого сомнения в том, что мы живём подобным образом, осознавая наше «я» чем-то, определённым внешним миром и противостоящим другим. Однако если мы будем думать, что только это наше «я», если будем жить, только сохра-

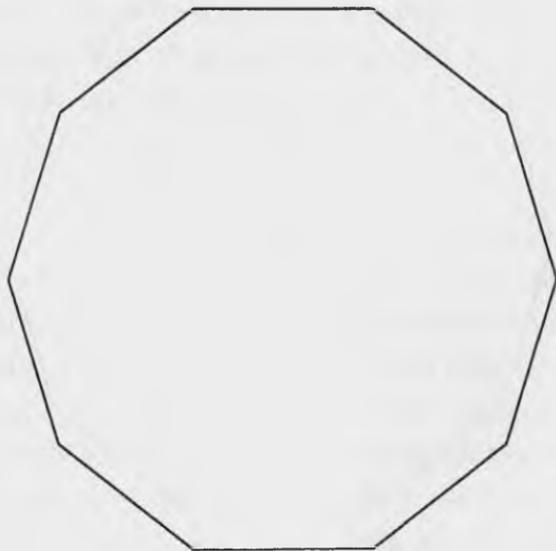


Рисунок 1. «Низшее» я

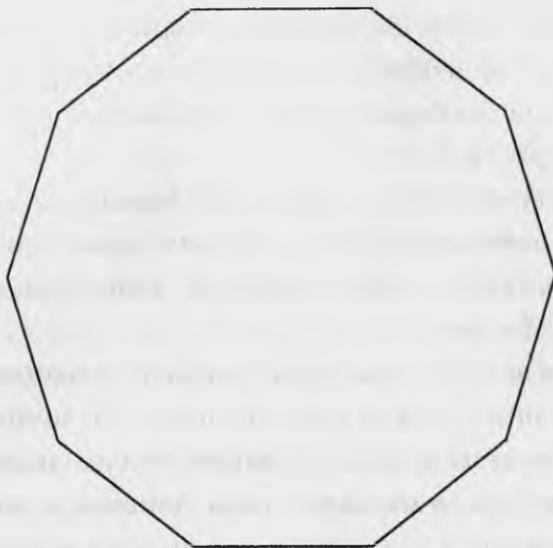


Рисунок 2. «Соперничающее» я

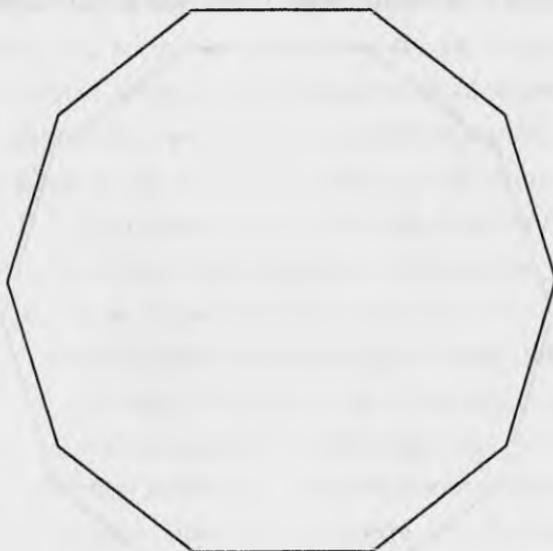


Рисунок 3. «Высшее» я

няя равновесие этого «я», сравнивая его с другими людьми и вещами, тогда придётся признать, что мы упустили из виду наше Я как реальность жизни.

Жан-Жак Руссо написал в «Эмиле»: от природы люди не бывают ни королями, ни богачами; все родились нагими и бедняками и всем суждено умереть. Несомненно, это так, тем не менее между рождением и смертью люди носят всевозможные одежды. Одна носит великолепный наряд королевы, тогда как другие всю жизнь принуждены носить лохмотья. Одни носят военную форму, другие — тюремные одежды, а третьи — монашеское облачение.

Разумеется, наши «одежды» сделаны не только из тканей; это также такие одежды, как класс, статус, слава, деньги, все одежды наших деятельных ролей, излюбленные индивидуальные образцы. Но приходит время, когда мы сбрасываем с себя всё это и остаёмся обнажёнными.

Есть также одежды, называемые «красивый мужчина» или «изящная женщина». И всё же как бы ни был красив человек, в конце концов придёт время, когда ему (или ей) придётся сменить наряды и надеть одежду «старика» (или «старухи»). Подобным же образом в конце жизни «гению», вполне может быть, придётся одеться в одежды, называемые «дряхлостью». Существуют также такие одежды, как «чувство заносчивости», «чувство неполноценности», «счастье» и «несчастье», а также всяческие «измы», принадлежность к той или иной вере, расе и национальности. Разумеется, мы иногда меняем свое мировоззрение, свой «изм»; однако, когда дело доходит до смерти, разве тогда нам не приходится сбрасывать с себя даже последнюю «одежду», даже свою национальную принадлежность, и умирать, как полностью обнажённое «я»?

И хотя нет сомнения в том, что между наготой рождения и наготой смерти мы носим лишь облачения, почти все люди, вопреки этому факту, озабочены только этими «одеждами». Они сосредоточивают всю свою жизнь на вопросе, какую красивую «одежду» из всех возможных они будут носить. Хотелось бы знать, задаётся ли большинство людей хоть раз вопросом, что представляет собой обнажённое «я»? В то время как мы, несомненно, всегда переживаем некоторое «я», на самом деле обычно мы не переживаем реальность нашего обнажённого Я, нашей истинной самости. И то, что нас интересует в течение всей жизни, — это наши «одежды», то есть «я», которое определяется внешним миром и противостоит другим. Мы считаем само собой разумеющимся, что это составляет нашу жизнь, что «одежда делает человека».

Пока мы остаемся при этой точке зрения, совсем не удивительно, что люди ощущают пустоту своей жизни. Неважно, страдают ли они от своей неполноценности, или прилагают усилия к тому, чтобы добиться большего успеха, или чувствуют превосходство над другими, — все они естественно ощущают одну и ту же пустоту в своей жизни. Но полагаться на других для того, чтобы познать себя, значит потерять равновесие. Конечно, из этого не следует, что надо жить в какой-то изолированности от других. Находиться в изоляции точно так же неестественно и нестабильно, как и жить всегда только по отношению к другим. Ваше истинное Я — вне пределов и зависимости от других и отдаления от них с тем, чтобы познать, кто вы есть. Мы не сможем обрести истинный покой ума, пока не станем жить в реальности своего Я, поскольку опора «я» — только Я. Это универсальное Я, к которому я стремился всю свою жизнь.

Я, КОТОРОЕ ЖИВЁТ В ПОЛНОЙ ИСТИНЕ

В течение долгого времени я использовал слово «дзико» для обозначения универсального Я. Это очень старый буддистский термин, но я предполагаю, что людям, привыкшим мыслить в категориях понятий Запада, уяснить его очень трудно. В современном японском языке слово «дзико» употребляется в разнообразных более или менее психологических выражениях, которые можно объединить понятием «личное „я“». Чаще всего «дзико» интерпретируется как сознательное «я» — *исикитэки дзико*. Потом люди думают о «я», озабоченном собственным благополучием в противоположность к другим; это *фико-тэки дзико*, или обусловленное «я». Это «я», которое пробуждает желания. Западные психологи, вероятно, назвали бы это «эго».

Однако в буддизме термин «дзико» не относится ни к эгоистическому «я», ни к так называемому сознательному «я». В этом и заключается главное различие между буддистским термином «дзико» и психологическим смыслом «я», или эго. Буддистское «дзико» подразумевает «я», которое выходит за пределы личного сознания. Однако когда я начинаю говорить о «я» за пределами сознания, люди тут же думают, что это какой-то род мистики. Но «дзико» не означает индивидуальное, психологическое «я», и это не есть нечто мистическое. Так что же это?

То, что мы обычно подразумеваем, когда говорим о своём «я», — это наше сознательное «я», включающее в себя то, что мы видим и что думаем в данный момент, а также нашу текущую роль, или личность. На самом деле наше сознательное

«я» — это не только то (как мы думаем), кем мы являемся в данное мгновение, но также и наши представления о том (как мы думаем), кем мы были в прошлом. Иными словами, сознательное «я» есть сумма наших мыслей со времени младенчества до настоящего. Мы суммируем все эти осознанные мысли, абстрагируем их от нашей жизни и называем нашим «я», но это только часть универсального Я.

Возьмём, к примеру, сон. Кем бы мы ни были, каждый человек спит, разжав то, что я называю рукой мысли. Когда мы спим, всё не перестаёт существовать. Освободив наше сознание, наше тело не перестаёт функционировать: мы вдыхаем определённое количество раз в минуту, наше сердце бьётся с определённой частотой. Наутро мы пробуждаемся, открываем глаза — и снова появляются и начинают работать наши мысли. И опять мы принуждаем работать те же мысли о том, кто мы есть, которые были у нас вчера. Таким образом, то, что живёт, это не просто то, кем мы являемся этим утром, сюда включены и мысли о том, кто мы есть, которые были у нас всю нашу жизнь вплоть до этого утра.

Я использую выражение «разжатие руки мысли», чтобы наиболее наглядно показать связь между людьми и процессом мышления. Я использую слово «мышление» в широком смысле, включая в него эмоции, предпочтения и все чувственные восприятия, а также концептуальные мысли. Мышление означает захватывание или удерживание чего-то в концептуальном «кулаке» нашего мозга. Но если мы разжимаем этот кулак, если не создаём мысли, тогда то, что находится в ментальной руке нашего ума, отпадает. Наше дико, универсальное Я, включает в себя и того, кто освобождается. Ночной сон — это естественное выражение нашей жизни с полностью разжатой

рукой нашего думающего ума. Когда вы дремлете в состоянии бодрствования, в перспективе Я — это нечто совершенно иное. Разжимать руку мысли, бодрствуя, не означает дремать или думать, это тонкая линия между этими состояниями там, где вы действительно находитесь в данный момент.

«Я» западной психологии — это картезианское «я мыслю, следовательно, я существую». Но на самом мы существуем вне зависимости от того, думаем мы или нет, и за пределами сознательного «я» наша жизнь продолжается даже тогда, когда мы не знаем о ней или не осознаём ее. И как раз поэтому мы живём жизнью, которая включает в себя наше мыслящее «я». Фактически мысль о том, что мы представляем собой только наши мысли, может возникнуть именно благодаря тому, что мы обладаем этой действительной непрерывной жизнью в каждый данный момент. Таким образом, наше истинное, целостное Я — это не просто абстрактное «я», сделанное из мыслей. Наше целостное Я — это сила, качество жизни, которое даёт возможность возникать сознательным мыслям, и оно включает в себя и это личное, сознательное «я», а также и ту силу, которая действует за пределами любой сознательной мысли.

Целостное, универсальное Я есть сила, которая, действуя, заставляет сердце продолжать биться, а лёгкие — продолжать дышать; она также источник того, что называют подсознанием.

Это всеобъемлющее Я — глубинная основа творческой силы жизни. Она связана с тем, что иудейско-христианская традиция называет творческой силой Бога. Эта сила — то, что непосредственно живо, а также то, что создано, — тоже Я. Если вы хотите быть связанными с Богом, то очень важно

воспринимать Бога как чистую творческую силу, свежую и живую, действующую внутри вас и посредством вас: что бы я ни делал, что бы ни думал, Бог пребывает во всех вещах и действует посредством меня.

Всё живое — это дико, или универсальное Я. Всё это — мысли и чувства, желания, подсознание и сердцебиение, усилия, которые дают возможность функционировать другим жизням, и сама творческая сила жизни — это и есть то, что я подразумеваю под «я». Говорить «целостное», «истинное» или «универсальное Я» — это способ включить в себя всю действительную реальность жизни; и под этим я подразумеваю, что действительная реальность жизни не отделена от действительной реальности вашей собственной жизни. Много лет назад я придумал новое выражение — *эймэй но дзицубуцу*, то есть «действительная реальность жизни». Но эта фраза оказалась не очень полезной, потому что люди обычно, глядя на неё, думают о том, что она означает, и ставят реальность, на которую я указываю, за пределы самих себя. Поэтому я начал использовать слово «Я» и описывал его совершенно нефилософским выражением: «Я — это то, что существует, до того как ты приготовил его в мыслях».

То, что появляется, до того как ты сварить его

Или зажаришь в своих мыслях,

То, что предшествует любой обработке мыслью,

Самая суть жизни — это дико. (12)

Так как человеческая мысль постоянно выдумывает всё, она уже удалена от того, что является сырым и свежим. Истинно переживать свою жизнь — это универсальное Я, Я, ко-

торое целиком и полностью является самим собой. Говоря конкретно, как бы близко мы ни сдвинули паши головы, всё, на что бы мы ни посмотрели, мы бы увидели по-разному. Ваши глаза видят вещи с вашей стороны и под вашим углом, как мои глаза никогда не смогут увидеть, и наоборот. Мир, который вижу я, — только мой. То, что лично я переживаю — свежая жизнь, весь мой мир целиком, моя перспектива, — это также Я, наше личное или индивидуальное «я».

Это «я», первое лицо — целиком и полностью мой собственный жизненный опыт, и он отделён от опыта жизни любого другого человека. Именно с этой точки зрения мой учитель Саваки-роси указывал, что у меня нет возможности поделиться с другим человеком даже кишечными газами. И всё же жизнь каждого человека, которую он, испытывая, переживает как целиком и полностью свою, одновременно является собой вечный, универсальный аспект Я. Это Я универсально не в каком-то отвлечённом смысле, а самым конкретным образом. Нет ничего абстрактного в том, что все люди переживают одну и ту же свежую, изначальную жизненную силу. Не может быть ничего более конкретного, чем это.

ВСЁ ТОЛЬКО ТАКОВО, КАКОВО ОНО ЕСТЬ

Практика дзадзэн — это переживание реальности жизни Я без предположения о том, что Я обусловлено какими-то взаимоотношениями с другими людьми или вещами. Как только вступаем в мир дзэн, мы вступаем в мир практики, где переживается реальность жизни. На самом деле этот мир практи-

ки не представляет собой чего-то особенного, но, вероятно, это звучит весьма непривычно.

Обыкновенно мы живём просто как некоторое привязанное к миру «я», которое обладает лишь социальной видимостью и специфичной рыночной ценностью. Иными словами, мы находим ценность нашего существования только в окружении других людей. Мы считаем, с одной стороны, что так называемое «я» — это обычная вещь, а с другой стороны — что жить жизнью практики как наше подлинное Я должно быть чем-то особенным.

Западная наука отвела свои взоры от реальности жизни в другую сторону. Западные мыслители, начиная с ранних греков, привыкли к постижению всего сущего исключительно при помощи разума. А это значит понимать смысл вещей, устанавливая их точное отношение к другим вещам, или понимать вещи, давая им определения. Вследствие такого подхода некоторые западные философы пытаются познать «я» и даже самую жизненную силу при помощи определения. А жизнь Я не проявляется в определениях. Жизнь живёт как реальный опыт, даже если она не понята и ей не дано определение. Даже способность понимать вещи посредством определений — это сила нашей собственной жизни. Это *должно* представляться нам естественным, но все старания западных рационалистов дать объяснения оставляют в умах путаницу. Если мы *думаем* о реальности, существующей до определения умозрительной мысли, то это само по себе создаёт особого рода определение, а потому создаёт проблему заново. Реальность, о которой размышляли и которой дали определение, более не существует до определения. Вы, подумав, с лёгкостью можете прийти к мысли, что определения и есть реальность.

Основание буддизма, который берёт начало в Индии, составляет всё же реальность жизни, которая абсолютным образом проявляется превыше всякого определения. Различные буддистские трактаты выражают одну и ту же фундаментальную реальность по-разному: пустота реальности, реальность, какова она есть в действительности, за пределами Логоса, невыразимая *татхата*, истинная пустота. (13) Конечно, поскольку фактически жизнь создаёт все условные определения, каждый способ определения — это сама жизнь. Однако реальность жизни невозможно заключить в какие-то определения. Хотя реальность жизни и создаёт всевозможные определения, она превосходит их и проявляется абсолютным образом превыше всех определений.

Если на самом деле прикоснёмся к пламени, мы, несомненно, обожжёмся, а вот если мы просто произнесём слово «пламя», не касаясь пламени в действительности, то ожог нам не грозит. Подобным же образом, если мы только думаем о пламени, то нашу голову не охватывает пожар. Поэтому *определение* огня, природа которого состоит в том, чтобы сжигать всё, что с ним соприкасается, не может быть *подлинным* пламенем. Огонь превышает его определения. В дзэн говорится, что человек знает холод и тепло только тогда, когда он сам переживает эти явления. (14) Всё прочее объясняется здесь как подлинный жизненный опыт, через Я. (15) Это означает, что в определениях вещей, описаниях других людей или так называемом чистом наблюдении вещей, из которого удалён опыт жизни своего Я, нет истинной ценности. Пока дело обстоит так, различие, которое я вижу между дзэн и экзистенциализмом, состоит в том, что современный экзистенциализм — это философия существо-

вания вообще, а не «практика» подлинной жизни самого экзистенциалиста. Решающее обстоятельство для Я — это практика, в которой оно живёт, исходя из собственной жизни; это не какое-то теоретическое рассуждение о «существовании вообще», которое возникает лишь из наблюдения.

С точки зрения западной мысли, где всё должно иметь рациональное определение, реальность, не подлежащая определению, является бессмыслицей, она якобы абсолютно невозможна. Но с точки зрения практики дзэн, подлинная сила, которая лежит превыше мышления и мысленных определений, существует именно в истине жизни. Д. Т. Судзуки писал о духовности как о том, что включает в себя все дихотомии или превосходит их. (16) Этот мир духовности раскрывается только тогда, когда мы по-настоящему практикуем реальность жизни, выходящую за пределы рационализма.

Является ли эта реальность жизни, превышающая определения, слова и мысли, каким-то мистическим, эзотерическим миром, чем-то глубоко скрытым, о чём мы не можем говорить, нечто просто непредставимое? Нет, конечно, нет, так как в действительности мы всегда переживаем эту реальность жизни. Если кладёте руку на грудь, вы можете почувствовать, как равномерно бьётся сердце. И оно бьётся не потому, что вы думаете о том, что ему следует биться. И не вследствие каких-то физиологических или медицинских определений. Его заставляет биться какая-то сила, которая лежит превыше словесных определений. Пока в вашей груди действительно бьётся ваше сердце, оно являет собой вашу жизненную реальность. Это та реальность вашей жизни, вашего рождения и смерти, которую я и хочу здесь исследовать, а не их определения.

Моё дыхание подчинено мне несколько более, чем сердечный ритм. Я могу сделать несколько вдохов и выдохов, думая о них, но постоянно сознательно контролировать собственное дыхание совершенно невозможно. Если бы почью я мог забывать дышать определённое количество раз в минуту, боязнь заснуть была бы ужасной психологической проблемой. А я ложусь спать, предоставляя моё дыхание какой-то огромной силе, превышающей мой контроль. И опять-таки, хотя это не та сила, которую я контролирую, поскольку она фактически действует внутри меня, это не что иное, как действие моей жизненной реальности.

Двинемся несколько дальше области физиологии. Я рождён японцем, а вы, вероятно, родились американцами. Это не есть то, что мы выбрали нашей так называемой волей, однако фактически я японец, а вы те, кем являетесь. Это реальность жизни, которая превышает нашего собственного контроля и выбора. Я также буддийский священник, живущий жизнью практики дзадзэн в известном храме в Киото, в Японии. Сам ли я избрал для себя этот образ жизни? Да, наверно, в некотором определённом смысле это так: я выбрал свой путь. Но откуда я получил силу выбрать его? Не могу не прийти к заключению, что мой выбор был равным образом определённым некоей высшей силой, назовём ли мы её случаем, судьбой или провидением Божиим, — силой, которая превосходит мои собственные силу воли и мышление.

Если напряжем свой рассудок с тем, чтобы прийти к какому-то ответу, этот ответ окажется в высшей степени односторонней или абстрактной мыслью. В конце концов, мы можем сказать только то, что реальность жизни такова, какова она есть. Жизненная реальность Я означает, что мы живём

именно такой жизнью, какова она есть. «Я» существует не потому лишь, что я о нём думаю. Оно существует и тогда, когда я о нём не думаю. Так или иначе, это «я», универсальное и личное, есть моя жизнь. Дзадзэн представляет собой способ постоянно воплощать эту реальность жизни на практике.

ПЕРЕЖИВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Я объяснил, что реальность жизни — это само переживание жизни, какова она есть, и что дзадзэн — это такая практика, в ходе которой мы делаем именно это. Но существуют ли иные способы жизни, кроме переживания жизни, какова она есть? Конечно нет. Каким бы ни был наш способ жизни, он являет собой реальность жизни, поэтому нет никакой возможности жить вне реальности жизни. Тем не менее вполне возможно жить, упустив из вида эту реальность, но это путь, ведущий к страданиям и переживаниям о собственной жизни.

Однажды ко мне пришла для беседы сорокалетняя женщина. Она пребывала в смятении, когда рассказывала мне свою историю. Она всегда любила рисовать и обладала настоящим талантом. Когда ей было двадцать лет, родители оказывали ей поддержку, они помогли ей стать художницей в Токио. Вначале она достигла значительного успеха; её картины участвовали в выставках, она часто удостоивалась призов, даже критики отдавали ей должное и расхваливали как сформировавшегося молодого художника. Однако блестящее начало столкнулось с препятствием. Как раз тогда, когда репутация ее начала расти, отец ее потерял всё, что имел. Жить только за счёт живописи было для неё всё ещё довольно рискованно,

да и о своих родителях она по-настоящему беспокоилась, и поэтому она вернулась в деревню и сделала всё, что могла, чтобы присматривать за ними. Прошли годы, родители её стали совсем старыми, но её неугасимая страсть к живописи не позволила ей остаться в деревне и там увянуть. Поэтому она вернулась в Токио, взяв с собой состарившихся родителей. Днём она работала, а по ночам рисовала. В течение нескольких лет она продолжала свои усилия, но уже не смогла добиться такого же признания, какое приобрела в двадцать лет. Каждая картина, которую она выставляла и в которую вкладывала свои надежды, проигрывала на соревнованиях. В результате ей не удалось продать ни одной картины и пришлось продолжать работать, чтобы поддерживать себя и родителей, а это истощало её энергию и ослабляло дух. Жалуясь на несчастливую судьбу, она сокрушалась из-за того, что не имела возможности развить свой талант после того, как её родители потеряли всё своё имущество.

Хотя я полностью сочувствовал тому, что у неё не было возможности достичь своей цели как художнику вследствие неблагоприятных материальных обстоятельств, я упрекнул её за отношение к самой себе:

«Вы совершенно неправильно думаете о происшедшем. Думать, что получение семейного наследства для человека совершенно естественно, это большая ошибка. Для человека естественно не иметь никакой собственности. Вы смогли учиться живописи за счёт богатства своей семьи до двадцати лет. Это необычно, и вам следует быть благодарной за это. И вот теперь, несмотря на то что с тех пор прошло более двадцати лет, вы всё ещё сетуете об утрате богатства своей семьи и вас тянет к фантазиям прошлого. Вам надобно от-

крыть глаза на свою нынешнюю реальность и начать с полностью обнажённым „я“, не обладающим ни имуществом, ни чем бы то ни было ещё...

Кроме того, вы всё ещё оглядываетесь назад, на то время, когда вам было двадцать с небольшим и ваши картины, которые показывались на выставках, приносили вам призы, — и вам хочется опять почувствовать вкус тех дней. Разве мучительно думать о вещах, которые сейчас происходят не так, как вам этого хочется, не означает подчиниться новым фантазиям? Вам надо начать с вашей нынешней реальности...

Самым важным является то, что вы занимаетесь живописью, потому что получаете от этого удовлетворение, не так ли? Можете ли вы быть удовлетворённой этим и работать не полный рабочий день, чтобы себя поддерживать? Если вы сможете так обеспечить себя, а в остальное время наслаждаться живописью, тогда у вас будет богатая жизнь. Это возможность быть счастливой вне зависимости от того, получаете вы признание или нет...

Я занимаюсь дзадзэн не потому, что хочу сделать его чем-то пригодным для продажи. Я веду свою жизнь дзадзэн вот уже тридцать лет, но в течение первых двадцати я практиковал дзадзэн в неизвестности, питаюсь совсем скромно, и мир не обращал на меня совершенно никакого внимания. Но именно благодаря практике дзадзэн я смог раскрыть смысл своей жизни даже в таких обстоятельствах. В течение последних десяти лет люди, симпатизирующие моему отношению к дзадзэн, приходят, чтобы сидеть вместе со мной, однако даже сейчас у меня нет ни малейшего намерения превратить дзадзэн в товар для продажи. Я просто практикую собственный

дзадзэн. Для вас писать свои картины — это ваша жизнь. Не должно ли это быть вашей величайшей радостью?»

Она сказала, что поняла меня полностью, и ушла, и в её походке опущалась новая сила.

Мы всегда переживаем реальность нашей собственной жизни, хотя очень часто теряем из виду эту реальность, будучи захвачены фантазиями прошлого и взаимоотношениями с другими людьми. В результате оказываемся подчинёнными этими фантазиями и нашими сравнениями себя с другими. Живя подобным образом, как можем мы не наполниться чувствами полной изолированности и одиночества, не ощущать подавляющей нас ревности или зависти к окружающим или какого-то другого большого страдания?

Однажды, находясь в сельской местности, я разглядел вдали среди деревьев густого леса на склоне горы крышу большого храма. Я спросил о нём местного жителя, и тот рассказал мне, что этот храм когда-то был гораздо больше, но потом он сгорел, и нынешнее, недавно отстроенное здание имеет значительно меньшие размеры. Этот человек предложил проводить меня, и я поднялся по длинной каменной лестнице. Когда наконец добрался до её верха и огляделся вокруг, я обнаружил, что храм, оказавшийся далеко не маленьким, это величественное строение, которое не выглядело воздвигнутым недавно. Меня заинтересовало то, что рассказал мой провожатый, и я спросил его, когда же всё-таки сгорел прежний храм. Он ответил, что это произошло в эпоху Камакура, в тринадцатом столетии! Я рассмеялся, потому что его печальный голос подразумевал, что храм сгорел недавно, не иначе как после его рождения. У этих сельских жителей из поколения в поколение передавалось чувство личной утраты

того, что случилось сотни лет назад. Живя неподалёку от такого красивого, внушительного храма, они в действительности не пользовались им, будучи заняты сетованиями на то, что судьба сложилась так, а не иначе.

И вот что можно об этом сказать: для многих людей то, что произошло семьсот лет назад, несомненно, является недавним событием. В большинстве своём религии поощряют верующих «вспоминать» события, описанные в их священных книгах, события, которые, возможно, происходили тысячи лет назад, и действовать так, как если бы они произошли с ними лично. На основе таких «воспоминаний» они ведут войны и убивают друг друга во множестве. Это относится не только к мифическим и сектантским религиям. Это характерно для великого множества доктрин и мировоззрений. Вместо того чтобы смотреть на свежую и живую реальность жизни своими собственными глазами, люди подавляют эту реальность во имя справедливости, или мира, или какой-то догмы.

Все эти воспоминания и мифы — производные человеческой жизни, так что мы не можем сказать, что они не имеют смысла. Однако все такие идеи и верования обладают лишь абстрактным существованием, закреплённым внутри наших мыслей, они не являются свежим жизненным переживанием, которое живо в данный момент. Мы склонны чересчур глубоко погружать нашу голову в воспоминания и фантазии, в религиозные догмы и неизменные доктрины. Когда восхищаемся ими и слепо в них верим, становясь безумными и фанатичными, мы оказываемся в темнице этого неподвижного и абстрактного существования.

Для нас было бы гораздо лучше, если бы наша мудрость и наш прошлый опыт жили внутри свежего опыта жизни «я»,

здесь и сейчас. Вместо этого мы думаем, что абстрактное существование подобного рода представляет собой нашу действительную жизнь в настоящем, и в конце концов оказываясь подчинены собственным мыслям. Мы делаем такие вещи, которые только подавляют свежую жизнь, и это происходит постоянно. Когда так действует отдельный человек, его можно поместить в психиатрическую лечебницу как шизофреника, но когда так делают огромные массы людей, для них не хватит места ни в каких больницах. Хуже всего то, что такие группы фанатиков в конечном счёте создают историю человеческой расы. Если мы подумаем об этом, у нас не останется сомнений в том, что каждый всегда переживает реальность жизни. Но так часто мы живём вслепую, настолько захваченные нашими мыслями, что думаем, что только они, эти мысли, реальны и абсолютны. Это особого рода безумная реальность. Важно найти *здоровый* способ переживать реальность жизни. Это и есть то, чем занята истинная духовная практика — не духом или умом, отделёнными от тела и мира, а правильным способом жизни. Это и есть дзадзэн — практика переживания свежей реальности жизни.

Глава 3 РЕАЛЬНОСТЬ ДЗАДЗЭН



КАК ПРАКТИКОВАТЬ ДЗАДЗЭН

Значение дзадзэн должно иметь прочную опору в самом процессе дзадзэн, так что вопрос о том, как следует практиковать дзадзэн, оказывается существенным. Прежде всего, помещение для практики должно быть, насколько это возможно, спокойным. Оно не должно быть ни слишком светлым, ни слишком тёмным, тёплым зимой и прохладным летом. Следите за тем, чтобы в помещение не проникали ветер и дым; содержите его в чистоте и порядке. Иными словами, постарайтесь создать мирную, спокойную атмосферу, где вы сможете регулярно сидеть в дзадзэн. Вы можете поставить в комнате небольшую статую Будды, а около неё — цветы в вазе, возжечь благовония. Образ Будды изображает спокойствие дзадзэн; это художественное выражение всеобъемлющего сострадания и мудрости дзэн. Таким образом мы, благодаря помещению, создаём настроение для нашей практики дзадзэн. Нам нужно всегда хорошо заботиться о нашем окружении, которое поддерживает наш дзадзэн, проявлять уважение к месту, где мы сидим, и кланяться при входе в дзэн-до — зал для сидения.

В завершение своих приготовлений положите на пол широкую плоскую подушку — *дзабутон* или *дзалику*. На неё положите круглую плотную подушку — *дзафу*. Сядьте на дзафу лицом к стене и скрестите ноги. Садитесь не на самую середину дзафы, а на переднюю её часть. Некоторые люди способны скрестить ноги, помещая правую ступню на левое бедро, а левую ступню — на правое бедро, и принять весьма стабильную, классическую позу «полного лотоса» (рис. 4), но большинству это недоступно.

Вы, может быть, сумеете поместить левую ступню на правое бедро (или правую ступню на левое). Это поза «половины лотоса» (рис. 5.). При этом колени должны быть твёрдо прижаты к дзабутону. Таким образом вес верхней части тела можно равномерно распределить на три точки — оба колена на дзабутоне и ягодицы на дзафу.

Если вы не можете, скрестив ноги, положить ступню левой ноги на правое бедро или наоборот, то можно сидеть со



Рис. 4. Поза «полного лотоса»



Рис. 5. Поза «половины лотоса»

скрещенными ногами так, чтобы обе ноги и обе ступни помещались на дзабутоне. Это «бирманская» поза (рис. 6). Если ваши тазобедренные или коленные суставы не позволяют вам сидеть со скрещенными ногами, то вы можете сидеть на коленях, в так называемой позе *сэйдза* (рис. 7). Также можно делать дзадзэн, сидя на стуле. Это труднее, так как принять устойчивую позу с выпрямленным позвоночником на стуле будет тяжелее. Сидите так, чтобы колени находились чуть ниже уровня тазобедренных суставов, а ноги опирались на пол или, при необходимости, на подушку. Возможно, вы найдёте полезным воспользоваться подушкой для поддержания нижней части спины, но верхняя часть позвоночника при сидении должна оставаться свободной и выпрямленной, если это вообще возможно (рис. 8).

Выпрямите спину так, чтобы ягодицы естественно, но твёрдо выдвинулись наружу, а таз слегка наклонился вперёд.



Рис. 6. «Бирманская» поза



Рис. 7. Сэйдза

Сидите, не наклоняясь ни в стороны, ни вперёд, ни назад. Уши должны находиться на одной линии с плечами, а нос — с пупком. При сидении в сэйдза можно поместить ягодицы на низкую скамеечку или на дзафу, поставленную набок. Удерживайте шею выпрямленной, втяните подбородок. Закройте рот и плотно прижмите язык к нёбу. Вытяните голову вверх, как бы желая подпереть потолок. Расслабьте плечи. Поместите руки на уровне пояса, положив около живота правую руку ладонью вверх, а левую — ладонью вверх на правую ладонь. Большие пальцы должны слегка соприкоснуться над ладонями. Это называется космической мудрой (рис. 9). Держите глаза открытыми, смотрите на стену и слегка опустите взгляд. (17)



Рис. 8. Сидение на стуле



Рис. 9. Космическая мудра

Приняв позу дзадзэн, откройте рот и сделайте глубокий выдох. Это поможет изменить весь настрой вашего ума. Для того чтобы освободить от напряжения ваши суставы и мышцы, медленно покачайтесь два-три раза вправо и влево и наконец примите неподвижное положение с выпрямленным позвоночником. Успокоившись, дышите спокойно через нос; важно дышать естественно из тандэна — области живота, находящейся чуть ниже пупка. Позвольте долгим вдохам и выдохам быть долгими, а коротким вдохам и выдохам — коротки-

ми, вместо того чтобы стараться контролировать их. Не форсируйте своё дыхание, при глубоком дыхании не производите никакого шума. (18) Поза дзадзэн удивительна, потому что она является самым действенным средством для того, чтобы отстранить от нас все наши мелкие, человеческие мысли.

Вы легко поймёте, что я имею в виду, если сравните позу дзадзэн с известной статуей Родена «Мыслитель» (рис. 10). Поза этого «мыслителя» — поза человека, погружённого в свои иллюзии. Верхняя часть туловища наклонена вперёд, руки и ноги изогнуты, согнуты даже пальцы ног. Когда наше тело изогнуто подобно этой фигуре, у нас возникает застой крови и дыхания; мы запутываемся в созданиях своего воображения и не можем чувствовать себя свободно. В противоположность этому, когда мы сидим в дзадзэн, верхняя часть нашего туловища, позвоночник, шея и голова выпрямлены.



Рис. 10. Роденовский «Мыслитель», захваченный иллюзией, и практикующий дзадзэн, освобождающийся от мысли

Так как верхняя часть покоится без напряжения на правильно скрещенных ногах, кровь беспрепятственно доходит от головы до живота, и дыхание легко идёт к тандэну. Вследствие такого освобождения головы от напряжения застой крови не возникает, наше возбуждение ослабляется, для нас становится невозможным дальнейшее погружение в фантазии и иллюзии. Правильно заниматься дзадзэн — значит принять правильную позу и отдаться ей целиком.

Легко сказать: «Примите правильную позу и отдайтесь ей целиком», — но на практике сделать это не так-то просто. Даже если находимся в положении дзадзэн, но при этом продолжаем размышлять над своими мыслями, — мы просто думаем и более не пребываем в дзадзэн. Дзадзэн — не мысли и не сон. Практиковать дзадзэн — значит быть полным жизни, стремясь к жизненной позе дзадзэн. Если в позе дзадзэн мы становимся сонными, то наша энергия рассеивается и тело становится вялым, оседает. Если же мы станем следить за своими мыслями, то наше положение станет более твердым. Дзадзэн не означает ни сонливости и безжизненности, ни оцепенения. Наоборот, он должен содержать полноту жизни и энергии.

Это относится к любому виду деятельности. Например, если водителя автомобиля во время работы одолевает сонливость, его жизненная сила ослабевает, и он подвергается больше опасности. С другой стороны, если шофёр будет нервным или целиком захваченным своими мыслями, он судорожно вцепляется в руль, и это также опасно. То же самое справедливо для любого человека, будь то государственный деятель, земледелец или священник дзэн. Наша жизненная сила не должна ни погружаться в сон, ни чрезмерно напрягаться. Са-

мое важное — чтобы мы оставались в состоянии абсолютного бодрствования. Дзадзэн — наиболее концентрированная форма жизни, *проявляющаяся в высочайшей бдительности*, её непосредственная и чистейшая форма. Естественно, говорить об этом легко, однако на самом деле практика является делом первостепенной важности в нашей жизни и в то же время грандиозной задачей.

Когда мы по-настоящему практикуем дзадзэн, нам нельзя ни дремать, ни погружаться в собственные мысли. Мы должны сохранять полную бдительность, стремясь к правильной позе всеми силами. Сможем ли мы когда-нибудь добиться этого? Можем ли мы в этом отношении говорить о каком-то достижении, какой-то конечной цели? Нет, так как именно здесь дзадзэн становится бездонным. В дзадзэн нам необходимо стремиться к сохранению правильной позы — однако мы никогда не достигаем конечного пункта! Во всяком случае, человек, практикующий дзадзэн, никогда не узнает, достиг он цели или нет. Если человек, практикуя дзадзэн, думает, что его дзадзэн действительно превосходит, что он «попал в точку», — он просто воображает себе это, тогда как на самом деле он отключился от реальности своего дзадзэн. Поэтому нам необходимо всегда иметь целью практику правильного дзадзэн, не беспокоясь о том, чтобы видеть точку, в которую надо попасть.

Это выглядит до странности противоречиво. Обычно люди в большинстве своём думают, что там, где дело касается какой-то надобности, существует некоторая окончательная цель; а где такая цель не стоит перед глазами, там никто не станет прилагать усилия. Ну а если мы знаем, что нет никакой цели, зачем же пытаться стремиться к ней? Это привычный образ мысли и обыкновенное расчётливое поведение человека. Однако при сидении в дзадзэн нам нужно от-

бросить все рассуждения, с которыми мы привыкли подходить к взаимоотношениям с другими. Дзадзэн — это наше целостное Я, создающее Я посредством своего «я». Дзадзэн создаёт дзадзэн. Дзадзэн — это прорыв через такой образ мысли, который полагает, что там, где есть путь, некоторая цель, должна также существовать и цель. Здесь мы оказываемся в центре противоречия: хотя мы стараемся к чему-то стремиться, мы совершенно не в состоянии увидеть, достигли мы цели или нет. Мы просто пребываем в противоречии, которое абсолютно абсурдно, если мы смотрим на него со своей колокольни. Когда вот так просто сидим и практикуем дзадзэн, какую полную неопределённость в себе мы можем чувствовать! (19) Какую неудовлетворённость и полную потерянность мы можем ощущать!

Эта кажущаяся проблема как раз и делает дзадзэн таким чудесным. Это крошечное я, глухое «я» легко делается удовлетворённым или самодовольным. Нам нужно видеть самодовольство таким, каково оно есть: это только продолжение мыслей нашего глухого «я». Однако в нашем дзадзэн это составляет решающий момент: если приходит в движение неизмеримая естественная жизнь превыше мышления нашего малого «я», это крошечное и глухое «я» оказывается неудовлетворённым или, по крайней мере, сбитым с толку. Именно тут, когда мы полностью теряемся, действует жизнь, осуществляется сила будды.

Тем, кто намеревается практиковать дзадзэн, необходимо прежде всего отдавать себе отчёт в том, что это такое, а затем, когда вы начнёте сидеть в дзадзэн, вам нужно будет просто сосредоточиться на правильной позе, отринуть всякие рассуждения и чувствовать «плотью и костями». В конце концов, это значит отбросить всё и целиком отдаться правильной позе дзадзэн. Дзадзэн осуществляет реальность жизни Я,

какова она есть. Но нет оснований думать, что мы постигнем это. (20) Вы не в состоянии увидеть своего лица собственными глазами. В этом случае мы должны понять, что остаётся неудовлетворённым только наш подсчитывающий ум, потому что он не может видеть результата своей деятельности.

Во всяком случае, дзадзэн — действительно наилучшая поза, а потому и возможность достичь фактической полноты реальности жизни, какова она есть. Стремление к этой позе и к жизненной реальности, какова она есть, также называется сикантадза, «просто сидение». (21)

Мой учитель Саваки Кодо имел обыкновение говорить: «Просто сидеть в дзадзэн — это всё». Это означает то же самое, что и «дзадзэн есть дхарма; дхарма есть дзадзэн» и «сидеть в дзадзэн — это просто сидеть в дзадзэн».

Поэтому дзадзэн — это всё, что нужно делать. Но существует много сомнений по поводу того, что это такое, поэтому многим людям трудно выработать правильный способ практики. Моя цель в этой книге — просто попытаться объяснить, что такое дзадзэн. Однако прошу вас, поймите, что из всей моей работы нет другого вывода, кроме того, что сказано выше, а именно: практикуйте дзадзэн!

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ МЫСЛЕЙ

Я сказал, что если во время дзадзэн вы думаете, то это размышление, а не дзадзэн. Означает ли это, что во время дзадзэн у нас вообще не должны возникать никакие мысли? Будет ли хорошим дзадзэн только тогда, когда к нам в голову перестали приходить мысли?

Здесь нам нужно чётко отличать мышление, которое гонится за мыслями, и мысли, которые приходят случайно. Если во время дзадзэн у нас появляется какая-то мысль и мы следуем за ней, тогда мы уже размышляем и не пребываем в дзадзэн. Однако это не значит, что мы практикуем дзадзэн только тогда, когда мысли вообще перестали возникать. Как же нам следует понимать это противоречие?

Вообразите, что около человека, практикующего дзадзэн, помещён большой камень. Так как этот камень — безжизненная вещь, в нём никогда не возникнет ни одной мысли. Однако человек — это не камень, и когда пребывает в дзадзэн около камня, он остаётся живым существом. Даже если сидим неподвижно, подобно камню, это не значит, что у нас не появляются никакие мысли. Наоборот, если бы они не появились, то нам пришлось бы сказать, что этот человек более не живёт. Конечно, истина жизни не означает, что надо стать безжизненным, подобно камню. Поэтому прекращение возникновения мыслей не является идеальным состоянием человека, практикующего дзадзэн. Однако если предаёмся мыслям, тогда мы именно думаем и перестаём практиковать дзадзэн. Так какой же должна быть наша умственная установка?

Если говорить вкратце, она должна быть такой, чтобы мы, пребывая в дзадзэн, старались удержать правильную позу «плотью и костями» и нашим умом, освобождающимся от мыслей. (22)

Что значит освобождение от мыслей? Если думаем, мы думаем о чём-то. Думать о чём-то — значит держаться мыслями за это *что-то*. Однако во время дзадзэн мы разжимаем руку мысли, которая стремится что-то удержать, и просто воздерживаемся от удерживания. Это и есть освобождение от мыслей.

Когда мысль о чём-то действительно возникает, но не удерживается в уме, она не имеет возможности овеществления. Например, если даже и возникает какая-то мысль А («цветок»), то до тех пор, пока за ней не последует мысль Б («красивый»), не создается значение «АБ» («цветок — красивый»). Также не возникнет то, что мы можем понять в смысле «А, которое Б» («этот цветок красив»). Так что даже если *появляется* мысль А и мы не ведём её дальше, она остается *единственной* и не содержит никакого значения. Не имея смысла, она исчезает, тогда как наше свободное от мыслей сознание продолжает существовать.

Так как благодаря позе дзадзэн кровь отливает от головы и градус душевного возбуждения снижается, дзадзэн по своей природе оказывается позой, в которой мы видим бесполезность погони за мыслями. Пока мы полностью сосредоточены на этой позе, разжатие руки мысли следует вполне естественно. Однако человеческая жизнь — не машина, и потому даже в позе дзадзэн можно думать столько, сколько нам захочется. Поэтому самое важное во время дзадзэн — это настроиться на позу «плотью и костями» и отдаться ей целиком, освобождаясь от мыслей. Благодаря нацеленности на позу дзадзэн и одновременному разжатию руки мысли ваши тело и ум окажутся в духе дзэн. Дзадзэн — это не что-то, о чем мы *думаем*, что его надо делать самозабвенно, а то, что мы действительно практикуем.

Цитируя китайского мастера Якусана Игэна (*кит.* Яошань Вэйянь), Догэн назвал это «мышлением безмыслия». (23) Практикуя дзадзэн «плотью и костями», мы достигаем освобождения от мыслей («думаем о безмыслии»). Позднее Кэйдзан Дзэкин-дзэндзи придумал выражение *какусюку*, что означает быть полностью пробуждённым, в действительности переживая реальность. (24)

Выражение Кэйдзана «какусоку» замечательно характеризует умственную установку человека, практикующего дзадзэн. Оно означает «пробудиться и действительно быть». Пожалуй, это можно было бы выразить так: *реальность, пробуждающаяся к своей реальности*. Во всяком случае, это «пробуждение» отличается от познания или восприятия, и такое различие имеет первостепенное значение. Познание и восприятие предполагают дихотомию, конфронтацию между вещью, которая знает, и вещью, которая познана.

Во все времена и в каждой ситуации мы переживаем свою жизненную реальность, верим мы этому или нет. Тем не менее мы упускаем из виду эту нашу реальность жизни. Прежде всего, вследствие того, что мы утомляемся и становимся сонными; или же вследствие того, что наше мышление чересчур конкретно. Из-за этого наша реальность жизни кажется упылой и туманной. Если мы управляем автомобилем в состоянии сонливости или погружённости в мысли, никак не связанные с процессом вождения, это приводит к опасным последствиям. Когда наша жизнь так же, подобно вождению автомобиля, становится рискованной, тогда «пробуждение» означает освобождение от мыслей. Иначе говоря, следует оставить сон и конкретное мышление, чтобы сформировать реальность дзадзэн и практиковать её плотью и костями. Другими словами, это нашими плотью и костями мы осуществляем реальность Я. (25)

ПРОБУЖДЕНИЕ К ЖИЗНИ

Каковы наши внутренние переживания во время практики дзадзэн? Трудно дать аналитическое описание, однако именно это я и попробую сделать. Прежде всего обратите внима-

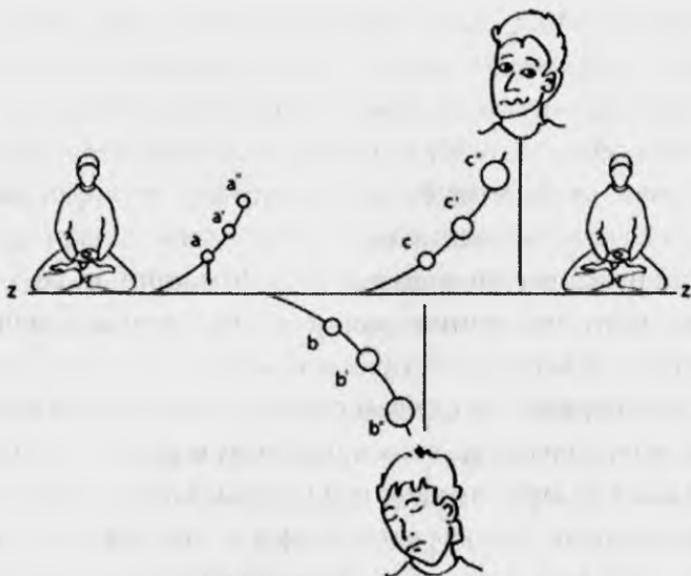


Рис. 11. Ум в дзадзэн

ние на линию ZZ' (рис. 11). Она представляет правильное сохранение позы дзадзэн. Когда мы пребываем в дзадзэн, то линия ZZ' — это реальность нашей жизни в данный момент, поэтому мы прилагаем все возможные усилия, чтобы её придерживаться. Но мы не неподвижны, как камни, поэтому случается, что мы оказываемся склонны отходить от этой линии: у нас возникают мысли или нас охватывает сонливость.

Если в нашем уме появляется мысль a и мы её принимаем за основу и следуем далее за мыслями a' и a'' , то мы отходим от равновесия, которое на рисунке обозначается линией ZZ' , — мы думаем. Если нам на ум приходит что-то, связанное с работой, и мы следуем за мыслями об организации работы и её порядке, то, естественно, мы не делаем ничего иного, как размышляем о своей работе. Тогда мы разжимаем руку мысли, освобождаемся от мыслей и всем телом и душой со-

средоточиваем свою энергию на дзадзэн. Мы возвращаемся к реальности жизни. Это возвращение к жизненной реальности, «пробуждение» при дзадзэн, изображено на рисунке стрелкой, направленной вниз, к линии ZZ'.

Но через некоторое время приходит сонливость: на рисунке — b . Если это состояние продолжается — b' и b'' , — значит, мы на самом деле дремлем. Может быть, использование последовательности символов b , b' и b'' также и для обозначения дремоты покажется странным, но в действительной практике дзадзэн так и есть. Следовать за мыслями или спать — с точки зрения дзадзэн в этом почти нет разницы. Когда нас одолевает сонливость, в наш ум незаметно для нас входит дремлющая мысль b ; следом за ней приходят другие сонливые мысли — b' , b'' , а мы этого не замечаем. Таким образом, когда во время дзадзэн нас охватывает сонливость и к нам в голову заплывает какая-то мысль, это не что иное, как сон. Если какая-то мысль приходит нам на ум, когда мы полностью пробуждены, и мы следуем за ней, это есть *думанье*. А если в нашем уме появляется какая-то мысль, когда мы охвачены сонливостью, и мы машинально следуем за ней, то мы просто идём за тем, что нам снится в нашем сне. Мы также можем задремать и в то же время *думать*, что, несмотря на сонливость, сидим всё так же устойчиво, как всегда. В этом случае мы на самом деле просто видим сон о том, как пребываем в дзадзэн.

В реальной практике дзадзэн нет различия между следованием за мыслями и сном — так, по крайней мере, обстоит дело, если говорить, исходя из моего собственного опыта дзадзэн. Поэтому, когда во время дзадзэн мы становимся сонными, нам надо «пробудиться», направляя свою энергию на сидение, и прекратить погоню за мыслями. Нам нужно «про-

будиться» и вернуться к реальности жизни! На рисунке это также показано стрелкой, направленной к линии ZZ'.

Иногда мы совершенно забываем о том, где находимся и что делаем. Мы можем последовать за нашими мыслями c , c' , c'' и в итоге полностью отойти от нашей жизненной реальности — от того, что сидим в дзадзэн в данный момент. Не осознавая этого, мы придём к ассоциации мыслей, к диалогу с какой-то привлекательной личностью (c''), которая, однако, целиком создана нашей фантазией в процессе следования за нашими мыслями. Даже в такой ситуации есть выход: если мы «пробудимся» при дзадзэн, то есть «плотью и костями» углубимся в себя и разожмём руку мысли, тогда мгновенно исчезнет даже самый привлекательный образ (c'') и мы сможем вернуться к реальности дзадзэн (ZZ'). Это весьма значительное замечание даёт нам ясное понимание того, что образ (c'') не обладает реальным телом и представляет собой не что иное, как бессодержательный приход и уход мыслей. Замечая подобные явления во время дзадзэн, будь то стадия c , или c' , или c'' , нам следует как можно скорее «пробудиться» к дзадзэн и вернуться к равновесию ZZ'.

На самом деле дзадзэн не состоит в том, чтобы оставаться как-то приклеенными к линии ZZ'. Практика дзадзэн — это последовательность возвращений вверх от сонливости и вниз от погони за мыслями. Иначе говоря, поза пробуждения и возвращения к ZZ' в любое время — это сам дзадзэн. Когда мы практикуем дзадзэн, линия ZZ', то есть просто практика дзадзэн, представляет нашу реальность, поэтому очень важно держаться этой линии. В действительности ZZ' изображает реальность позы дзадзэн, но реальность нашей жизни — это не только ZZ'. Если бы ею была лишь линия ZZ', то мы были

бы такими же безжизненными и неподвижными, как камни! Хотя и стремимся к линии 'ZZ', мы никогда не сможем по-настоящему слиться с ней, потому что она (ZZ') не существует сама по себе. Тем не менее мы продолжаем стремиться к ней, потому что, цепляясь за мысли, снова и снова от неё отклоняемся. Та самая сила пробуждения к линии ZZ' и возвращения к ней есть реальность жизни дзадзэн.

Дзадзэн даёт нам возможность уяснить себе, что все мысли, приходящие к нам в голову, — не что иное, как бессодержательные приходы и уходы, которые лишены реальной субстанции и исчезают в одно мгновение. В поэме Юн-цзя «Песнь о Просветлении» (кит. «Чжэнь-дао-гэ», яп. «Сёдо-ка») это выражено так:

Пять элементов существования — лишь облака,
блуждающие взад-вперёд бесцельно.
В то время как три яда — лишь пузыри,
в воде которые вздуваются и лопаются.
Когда реальность мы воспринимаем, ни субъекта,
ни объекта нет,
И в миг один оказывается отвлечённой
неизбежность ада. (26)

Поистине, как только вы пробудились к состоянию дзадзэн, все мысли, иллюзии и страстные желания подобны пузырям на воде; все они становятся не чем иным, как пустыми приходами и уходами, лишёнными подлинной субстанциальности. Даже ад, порождённый нашими мыслями и фантазиями, исчезает в одно мгновение. Дзадзэн даёт нам возможность пережить это как реальность. Я взял на себя задачу

попытаться объяснить с помощью диаграмм то, что действительно происходит во время дзадзэн, по следующей причине: люди склонны думать, что практика дзадзэн означает стремиться к линии ZZ', упражнять и дисциплинировать свой ум, чтобы в конце концов непоколебимо держаться этой самой линии ZZ'. Я желаю разъяснить, что дзадзэн как реальная жизнь — тот дзадзэн, который Догэн-дзэндзи называл «непосредственно переданным дзадзэн будд и патриархов», — не похож на это. Обратите внимание на следующий отрывок из «Эйхэй короку» Догэна-дзэндзи:

«Патриарх Нагарджуна говорил так: дзадзэн — это дхарма всех будд. Школы других верований тоже практикуют дзадзэн. Однако они совершают ошибку, окрашивая природу дзадзэн; их неправильные взгляды подобны терниям. Тогда это не тот же самый дзадзэн, что и дзадзэн будд и патриархов. Шраваки и пратьекабудды также практикуют дзадзэн, но они хотят стать совершенными, стремятся к освобождению, к достижению нирваны. А это также не то же самое, что дзадзэн будд и патриархов». (27)

Эти слова Нагарджуны, жившего приблизительно между 130 и 230 гг. н. э., были процитированы Догэном-дзэндзи, жившим в XIII столетии. Нагарджуна уже прояснил различие между дзадзэн будд и бодхисаттв и медитационными практиками школ других верований, *небуддистов*, и тех буддистов, которые ищут только собственного освобождения, что было названо *хунаяна* — буквально «малая колесница», то есть установка ограниченного ума. (28)

Медитационные практики *небуддистов* нежизнеспособны. Они смешаны со всевозможными мыслями о выгоде и окрашены ими; они означают перерождение практики, устремление к мирскому, к мышлению о полезном. Шраваки и пратье-

кабудды медитируют с тем, чтобы постепенно уменьшить иллюзии и страстные желания, стремясь в конечном счёте полностью их погасить и достичь нирваны. Ни одна из этих практик не имеет никакого отношения к дзадзэн, который был правильно передан буддами и предками.

Иными словами, дзадзэн, который мы практикуем, не есть нечто, что нам удаётся только тогда, когда мы становимся единым целым с ZZ, как обозначено на рассмотренном нами рисунке. Подлинный традиционный дзадзэн не направлен на уменьшение иллюзий и желаний, не подразумевает полное их угасание.

Некоторые буддисты говорят, что нирвана, или просветление, — это полное угасание иллюзий и страстных желаний, а дзадзэн, или медитация, практикуется для того, чтобы достичь этого состояния. Однако если мы допустим, что этот вид просветления являет собой истину человеческой жизни, тогда это просто означает, что истина жизни — безжизненность, или же смерть! Поскольку для таких буддистов страстные желания есть причина страдания, они стремятся угасить их и достичь блаженства нирваны. Но разве само это стремление избавиться от боли и достичь блаженства нирваны не будет уже страстным желанием, вожделением? Тот, кто стремится к такой цели, находится в противоречии с самим собой, а потому он должен страдать. (29) Вот почему Догэн-дзэндзи говорил, что «практика будд и патриархов полностью отлична от пути хинаяны», и поэтому же он цитировал раннего предка, говорившего о том, что не надо пытаться следовать ограниченной форме дзадзэн как практике самоконтроля.

Не таков дзадзэн будд и предков, дзадзэн подлинной жизни. Так как желания и страсти являются проявлениями жиз-

ненной силы, нет важности в том, чтобы их ослаблять и стремиться к их угашению. Однако если желания и алчность полностью овладеют нами и наполнят всё наше существо, тогда сама жизнь погружается в полный туман. (30) Здесь важно не допускать, чтобы наша жизнь оказалась погружённой в туман этих мыслей; хотя нам следует рассматривать все наши мысли и желания как жизненно важные стороны нашего состояния, они все должны покоиться на основе жизни, нельзя позволять им нас подчинять. (31) Здесь дело не в том, чтобы предпринимать особые усилия и не быть увлечёнными желаниями. Нужно лишь одно: пробудиться и вернуться к реальности жизни. Если мы применяем это к дзадзэн, то это означает, что даже если на нас потоком устремляются разнообразные мысли, подобные *a* и *b*, они все исчезнут, как только мы пробудимся к дзадзэн.

Даже когда мы полностью сходим с пути, унесённые к точке, где *c* представляется весьма живым образом, благодаря пробуждению к дзадзэн даже *c* исчезает в одно мгновение. Тот, кто сам практикует дзадзэн, всем своим сердцем переживает тот факт, что мысли — не что иное, как пустая видимость, которая уходит, не имея подлинной глубины основы. Однако если мы не практикуем настоящий дзадзэн, понять это очень трудно.

Понимаю, что сказанное выше может показаться самонадеянным. Я говорю так потому, что обычно мы не способны сразу же признать, что то, о чём мы думаем, это только пустой приход и уход, — мы не в состоянии это признать, поскольку чересчур глубоко погружаемся в мысли, а в своей жизни слишком уж исходим из мира мысли. Как только думаем о чём-то, чего желаем или что нам правится, мы предполагаем, что

самый факт мысли о желаемом или нравящемся уже содержит в себе своё осуществление. Затем, поскольку думаем, что это представление есть истина, мы чувствуем себя обязанными добиваться желаемого, начинаем повсюду гоняться за этим желаемым, и весь наш мир становится миром жадности. С другой стороны, как только подумаем, что ненавидим или не любим что-то, мы опять предполагаем, что этот простой факт мысли о ненавидимом или не нравящемся есть истина. Думая, что это представление есть истина и потому мы должны ему следовать, мы делаем это до тех пор, пока весь наш мир не превращается в гнев. (32)

В нашей повседневной жизни деятельность почти полностью определяется стремлением к осуществлению каких-то идей. При этом в нашем уме мы кристаллизуем картину, созданную собственным воображением; мы как бы «закрепляем её, чтобы придать своей иллюзии, своему желанию большую плотность. (33) Даже точнее было бы сказать, что обычно желания и иллюзии бросают нас из стороны в сторону, и мы этого даже не замечаем. Так же человек, который пьёт sake, позволяет, чтобы его унесло собственное воображение. Он знает, что пьянеет, но доходит до той ступени, где sake как бы пьётся само собой. Он идёт ещё дальше — туда, где sake пьёт самого пьющего, — и тогда он блуждает в фантазиях, даже не сознавая этого, и ведёт себя и поступает соответствующим образом. И каждый отдельный индивид, и общество в нынешнем мире руководствуются желаниями и иллюзиями и «увлекаются» ими. Именно поэтому наш дзадзэн имеет такое большое значение. Если «пробуждаемся» к дзадзэн, тогда мы переживаем глубокое ощущение того факта, что все вещи, которые развились в нашем мышлении, могут исчезнуть в одно мгновение.

Иначе выражаясь, мы почти постоянно усиливаем содержимое наших мыслей. А когда пробуждаемся, мы возвращаемся к реальности жизни, и она становится нашим духовным центром тяжести. Именно в это время мы чётко уясняем, что все желания и иллюзии внутри наших мыслей не имеют субстанции. Если дзадзэн становится частью нашей жизни, и притом частью всей повседневной жизни, тогда нами не управляют какие-либо образы, которые обычно только приходят и уходят. Тогда мы снова начинаем свою жизненную реальность. Мы будем способны увидеть мысли, желания и иллюзии и установить их подлинную роль на сцене жизни.

Итак, являются ли иллюзии, желания и мысли, подобные *a*, *b* и *c*, тем, что изначально не существуют, — и должны ли мы их отвергнуть? Конечно, нет, потому что, как я упомянул раньше, даже мысли, продуцирующие желания и иллюзии, суть проявления жизненной силы. Однако если мы продолжаем поддерживать мысль и позволяем желаниям и иллюзиям нас увлечь, жизнь становится тёмной и затхлой. Так мы пробуждаемся к *ZZ* и оказываемся способны из этой перспективы видеть, что мысли, желания и заблуждения — это всё декорации жизни. Во время дзадзэн они являют собой декорацию дзадзэн.

Декорация существует только там, где есть жизнь. Пока мы принадлежим этому миру, будут существовать счастье и несчастье, благоприятные и неблагоприятные условия, интересные и скучные вещи; будут времена удовольствия и времена боли; мы будем смеяться и испытывать печаль. Всё это составляет часть жизненной декорации. Поскольку мы в неё погружаемся, позволяя ей унести нас, и в итоге мечемся в суматохе, то нас охватывает неистовство, и мы страдаем. В дзадзэн же,

несмотря на то что нам являются всевозможные, похожие на живые образы, мы оказываемся способны видеть эту жизненную декорацию такой, какова она есть, благодаря тому, что пробуждаемся к ZZ'.

Важно взглянуть таким образом на то «я», которое определяется страстными желаниями чего-то другого. Это «я», которое определяется внешним миром, является декорацией жизни подлинного Я. Не то чтобы «я», определяемое извне, не существовало. Оно существует и создаёт всевозможные декорации. Но моя собственная истинная жизнь — это реальность жизни, к которой я пробуждаюсь, не будучи увлечён декорацией. Дзадзэн представляет собой основание жизни, где эта реальность оказывается выраженной. В этом смысле дзадзэн — это реальность жизни «я», истинной самости. (34) В дзадзэн самое существенное заключается не в том, чтобы уменьшить иллюзии и страстные желания и стать единым с ZZ'. Разумеется, иногда к практике присоединяется также и это состояние, однако оно являет собой лишь часть дзадзэн. Мы стремимся к ZZ', несмотря на то что склошны отклоняться от этой линии, — и сама эта установка возвращения к ZZ' и пробуждения — самое важное для практики дзадзэн как основы жизни.

Глава 4 МИР ИНТЕНСИВНОЙ ПРАКТИКИ



СЭССИН БЕЗ ИГРУШЕК

Далее я хочу прояснить подлинные обстоятельства дзадзэн и нашу жизненную установку в соответствии с дзадзэн. Для этого мне хотелось бы поговорить о периодах интенсивной практики дзэн, *сэссин*, и попытаться описать переживания, которые при этом испытывают практикующие. Слово «сэссин» означает «прикоснуться к уму или слушать ум». Сэссин состоит из нескольких дней, почти полностью посвященных дзадзэн. (35)

Со времени кончины моего учителя Саваки-роси в 1965 году я начал ежемесячно проводить в Антайдзи пятидневные сэссин. Однако в феврале, когда стоят холода, и в августе, когда у нас жара, сэссин не собирается. В июле и в сентябре он продолжается только три дня. Что касается расписания, наш сэссин включает в себя четырнадцать повторяющихся периодов дзадзэн, перемежающихся краткими периодами *кинхин*, медитации дзэн при ходьбе; практика начинается в четыре часа утра и кончается в девять часов вечера. Пищу мы принимаем три раза в день; после каждого приёма пищи следует кинхин, а затем — получасовой перерыв для личных нужд. В Антайдзи каждый период дзадзэн длится пятьдесят минут, тогда как во

многих других монастырях и центрах эти периоды продолжаются тридцать или сорок минут.

Сэссин в Антайдзи имеет две отличительные черты. Первая — абсолютный запрет на речь: никаких приветствий или разговоров, повторов вслух каких бы то ни было сутр, что может происходить в храме в другое время. Обычно настоятель храма Сото-дзэн во время практики не сидит, обратив лицо к стене, а наблюдает за остальными монахами и практикующими. Что до меня, я всегда сижу, обратив лицо к стене, как и все остальные участники сэссин, и ни за кем не наблюдаю.

Два эти характерные отличия сэссин в Антайдзи создают его особенность, а именно: каждый участник в отдельности должен контролировать свой собственный дзадзэн независимо от других. Я начал практиковать этот вид сэссин в результате различных предшествующих опытов и продолжал эту практику с 1965 года. Полагаю, что этот способ наилучший для проведения такой практики, которую Саваки-роси, мой мастер, выразил в следующих словах: «Дзадзэн — это Я, создающее Я посредством „я“».

Пять дней абсолютного молчания без общения с другими людьми или отвлечения своего внимания на других должны помочь каждому участнику прийти к тому Я, которое есть не что иное, как универсальное, вселенское Я. (36) Одновременно непрерывное молчание делает пятидневный сэссин единственным промежутком времени непрерывного дзадзэн. Кроме того, мы не используем *кёсаку*, палку предупреждения, которую применяют во многих храмах дзэн, чтобы разбудить тех сидящих, которые могут задремать. Дзадзэн означает отбросить всё прочее и, сидя лицом к стене, быть не просто «самими собой», а испытать всё в виде ужасающей скуки. Так что если бы при этом начала описывать круги *кёсаку*, это ста-

ло бы некоего рода игрушкой, и практикующие стали бы в известной мере «играть» с нею. Например, кто-то, сидящий тихо, мог бы, услышав шаги человека, несущего по кругу кёсаку, подумать: «Моя поза так замечательна, что нет никакой причины бить меня палкой»; или: «Как долго тянутся эти бесконечные дневные часы! Возможно, мне стоит получить удар кёсаку, может быть, он меня освежит».

Мне кажется, мы проводим всю свою жизнь, играя с игрушками. Это начинается уже вскоре после рождения. Первой игрушкой для нас становится бутылочка с молоком. Когда подрастает, мы берёмся за кукол и плюшевых мишек. Позднее нас интересуют фотоаппараты, автомобили. В юношеском возрасте — «взрослые» игры, затем наступает учение и научная работа, всевозможные соревнования и спорт, вместе с серьёзным занятием бизнесом и, возможно, поиском известности. Всё это, в конце концов, не более чем игры! До самой смерти мы меняем одну игрушку на другую и заканчиваем жизнь, не сделав ничего другого, кроме как поиграв с игрушками.

Практика же дзадзэн представляет собой реальности жизни. Дзадзэн — это «я», которое есть единственное Я вселенной, здесь нет более никакой игры и никаких игрушек. Дзадзэн подобен времени перед самой смертью, когда исчезают все игрушки. Но вот и при дзадзэн мы с лёгкостью снова и снова ищем, по крайней мере на мгновение, какую-нибудь игрушку.

Что же тогда нам делать, если во время сэссин в Ангайдзи нас охватывает сонливость? Может быть, без кёсаку, которая прогоняет сонливость, мы заснем? Однако не следует тревожиться и бояться этого, потому что нет ни одного человека, который будет только спать на протяжении всех семидесяти часов пятидневного сэссин! Вы неизбежно пробудитесь. Так как это ваша собственная практика, просто практикуйте дза-

дзэн как можно лучше. Дзадзэн не есть нечто такое, что человека нужно заставлять делать. И вам не надо чувствовать принуждение к практике. Это такая практика, которая зависит только от вас как Я, которое есть только «я».

Между тем может случиться и так, что вы, несмотря на то что будете находиться в состоянии бодрствования, всё же почувствуете неодолимую скуку. И для того, чтобы как-то провести время, вы станете думать о каком-то определённом деле и станете развлекать себя этой идеей. Хотя, конечно, есть люди, способные на это, было бы неразумно полагать, что вы выдержите столь длительный период времени. Однако поскольку вы умственно нормальны, вы не сможете перенести долговременную захваченность фантазированием: во время сэссин, подобного нашему, где дзадзэн протекает час за часом в абсолютном безмолвии и в полной тишине, вам было бы просто невыносимо чувствовать и предполагать, что вы теряете рассудок. Здоровый мозг не может в течение продолжительного периода времени борьбы связываться с одной иллюзорностью. В конце концов вы сами поймёте, что лучше всего освободиться от иллюзий и настроиться на сохранение правильной позы дзадзэн. Иными словами, эти сэссин — просто сидение как Я, которое есть только «я», без каких-либо внешних принуждений. Следовательно, вы не можете иначе, кроме как вернуться к тому Я, которое есть только «я», только жизнь, происходящая здесь и сейчас, которую не могут поколебать иллюзорные мысли.

Как уже сказал, во время сэссин я сижу лицом к стене, как и все прочие участники, а не в стороне от них. Это исключает взаимоотношения по принципу наблюдатель/наблюдаемый. Если бы я сидел в дзадзэн с намерением наблюдать за другими, это и было бы только тем, что я делаю; тогда я, вероятно, упустил бы из виду собственный дзадзэн. Точно так же в случае,

если бы каждый сидящий чувствовал, что за ним следят другие, это стало бы дзадзэн в условиях разделения на «я» и «других», и в таком дзадзэн не было бы подлинности, Я, которое есть только «я». Мне нужно продолжать собственную практику дзадзэн, тогда как все другие должны практиковать свой собственный дзадзэн в качестве Я, которое есть только «я».

Во время сэссин в Ангайдзи не даются никакие руководящие указания относительно дзадзэн. Поэтому участники с самого начала должны понимать, какой должна быть их внутренняя установка. Надеюсь, что потенциальные участники сэссин заранее прочтут то, что написано в данной книге, и поймут это. Если у них появятся еще какие-то вопросы, они могут посетить учителя дзэн и попросить разъяснения — но не во время сэссин.

Тот, кто решил практиковать дзадзэн после того, как прочел мои книги, обладает установкой, в корне отличающейся от установки человека, который просто приходит и сидит в дзадзэн, не задавая никаких вопросов. Многие приходят, стремясь понять дзадзэн на уровне интеллекта; это люди, полные спорными теориями. Для того чтобы эти упрямыцы на собственном опыте пришли к заключению, что дзадзэн не представляет собой ничего теоретического, что это нечто такое, что нужно делать, я предлагаю им окунуться прямо в эту абсолютную тишину практики дзадзэн.

ДЗАДЗЭН ВНЕ ВРЕМЕНИ И УСИЛИЯ «Я»

Когда участвуем в сэссин подобного рода, мы в виде личного переживания, а не в теории, можем познать различные истины. Первое, что мы не можем не почувствовать во время сэссин по

способу, принятому в Аиггайдзи, это бесконечная растянутость времени. В отношении сэссин говорят: «день так же длинен, как вечность» и «один день длинен так же, как это казалось в детстве». В повседневной жизни за веселым разговором с друзьями или просмотром телевизора незаметно может пройти полдня, а то и целый день! А вот когда мы целый день сидим в дзадзэн, время не проходит так легко. У нас болят колени, мы переполнены скукой, и нам ничего не остаётся делать, кроме как немедленно переживать наше время как реальность жизни.

Все виды деятельности во время сэссин регулируются звуковыми сигналами. Два удара гонга — это сигнал для кинхин: мы встаём и пачипаем ходить. Во время кинхин возникает мысль о том, что мы уже по горло сыты сидением, а затем, к своему разочарованию, мы понимаем, что идёт только утро второго дня, что не прошла и половина сэссин. Я уверен, что подобные мысли появлялись у каждого, кто принимал участие в сэссин.

Так как же нам прережить оставшееся время? Дойдя до этой точки, мы просто должны выйти за пределы времени. Если мы не забудем о том, что называется временем, многие другие часы продолжать дзадзэн для нас окажется невозможным. (37)

Когда выходим за пределы времени, когда забываем нечто, именуемое «временем», мы по-настоящему встречаемся с обнаженной реальностью жизни. Для нас время существует потому, что мы сравниваем одно мгновение с другим и в неразберихе восприятий чувствуем, что время протекает быстро. Если же перестаём делать сравнения и просто являемся тем «я», которое есть не что иное, как «Я», мы оказываемся способны перейти границы «ускользающей быстроты», то есть времени. Те, кто продолжают сидеть в своём сэссин, более не думают о времени. Три удара гонга — и снова начинается сидение в дзадзэн. Раздаются два удара — оче-

редной кинхин. Следующие три удара оповещают о том, что наступило время продолжить дзадзэн; затем два удара — еще раз кинхин. Мы просто продолжаем сэссин, каков он есть, следуя сигналам гонга. (38) Никто не думает о том, тянется время или летит. Наконец оказывается, что прошли пять дней, сэссин окончен, а мы этого и не заметили. И мы действительно думаем, что, сидя в дзадзэн, совершенно забыли о времени.

Однако я боюсь, что такое выражение может вызвать серьёзное непонимание. Может быть, уместнее было бы сказать, что, когда мы пребывали в дзадзэн, пять дней прошли сами собой. (39) На самом деле не важно, какое выражение мы используем, — никакие слова не будут действительно подходящими. Значение имеет только личное переживание.

Во всяком случае, переживание подобного рода показывает нам, что, в сущности, означает так называемое время, а также то, что означает выражение «вне времени». Обыкновенно мы считаем само собой разумеющимся, что живём во времени, но во время сэссин мы способны непосредственно ощутить нечто противоположное, а именно то, что жизнь нашего Я создаёт время.

Когда практикуем дзадзэн, мы скрещиваем ноги и сидим неподвижно, сохраняя совершенное спокойствие. Поэтому, вероятно, можно сказать, что это положение болезненно по сравнению с нашим нормальным состоянием, с повседневностью, где мы можем двигаться, как пожелаем. Однако если во время сэссин начать думать о том, как болезнен дзадзэн, как стойко мы боремся с болью и переносим её, то мы никогда не сможем хорошо выдержать целых пять дней сидения. Разумеется, нам удастся выдержать пару часов дзадзэн, даже четыре или пять, в зависимости от индивидуальной способности пе-

реносить боль. Но мы не сможем просидеть в дзадзэн целый день, тем более выдержать пятидневный период сэссин.

И конечно, немислимо участвовать в сэссин каждый месяц, вести такую жизнь практики дзэн годами, потому что это выше человеческих сил. Даже если бы тело выдержало подобную нагрузку, это оказалось бы в высшей степени бессмысленно, оказалось бы чем-то искусственным, своеобразной демонстрацией собственной способности к выдержке и терпению. Мы только сравнивали бы свою способность к самодисциплине и упорству с такой же способностью других, и тогда дзадзэн стал бы не чем иным, как расширением нашей склонности сравнивать себя с другими людьми. Самое важное во время сэссин — отбросить даже эти представления о том, как он болезнен, как мы настойчиво продолжаем практику, невзирая на боль, и погрузиться в дзадзэн каков он есть как «я», само создающее себя. Только при спокойном сидении и благодаря тому, что мы целиком отдаёмся позе, время течёт само по себе. Только когда отбросим свои представления о боли и упорстве, мы сумеем сидеть в дзадзэн без всякой боязни.

Во время сэссин нам по-настоящему приходится почувствовать, что же это означает, когда выпадает дно наших мыслей о настойчивости и страдании, то есть когда мы выходим за пределы этих наших мыслей. (40) Это оказывает огромное влияние на нашу повседневную жизнь. В наших ежедневных делах мы встречаемся с тысячами проблем и неудач, но обычно происходит так, что, встречаясь с какой-то проблемой, мы начинаем бороться с ней. Поступая так, мы погружаемся в неё все глубже и глубже. Когда дело касается кого-то другого, мы воспринимаем его проблему легче. Если другие попадают в несчастливые ситуации, а мы оказываемся наблюдателями, то мы часто советуем этим людям не бороться, а успокоиться. Будучи посторон-

ними, мы можем говорить это весьма хладнокровно, но когда несчастье касается нас самих, мы внезапно теряем способность оставаться спокойными. Как же сможем мы привести к спокойствию это «я», которое не может не бороться, и прекратить борьбу? Такой возможности нет, если только мы не выйдем за пределы наших мыслей, так чтобы они не цеплялись за нас в виде наших личных страданий и личной борьбы. Что касается нашего сэссин, мы практикуем дзадзэн, так сказать, на другом уровне, превыше выдержки и страдания, вне времени.

ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Кажется, что в Японии сатори и дзэн имеют такую тесную связь, что как только кто-то говорит о «сатори», каждый думает о «дзэн» — и наоборот. Начинающие практикующие часто спрашивают: «Если мы практикуем дзадзэн, разве тогда мы не должны прийти к переживанию сатори?» На Западе тот же эффект имеет слово «просветление». Однако, говоря по правде, сатори необъяснимо; было бы лучше не употреблять это слово. Я говорю это потому, что обычно люди полагают слово «сатори» противоположным «заблуждению», и это различие между сатори и заблуждением не что иное, как сравнение, которое мы делаем в нашем заурядном уме.

Истинное сатори Будды Шакьямуни совсем не такого рода. Сказано, что Шакьямуни, в то мгновение, когда он пережил сатори, произнёс: «Я достиг Пути одновременно со всем миром и со всеми живыми существами. Всё стало Буддой — горы, реки, деревья, травы...»

Для Шакьямуни сатори не было чем-то таким, чего он достиг в одиночестве. Это было сатори жизни, включающей его само-

го и все вещи. Подобная истина иногда превосходит возможности восприятия у некоторых людей. В «Праджна-парамита хридая-сутра» («Сутра сердца») говорится: «Нет ни рождения, ни смерти, нет ни чистоты, ни нечистоты, нет ни роста, ни увядания...» Это означает, что сатори превышает рождение и смерти, превышает чистоты (сатори) и нечистоты (заблуждения), превышает роста и упадка. Как может сатори существовать превышает сатори? Это очень важно. Сатори, связанное с заблуждением, иллюзией, это ограниченный вид «сатори», основанный на сравнении одной вещи с другой. Истинное сатори не основано на рассудочном мышлении, оно принадлежит жизни в целом. Этот вид сатори означает стать пробуждённым к реальности жизни, которая стоит выше всех различий между «я» и другими людьми, превышает иллюзии и пробуждения.

Если кто-то практикует погружение и на этом основании хвалится, что он достиг сатори, тогда его сатори будет таким, что принадлежит лишь его «я». Это такое сатори, которое приходит впоследствии, постфактум, в соответствии с логическим распознаванием. Оно происходит только из рассудочного мышления, как продукт заурядного, плохо подготовленного ума.

В «Сёбогэндзо: Юбуцу ё буцу» (буквально «только будда выявляет будду») Догэн-дзэндзи об этом говорит: «Если сатори возникает из какого-то заранее составленного мнения о сатори, такое сатори будет недостоверным. Истинное сатори не опирается на представления о сатори, а приходит из сферы, лежащей далеко за пределами формирования понятий. Сатори основывается только на самом сатори и получает помощь только от силы самого сатори. Знай, что заблуждения как некой постоянной вещи не существует. Знай, что сатори не есть нечто существующее».

Один мой ученик пришёл ко мне и сказал: «Когда практикую дзадзэн, бывает, что, сколько бы я ни старался остановить бег мыслей и привести себя в правильное положение, мысли продолжают приходить одна за другой, и я не могу не идти за ними. В другое же время мне снова удаётся сидеть в дзадзэн с совершенно ясным умом, без того, чтобы появлялись какие-то мысли. Назовёте вы это сатори или кэнсё?»

Я ответил: «Конечно, когда проводим сэссин, мы часто это испытываем. Но если вы называете „заблуждением“ то время, когда не можете не гнаться за мыслями, и называете „сатори“ удачные дни, тогда это будет своеобразной неясностью, и сатори окажется обусловленным всего лишь температурой и влажностью.

В течение года у нас много раз меняется погода, она может сильно меняться даже в течение одного отдельного сэссин. Если продолжаем практику дзадзэн в течение длительного периода времени, мы, естественно, видим, что между температурой и влажностью и нашим психологическим состоянием существует причинная связь. Мы чувствуем это в основном тогда, когда складываются определённые погодные условия. Например, когда жарко и душно, какое бы усилие к сидению в дзадзэн мы ни прилагали, наша голова как будто кружится, и у нас ничего не получится. Но когда воздух окажется сухим и подует прохладный вечерний ветер, наша голова прояснится и у нас, несомненно, получится хороший дзадзэн. Однако в обоих случаях имеет место взаимосвязь между состоянием вашего организма и погодой. Несомненно, во втором случае ваша практика дзадзэн будет великолепной; однако это не значит, что при этом дзадзэн обязательно окажется хорошим. Также и в первом, противоположном случае, при неблагоприятных обстоятельствах, дзадзэн не обязательно будет неудачным.

Независимо от обстоятельств, в практике дзадзэн существенно важно просто сидеть, стремясь к дзадзэн и пробуждаясь к дзадзэн. Всё дело в том, чтобы мы увидели дзадзэн во внутренней сфере и осознавали себя. Всё остальное — наши чувства; а это — не более чем декорация нашего дзадзэн». (41) Ученик ушёл, посмеиваясь; в моём объяснении его рассмешила мысль о том, что сатори и заблуждение, то есть неясность ума, обусловлены только температурой и влажностью.

Спустя несколько дней после этого разговора начался сентябрьский сэссин. Так как в начале сентября стоит жара, сэссин продолжается только три дня. Как обычно, первые два дня выдались очень душными и жаркими, и мы, практикуя дзадзэн, обливались потом. Наутро третьего дня пришла освежающая прохлада, стала ощущаться осень. Мы почувствовали себя гораздо лучше, настроение у нас улучшилось, и мы кончили сэссин на этой ноте. В конце сэссин все освобождались от напряжения, и мы вместе пили чай. Во время чаепития мой ученик, возвращаясь к моим словам о связи между погодой и сатори, заметил, что он, несомненно, получил практический пример того, что я имел в виду.

Мир, в котором мы живём, не есть нечто, существующее независимо от наших мыслей, идей и чувств. Мы с ним составляем единое целое. В зависимости от того, каковы наши мысли, идеи и чувства, мир может казаться нам совершенно разным. Эти мысли и чувства определяют наше психологическое состояние. А наше психологическое, душевное, состояние идет рука об руку с нашим физиологическим, телесным, состоянием. Как только в теле возникают какие-то расстройства, ум теряет ясное понимание. Когда это происходит, то есть если мы больны, нам кажется, что и весь мир окутан мраком. Наша жизнь и целый мир принимают мрачный вид. С другой сторо-

ны, едва мы почувствуем себя здоровыми, как наш ум проявляется, и кажется, что всё вокруг залито солнцем.

Точно так же наше физиологическое состояние в огромной степени подвержено влиянию среды, в которой мы живём. На нас воздействуют состояния климата и погоды, перемены того и другого. Эта причинно-следственная связь особенно чувствуется, когда мы ведём однообразную, далекую от всех развлечений жизнь, — то есть во время периодов сессии в Антайдзи.

Здесь самое существенное — это установка на то, чтобы сделать себя независимыми от внешних воздействий, чтобы добиться умения практиковать дзадзэн с полной внутренней собранностью. Речь идёт не о том, чтобы доходить до отключения всех мыслей, приходящих на ум. Важнее с полным хладнокровием осознавать эту связь причины и следствия и спокойно сидеть, не выходя из равновесия. Именно это и есть *сикантадза*.

Наша личная жизнь подобна погоде: в ней бывают ясные и солнечные дни, дождливые и ветреные. Всё это волны, созданные силой природы, и мы не способны контролировать эти явления. Сколько бы ни боролись с этими волнами, мы не в состоянии превратить облачный день в ясный, и наоборот. Облачные дни облачны; солнечные дни солнечны. Аналогично такому внутреннему и внешнему состоянию приходят и уходят мысли. Всё это и есть сама реальность жизни и её отображение. Смотреть на всё это как на жизненные обстоятельства, декорацию жизни, и не выходить при этом из равновесия — значит сохранять устойчивость и спокойствие нашей, человеческой жизни.

То же самое относится к дзадзэн, который мы практикуем. Мы всегда стараемся сидеть в дзадзэн, стремясь быть бодрствующими здесь и сейчас и постоянно удерживаться на линии ZZ?

Однако здесь дело не в том, чтобы приклеиться к ZZ', поскольку мы неизбежно от неё отпадаем. Таким образом, мы отпадаем от ZZ', затем опять пробуждаемся к ZZ', снова отпадаем и снова пробуждаемся. Дзадзэн — та самая поза, в которой мы всегда пробуждаемся к ZZ'. Пока у нас есть такая установка, все появляющиеся у нас мысли, когда мы отходим от линии ZZ', становятся декорацией дзадзэн. Так же и время, когда мы можем удерживаться на линии ZZ', оказывается декорацией дзадзэн. И не то чтобы отпадение всех мыслей было безусловным сатори, чем-то хорошим, а появление мыслей и наша связанность ими — иллюзией и чем-то плохим. Сидение в дзадзэн означает находиться по ту сторону хорошего и плохого, по ту сторону сатори и иллюзии. Дзадзэн превыше противоположностей, превыше как священного, так и заурядности повседневной жизни.

В «Риндзай року» («Записи бесед Линь-цзи») Риндзай Гигэн (*кит.* Линь-цзи И-сюань) говорит:

«Истинный практикующий Путь не связан вещами. Даже если бы перевернулись небо и земля, я не усомнился бы в этом. Даже если бы передо мной появились будды десяти сторон света, я не испытал бы никакой радости. Даже если бы три вида ада разверзлись у моих ног, я не почувствовал бы страха. В чем же причина? Просто я вижу, что все дхармы — это пустые формы».

Для Риндзая появление всех будд прошлого, настоящего и будущего не было бы причиной радости, так же как никакие проявления ада не были бы причиной страха. Конечно, то, что Риндзай не боялся проявлений ада, вовсе не значит, что для него ад не существовал. Для него ад был своеобразной декорацией, отличной от декорации будд. Дело здесь в том, что Риндзай видел как декорацию своей жизни всё, что бы ни появилось перед ним: какой-то ад, все будды или что-нибудь ещё. Таким

же образом наша задача во время дзадзэн состоит в том, чтобы всё возникающее в нашей внутренней сфере рассматривать как внешние жизненные обстоятельства, декорацию жизни.

Я надеюсь, что молодые люди, практикующие дзадзэн, будут продолжать каждый месяц участвовать в сэссин, а также ежедневно практиковать дзадзэн утром и вечером — по крайней мере, в течение десяти лет. Это великое дело — суметь отдаться подобного рода практике и не отвлекаться на что-либо внешнее. В течение стольких лет практикующему придется иметь дело со всеми своими глубокими, зачастую болезненными душевными проблемами. Тот, кто, не колеблясь, сможет выдержать это время, окажется способен к практике, только если он будет рассматривать свои личные проблемы и страдания как декорацию своей жизни и не увлечётся полностью этим своеобразным спектаклем, возникающим внутри личности. Работая в течение этих десяти лет, мы развиваем способность переживания нашего истинного Я.

Если будем вести жизнь такого рода и практиковать дзадзэн, не важно, в каком возрасте, мы непременно придём к осознанию того, кто мы таковы. Когда мы живём таким образом, не только дзадзэн, но и сама повседневная жизнь оказывает на нас такое влияние, что для нас становится невозможным поиск ценности существования вне собственного Я, в том, что говорят другие люди, или в вещах, которые нам хочется иметь. Жизнь у нас была бы невыносимой, если бы мы не открывали ценность нашего существования внутри самих себя.

Для нас самое главное — переживать реальность нашего истинного Я, сколько бы мы ни практиковали дзадзэн — один час, или в течение пятидневного периода сэссин, или десять и более лет.

Глава 5 ДЗАДЗЭН И ИСТИННОЕ Я



ВСЕЛЕНСКОЕ (УНИВЕРСАЛЬНОЕ) Я

Наш дзадзэн — это всегда «Я, делающее Я». Означает ли это, что дзадзэн никак не связан с другими людьми и вещами? Не означает ли это простое игнорирование общества и других людей, своеобразное самолюбование, некоторый уход от мира? Если дзадзэн это не замкнутость в раковине, называемой «я», если он имеет отношение к другим людям и обществу, то как же это выглядит? Я думаю, необходимо внести ясность в этот вопрос, так как он вполне оправдан. По сути, это такая проблема, которая встает перед людьми, которые хотят практиковать дзадзэн и ищут истинный путь в жизни.

Однако существует вопрос, имеющий большее значение, чем проблема «Я и другие», а именно: что значит «я» для последователей дзэн? И только после того, как посмотрим свежим взглядом на «я» и на отношения «я»/«другие», мы сможем прийти к основному учению буддизма махаяны и к истинной установке дзадзэн, который является практикой этого глубокого учения. Ведь наш дзадзэн основан на полных указаниях буддизма, содержание которых является основой нашей жизни.

Начнем с проблемы «Я и другие». Что это значит — «другие»? Обычно человек представляет себя этим «я» в противо-

стоянии другим и наоборот. Предмет, который мы называем «я», внешне определяется через свои взаимоотношения с вещами, определяемыми как «другие». Иначе говоря, «я» — это я сам, а не «кто-то другой». И наоборот, «другой» всегда видится и определяется «мною» — и оказывается чем-то таким, что не является мною самим.

«Я» и «другой» диаметрально противоположны друг другу, и в то же время они зависят друг от друга. Если бы мы попытались порвать эти взаимоотношения с «другим», попытались быть Я, которое есть только я сам, это, несомненно, привело бы к своеобразному отступлению, к бегству от мира или, пожалуй, какому-то виду нарциссизма. И это было бы не чем иным, как закрыванием глаз на нашу связанность с другими. Мы стали бы самодовольными субъектами.

Наш дзадзэн не таков. Вполне понятно, что мы думаем в понятиях контрастных отношений: «я и другой», — но во время дзадзэн мы освобождаемся от этой идеи. Действуя таким образом, мы отказываемся от этой формы «я» и «другого» как контрастных взаимоотношений.

Если же мы отказываемся от этих взаимоотношений, в которых «я» и «другой» диаметрально противоположны и в то же время взаимосвязаны, то как можно нам в дальнейшем говорить о «я»? На самом деле во время дзадзэн мы полностью освобождаемся от этого самосознания индивидуального «я», определяемого извне. С другой стороны, мы проявляем внутри себя «Я» как реальность жизни. Несмотря на то что мы не осознаём этот факт в словесных выражениях и не стремимся дать ему какое-то название, мы переживаем «Я» как первоначальное жизненное ощущение, оно является одновременно личным и универсальным, вселенским. Думать о том, что универсальное Я отделено от личного «я», — это про-

сто ограниченное сравнение мозга, всего лишь вариант парадигмы «я» против «других». Универсальное, или вселенское, Я свободно от сравнений и включает в себя личное «я».

Иными словами, если мы снова и снова употребляем выражение «Я — это просто я», это ни в коем случае не означает некоторого замкнутого в себе «я», исключаящего других. Это не то «Я», которое отрицает «другого», которое находится с ним в противоречивых взаимоотношениях. Это не какое-то твёрдо установленное понятие, а переживаемое содержание «пробуждённости, — это «Я» то, что пробуждается, то, что представляет собой реальность жизни. Отсюда и формула, которую мы все время повторяем: Я, которое есть только «я». Это не означает, что связь «Я и другой» полностью исчезает, вовсе нет. Однако в языке дзэн связь «Я и другой» будет коренным образом отличаться от обычного значения этих слов. В чём же заключается это отличие и что же такое в действительности связь «я»/«другие» для последователей дзэн, точнее, для людей, практикующих дзадзэн?

Следующая басня появилась в Японии в период Эдо (1600–1866).

За одним храмом находилось поле, и там росли тыквы. Однажды возникла ссора между росшими на одном стебле тыквами. Они разделились на две группы и, подняв ужасный шум, принялись поносить друг на друга. (Рис. 12–14.)

Старший священник, услышав громкие крики, вышел из храма, желая посмотреть, что случилось. Обнаружив, что тыквы ожесточённо оскорбляют друг друга, он громким голосом произнес: «Эй, вы, глупые тыквы! Зачем вы ссоритесь? Все люди заняты дзадзэн!»

Монах показал тыквам, как надо практиковать дзадзэн: «Скрестите ноги вот так, сядьте, выпрямите спину и шею».

И те, пока сидели в дзадзэн так, как их научил священник, успокоились, их гнев утих.

После этого монах, обращаясь к ним, спокойно проговорил: «А теперь пусть каждая из вас положит руку себе на макушку». Сделав это, тыквы обнаружили удивительную вещь: оказалось, что их всех связывает стебель, идущий от одной к другой. «Это поистинне странно, — смутились они. — Мы тут спорим и ссоримся, между тем как все связаны одна с другой и живём одной жизнью. Монах был прав, назвав нас глухими!» (42) После этого все тыквы стали жить в полном согласии друг с другом.



Рис. 12. Тыквы в ссоре

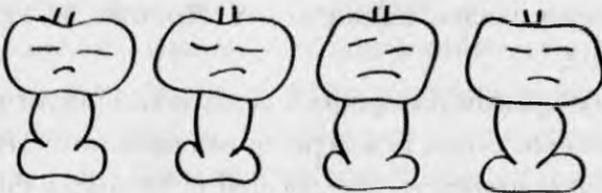


Рис. 13. Тыквы во время практики дзадзэн



Рис. 14. Тыквы, переживающие реальность жизни

Конечно, каждый из нас живет в малом индивидуальном теле, называемом «я». Мы думаем, что это ограниченное тело и есть наше «Я», воображаем, что являемся тем или этим. Но «Я» как реальность жизни не ограничивается этим индивидуальным телом — оно должно быть чем-то большим!

Возьмем силу, которая заставляет наше сердце биться, благодаря чему кровь разносится по нашему телу, а также позволяет нам дышать, делая несколько вдохов и выдохов в минуту. Кровообращение и дыхательная функция — это нечто такое, что мы не контролируем и не приводим в действие. Сила, которая упорядочивает эти процессы, находится вне пределов моих мыслей. Могу ли я, исходя из этого, сказать, что эта сила не принадлежит моему «я»? Это не «высшая сила», не какая-то «другая сила», и не моя личная «сила „я“». Это энергия жизни. Поскольку действует во мне, она, несомненно, является реальностью моей жизни.

Это одинаково верно и в отношении мыслей и идей, возникающих у меня в голове. Это мои мысли. Но та сила, которая делает их возможными, намного их превосходит. Однако даже когда я говорю, что эта сила трансцендентна моим мыслям до тех пор, пока действует во мне, она, конечно, является собой реальность жизни, действующей во мне и как «я». Эта реальность жизни, превышающая мое малое индивидуальное «я», все же, несомненно, является частью моего Я.

То, что верно относительно меня, справедливо и по отношению ко всем остальным людям. Всякий индивид с разнообразными мыслями есть отдельное «я». Мысли любого индивида отличаются от мыслей другого. Но жизненная сила, которая позволяет нам думать по-разному, пребывает за пределами мыслей малых «я» и действует внутри всех нас. Это как в истории с тыквами, которые сообразили, просле-

див за стеблем, соединяющим их макушки, что они переживают реальность одной жизни. Подобным же образом нам должно сказать в этом смысле, что все живые существа, все существующее — всё переживает силу одной великой жизни, протекающей по всей вселенной.

Догэн-дзэндзи, подразумевая это универсальное Я единой жизни, которая течёт во всём существующем, использовал выражение *дзидзюу дзаммай*, что означает «свободно принимающее и действующее Я», буквально: «самадхи самопритятия и самоиспользования». *Самадхи* — это дух встречи со всеми вещами с одной и той же установкой, с установкой равенства. «Дзидзюу дзаммай» — это самадхи Я, принимающего жизнь и изменяющего её так, чтобы она заработала, чтобы заставить её действовать. Поскольку всё внутри и вне нас постоянно изменяется, нам надо практиковать это самадхи внутри и за пределами дзэндо в течение всей нашей жизни. Всё, о чём я говорил, это не что иное, как «дзидзюу дзаммай», иначе говоря, дзадзэн. Сидение в дзадзэн — это вселенское Я, сидящее в одиночестве. Однако в то же время все вещи составляют содержимое, или декорацию, этого дзадзэн или Я. Таково значение «дзидзюу дзаммай».

Саваки-роси часто описывал дзадзэн как «Я, создающее Я посредством „я“». Обычно люди полагают, что они рождаются на некой сцене или входят в мир, который уже существует, что некоторое время они танцуют на этой сцене и покидают её, когда умирают. Хотя на самом деле это я, когда рождаюсь, также даю рождение моему миру! Я живу с этим миром, поэтому он формирует содержимое моего «я». Затем, когда умираю, я беру этот мир с собой, иначе говоря, мой мир умирает со мной. Таково рациональное объяснение противоречащего здравому смыслу выражения Саваки-роси «Я, создающее Я посредством „я“». Я же описываю это так: переживать свою

собственную жизнь во всех обстоятельствах, с которыми вы можете встретиться. Вы даёте рождение вашему миру, живёте и умираете вместе с ним. Это реальность жизни Я, и действительно проявить «Я», которое превращает «я» в «Я», — это «дзидзюю дзаммай». Когда практикуем дзадзэн, мы со всей отчетливостью лично это ощущаем, мы становимся не чем иным, как самими собой, — и хотя мы становимся не чем иным, как самими собой, внутри этого Я содержится весь мир.

Людам хочется, чтобы всё в их жизни шло гладко, и стараются избегать всего, что влечёт за собой страдание. Выражаясь просто, рай — это хорошо, ад — это плохо. На самом же деле, где бы ни находился — в раю или в аду, — я переживаю свою собственную жизнь. Поскольку оба эти состояния формируют временную декорацию моей жизни, я не в состоянии сказать, что мне нравится рай, но не нравится ад. Если попадаю в ад, то мне приходится принять то, где я нахожусь, и быть готовым отбыть там полагающийся мне срок.

До тех пор, пока переживаем жизнь, стараясь попасть в рай и избежать ада, нами владеет беспокойство. Жизненно важно культивирование духа готовности жить в любой ситуации. В конечном счёте «дзидзюю дзаммай» — это один целый акт переживания всей нашей полной жизни таким образом, чтобы считать жизнь величайшей драгоценностью. Я написал об этой основной установке короткое стихотворение:

Рай или ад, любовь или ненависть,
Куда бы ни повернул,
Я встречаю себя.
Считать жизнь драгоценной —
Просто жить со всей интенсивностью,
Считая жизнь драгоценной.

Во время дзадзэн мы освобождаемся от наших личных мыслей, и это нам даёт возможность «пробудиться» к нераздельной реальности жизни, которая пронизывает всю вселенную, течёт во всём существующем. (43) В обыденной жизни мы замкнуты в круге своего малого индивидуального сознания, нас приводит в движение «другое», «не-я». Когда же освободимся от своих мыслей, когда «пробудимся» к реальности жизни, действующей за их пределами, мы обнаружим «Я» как живую реальность, как неиндивидуальную единообразную жизнь. Это нечто такое, что пронизывает весь мир, всё творение, всё существование.

С давних времён учителя дзэн выражали этот факт по-разному — как наше изначальное Я; то Я, которое наполняет мир; Я, проникающее собой десять миров; Я, которое наполняет всю землю, или Всеобщее Я. (44) Воспринимаем мы это или нет, но все мы живём в этом Всеобщем Я, то есть вселенском. Как я отметил выше, Шакьямуни, когда он достиг просветления, сказал: «Я достиг Пути одновременно со всем миром и со всеми живыми существами. Всё стало Буддой — горы, реки, деревья, травы...» Я думаю, что эти слова ясно показывают одно: состояние, к которому пробудился Шакьямуни, это Я, равное целой вселенной, универсальное Я.

ДЕЙСТВИЕ РЕАЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Понимаем это или нет, все мы переживаем «Я» как вся вселенная. Поскольку данная мысль чрезвычайно важна, мне приходится это повторять. Обычно мы создаём представление о малом индивидуальном «я» как центре нашего мира и проникаемся твёрдой убеждёностью в том, что эта наша

малая индивидуальность уже представляет собой всё «Я», но оно еще долго не является нашим истинным Я.

Реальность жизни превосходит моё представление о себе как о малой индивидуальности. По существу наше «Я» переживает недвойственную жизнь, которая пронизывает все живые вещи. Это «Я» — универсальное существо, всё то, что существует. (45) С другой стороны, обычно мы теряем из виду реальность жизни вселенского Я, затуманивая её мыслями, созданными нашими малыми индивидуальными «я». Когда мы освобождаемся от своих мыслей, реальность жизни становится чистой и ясной. Переживание реальности жизни как таковой — это есть «пробуждение» и практика за пределами мышления, — это дзадзэн. Здесь становится определённой наша основная установка в практике дзадзэн. Путь буддизма махаяны — это не просто попытка при помощи дзадзэн искусно построить какой-то новый вид «я». Также практика не должна оказываться стремлением к поступательному уменьшению иллюзий и вожделения и сведению их па нет. Мы практикуем дзадзэн, никогда не стремясь к тому, чтобы получить какое-то особое мистическое переживание, и не стремимся специально к большому просветлению. Дзадзэн подлинного буддизма махаяны — всегда создание целостного Я, которое просто действительно целостное Я, и это жизнь, действительно являющаяся жизнью.

У всех нас есть глаза, но если мы закрываем их и утверждаем, что мир погружён во тьму, как можем мы утверждать, что переживаем действительную реальность жизни? Если же открываем глаза, мы видим, что объективная действительность залита солнечным светом. Точно так же, когда живём с открытыми глазами и пробужденные к жизни, мы обнаруживаем, что живём в лучезарном сиянии жизни. Все

идеи и мысли нашего малого «я» суть облака, которые затемняют Всеобщее Я. Практикуя же дзадзэн, мы снова находим чистую и полную энергии жизнь вселенского Я, освобождаясь от индивидуальных идей и мыслей и широко раскрывая свой внутренний взор.

Когда верим, что истина нашего малого «я» как индивидуального существа есть вселенское Я и действительно практикуем в дзадзэн реальность жизни, мы обнаруживаем в установке дзадзэн истинный буддизм. И о таком дзадзэн говорится, что он представляет собой осуществление реальности жизни. (46)

Можно сказать, что в дзадзэн мы «верим и сидим», — что такое «вера» в понимании буддизма? Обыкновенно мы употребляем это слово, чтобы выразить то, что мы принимаем за истину нечто, сказанное кем-то другим. Если в некоторой религии посредник между людьми и богом, убеждённый в существовании особой невидимой метафизической сферы, говорит и повествует о том, что существует какой-то бог или что у человека есть душа, его последователи принимают сказанное им за истину и действуют в соответствии с этой истиной. Это называется верованием или верой. Однако в буддизме фундаментальное определение «веры» полностью отлично от такой установки. Вера — это ясность и чистота. (47) В буддизме «вера» означает: никогда не считать истинным то, что нам говорят, например, то, что каждый человек обладает индивидуальной душой или что вне пределов жизни Я существует Бог. «Верить» означает в буддизме стать ясным и чистым в осуществлении реальности вселенской жизни. Фактически мы постоянно переживаем жизнь, которая пронизывает всё и выходит за пределы наших индивидуальных мыслей, но мы с легкостью теряем это из виду и впадаем в заблуждение.

В жизни нас разрывают на части идеи нашего малого индивидуального «я» — так же произошло с тыквами, которые оказались охвачены гневом и начали ссориться. В дзадзэн мы освобождаемся от мыслей, снижаем уровень нашего возбуждения и переживаем вселенское Я, просто действительно являясь «я». Таково основное значение понятия «веры», так что дзадзэн представляет собой акт веры.

Большинство людей в их повседневной жизни привязаны к их малому индивидуальному «я», они с трудом могут находить в себе силу увидеть истинную, полную жизнь в том Я, которое пронизывает собой всё. Они легко упускают его из виду. Если говорить о вселенском, универсальном Я, мы должны ясно отдавать себе отчёт в том, что оно будет чем-то относящимся к нашему собственному «я», а не тем, что, как это постоянно мы предполагаем, находится вне нас. Тем не менее, когда слышим, что «Я» это не какая-то другая личность, что истина «Я» состоит в том, что мы сами переживаем жизнь, которая пронизывает все вещи, — когда слышим это, мы можем понять, что это так. И если убедились в этом, мы можем перейти ко второму аспекту «веры» — к «несомненности». Это не значит, что мы, слушая чьи-то речи, не сомневаемся в сказанном. Это не имеет никакого отношения к нашим собственным идеям и совершенно не зависит от того, верим мы этому или сомневаемся. Смысл веры в буддизме — просто не сомневаться в той простой истине, что мы переживаем реальность неделимой жизни.

В комментарии к «Махапраджняпарамита-сутре» говорится: «Благодаря вере мы вступаем в великий океан буддхадхармы». (48) То же самое можно сказать о нашем дзадзэн. В основе своей он означает: сидеть и верить в Я, которое есть вселенная, — это и есть практика дзадзэн с верой. Когда

прояснено значение дзадзэн как действия реальности жизни, то это дзадзэн, который является истинным буддизмом.

В буддийских сутрах и комментариях можно найти множество слов для обозначения вселенского Я, включая такие, как «таковость», «природа будды», «ум» и «ширвана». (49) Догэн-дзэндзи применял выражение *дзимиссай дзико*, «всеобъемлющее Я». (50) Если, читая буддийские тексты, вы встретитесь с одним из подобных слов или выражений, вам нужно ясно понимать, что все они являются лишь различными названиями той реальности жизни, к которой мы фактически пробуждаемся в дзадзэн. Вы должны понимать, что сутры непосредственно связаны с вашим дзадзэн и что они являются проводниками и учителями, прямо ведущими вас к тому дзадзэн, который вы практикуете. На протяжении всей истории буддизма для выражения учения различными способами использовалось огромное число понятий, что в конце концов дало начало различным традициям, существующим и поныне. Между тем все такие слова и выражения призваны прояснить тот факт, что наше истинное Я переживает жизнь, связанную со всеми вещами, а потому незачем делать ничего другого, кроме как осуществлять и практиковать эту связанную со всем жизнь здесь и сейчас.

Одну из буддийских традиций воплощает школа Чистой Земли. Согласно легенде, в неизмеримо далёком прошлом жил монах по имени Дхармакара, который практиковал под руководством будды по имени Локешварараджа. Дхармакара дал великий обет: он пообещал, что с того дня, когда достигнет природы будды, создаст великоленную Землю будды. Более того, он обязался спасти все без исключения живые существа, которые от всего сердца пожелали бы войти в эту Землю, — привести их туда. И Дхармакара действительно завершил свое

духовное развитие и стал буддой Амитабхой. Затем, как и обещал, он создал Землю будды, которую назвал «Чисто Землей». Тот, кто полностью разочаровался в этом испорченном мире, будет спасен, как только обратится с призывом Амитабхе и произнесет его имя. Тот, кто верит в обет будды Амитабхи и его осуществление, тот, кто обращается к Нему с глубокой сердечной молитвой именно в этом смысле, — тот достигнет нирваны войдет в Чистую Землю просто в силу добродетели его глубокой веры.

Это учение школы Чистой Земли представляется полностью отличным от пути дзэн, где мы осуществляем сатори собственной практикой дзадзэн. Возникает даже видимость того, что учение школы Чистой Земли, подразумевающее спасение, сходно с христианством. Однако будда Амитабха — это только другое имя вселенского Я. Конечно, Амитабха, также известный как Амитаия, это не историческая личность. В санскрите слова «амитабха» и «амитаю» означают «бесконечный свет» и «неизмеримая жизнь». Иными словами, будда Амитабха — это та жизнь, которая связывает все вещи.

Что касается основной идеи учения школы Чистой Земли, она такова: мы, люди, оказываемся совершенно потерянными в своем малом индивидуальном «я», однако, исходя из того, что основополагающая жизнь пронизывает собой всё, мы уже спасены обетом будды Амитабха. Веря в исполнение этого обета, веря в Чистую Землю, мы достигаем чистоты, декламируя нараспев фразу «Наму Амида-буцу», то есть «Верю в будду Амиду». Эта фраза известна под названием «нэмбуцу». При правильном рассмотрении такая установка — то же самое, что наша установка в практике дзадзэн.

В буддизме, не зависимо от того, практикуем ли мы дзадзэн, призываем ли имя будды Амитабхи в распеве «нэмбуцу»,

наше отношение к этим практикам обнаруживает то же самое отношение к жизни. То есть буддизм учит нас этому несравненному, абсолютному отношению к жизни.

Иными словами, малое индивидуальное «я» объято неизмеримым и безграничным буддой Амитабха. Этот факт не имеет ничего общего с моими малыми, ограниченными мыслями о том, так это или нет. Он не зависит от того, верю я или нет. Я действительно охвачен и спасён неизмеримым и безграничным Амитабхой. Испытывая благодарность за это, я повторяю параспев: «Наму Амидабуду». Если произнесем эти слова с помощью нашего речевого аппарата, мы вербально выражаем наше глубокое чувство благодарности. Если же мы выполняем эту практику всем телом, то это дзадзэн как действие реальности жизни, дзадзэн веры и сидения. Когда последователи школы Чистой Земли повторяют распев «нэмбуду», они практикуют дзадзэн речевым аппаратом, а когда мы практикуем дзадзэн, мы совершаем «памятование о будде Амиде» всем нашим телом.

В этом смысле наш дзадзэн всегда должен быть действием простого сидения, веры в то, что жизнь осуществляет жизнь посредством жизни, что Будда создаёт будду посредством будды, что Я создает Я посредством «я». (51) Мы становимся просветлёнными не в движении с одной ступени на другую; и мы не становимся буддой лишь постепенно посредством дзадзэн. Это малое индивидуальное «я», о котором мы говорим, всегда будет подвержено иллюзиям, но, несмотря на это, дзадзэн есть Будда. Мы принимаем позу будды нашим телом, этим телом погруженного в иллюзии существа, и как бы бросаемся в него. В «Сёдока» это выражено так: «Одним прыжком мы немедленно вступаем в состояние будды». (52)

Глава 6 РАСКРЫТИЕ МИРА «Я»



РАЗОЧАРОВАННОСТЬ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Западная цивилизация продвинулась далеко вперед в области науки и техники и повысила эффективность всех видов труда. Сравнивая её с цивилизацией прошлого, когда лишь малочисленная группа избранных могла наслаждаться жизнью за счёт труда множества других людей, легко доказать, что современная цивилизация значительно более процветающая, чем все остальные. Кроме того, многие религиозные мифы и языческие суеверия оказались замещены современной психологией и психотерапией, занимающимися эмоциональными и ментальными расстройствами, всё ещё беспокоящими столь многих людей. Этим, конечно, можно восхищаться, и это позволяет нам попробовать понять, какую роль после всего этого может играть религия, — если она вообще должна играть какую-то роль. Будь то буддизм, христианство, иудаизм, ислам или что-то ещё, религия нашей эры должна выявлять проблемы, которые невозможно разрешить никаким научным прогрессом, как бы далеко он ни шагнул. Как могут сегодня люди найти истинный покой внутренне, в качестве абсолютных индивидов, и внешне, в качестве членов общества?

Чаще всего мы считаем нашу так называемую цивилизацию чем-то само собой разумеющимся, и хотя большинство из нас не способны сделать доску из дерева, передвинуть валун или изготовить стальную балку, мы всё-таки живём и работаем в хороших домах и великолепных зданиях. Более того, в большинстве своём мы ничего не знаем о том, как спрядать однуединственную нить, не говоря уже о том, чтобы соткать кусок ткани, однако мы носим красивейшие одежды и следуем моде своего времени. Большинство из нас не может даже представить, как собрать хоть одно зерно риса или пшеницы, однако мы не страдаем от голода. Плюс к этому мы окружили себя электрическими приборами и другими современными устройствами и живём в комфорте. Если сравнивать нынешнюю ситуацию с ситуацией древнеегипетской цивилизации, то наша жизнь — воплощение роскоши по сравнению с жизнью египтянина, владевшего дюжинами рабов. Мы цари. Посредством телевизора нас развлекают лучшие артисты страны, благодаря современному транспорту мы достигаем места назначения с такой скоростью, о какой египетские фараоны, чьих рабы носили в паланкинах, не могли даже помыслить.

И вот когда мы имеем такую жизнь, скажете ли вы, что мы живём, не зная нужды, не испытывая недовольства, с совершенным миром в душе? К несчастью, нет. Напротив, сегодня большинство людей чувствуют неудовлетворённость своим положением, они вертятся, как белка в колесе, желая заработать больше денег или наслаждаться ещё более высоким уровнем жизни, или же устраивают забастовки, требуя более высокой заработной платы. В большем масштабе целые страны всегда готовы вести войну друг с другом за свои национальные интересы. Думаете ли вы, что в будущем даже при более значительном техническом прогрессе, означающем отсутствие у людей

материальной нужды, исчезнет также и то недовольство, которое вызывает борьбу наций и войны между народами? Если так думаете, вы чересчур оптимистичны. Чем выше оказывается стандарт жизни, достигнутый каким-то народом, тем более высоким становится уровень, которого эти люди желают достичь. Чем больше силы способна приобрести какая-то нация, тем больше она старается получить. Эта спираль неизбежна, потому что знание, способное развивать наши жизненные стандарты, мудрость современной науки и технологической цивилизации порождены матрицей неудовлетворённости. Неудовлетворённость — мать изобретений и прогресса. Вот почему люди никогда не будут удовлетворены, какой бы значительный научный или технический прогресс ни был достигнут. И пока шагают по этому пути с грузом желаний и неудовлетворённости на плечах, всякий раз, даже через сотни или тысячи лет с сегодняшнего дня, открывая этот мешок, они будут вынимать из него вместе с новыми идеями свою неудовлетворённость.

Мы постоянно поддерживаем научный прогресс, обеспечивающий большой комфорт для людей, и это прекрасно. Наша неудовлетворённость как движущая сила развития и прогресса не сходит на нет, и это, несомненно, тоже чудесно. Проблема заключается в том, что неудовлетворённость настоящим легко приводит к нетерпению в удовлетворении наших желаний, а это обстоятельство порождает такое поведение, когда каждый воспринимает остальных как соперников, и все оказываются на ножах друг с другом. Результатом становится полное отсутствие мира в нашей жизни.

Иными словами, как бы далеко ни ушёл научный прогресс, проблему недостатка покоя в нашем уме он не решает. Каким бы значительным ни было развитие технологий, прогресс никогда не сможет обеспечить душевный мир, потому что для

этого в прогрессе нет основы. И достижение более высокого стандарта жизни никогда не может дать полноту жизни, если она лишена спокойствия.

Научное понимание мира заменило старую мифологию, и древние учения более не принимаются с такой наивностью, как раньше. Наука помогла нам преодолеть некоторые тревоги, связанные с пониманием мира и жизни в нём, что ранее было главным предметом религии. Вследствие этого ослабела основа веры в существование бога, часто религиозные истины воспринимаются как языческие суеверия. Больше не осталось места для «утешающих» религий, которые надеются разрешить жизненные проблемы при помощи таинственных, магических сил, ведь теперь те же самые проблемы постепенно разрешаются естественными науками. Так что может быть оправдано дальнейшее существование лишь такой религии, которая будет заботиться о преодолении тех трудностей, которые нельзя облегчить научными достижениями, и помогать нам найти новую основу для ощущения направления в жизни. Поиск мира в чистейшем смысле — вот чем ей предстоит заниматься.

Эта цивилизация — безумна, она мчится вперёд, подобно дикой лошади. Всё более настоятельной становится необходимость установления в этой цивилизации, основанной на науке и технике, новой истинной религии, чтобы мы имели возможность вновь обрести духовный покой. Мы должны серьёзным и практическим образом искать религию, несущую в себе покой в истинном смысле, — покой, который не может быть достигнут развитием научной технологии, но и не является несовместимым с ней.

Гёте пишет в «Фаусте», что человек разрывается между альтернативами столько, сколько он движется вперёд. Такова ли судьба человечества? Или для нас существует возмож-

ность открыть путь, по которому мы сможем следовать, пребывая при этом в покое? Или, пребывая в полнейшем покое, найти путь, на котором сможем развиваться?

Я, УТВЕРЖДАЮЩЕЕСЯ НА САМОМ СЕБЕ

Разочарованные неспособностью техники удовлетворить их жизнь, люди Запада стали проявлять повышенный интерес к Востоку, они напряжённо исследуют буддизм и вглядываются в его сущность. Буддизм отличает от других религий замечательная и уникальная особенность: он не ставит вопрос о боге. Вследствие этого отдельные учёные, испытывающие влияния христианства, некоторое время даже не считали буддизм религией. Но решать, является ли какое-то учение религией или нет, на том основании, что в нём не поднимается вопрос бога, — это глупость. Если мы решаем квалифицировать нечто как религию только поэтому, тогда религия должна была бы исчезнуть, когда мифологический взгляд на мир оказался заменён естественно-научным взглядом. Наличие или отсутствие идеи бога не является фундаментальным фактором, поскольку религия должна быть тем, что учит человечество самым важным в жизни вещам и предлагает ему подлинный духовный покой. В этом самом существенном смысле буддизм — чистая религия.

Поскольку буддизм — это религия, которая не поднимает вопрос о боге, что же тогда является его основой для покоя ума? В противоположность поклонению Богу в христианстве или какой-то другой религии, основа буддизма — это истинное Я, утверждающееся на истинном Я. Эта фундаментальность проявляется в том, чтобы утверждаться на нашем неоспоримом, устойчивом Я, не увлекаясь своими неустойчивы-

ми мыслями. Эта установка не отличается от установки основателя буддизма — Будды Шакьямуни.

В «Сутта-нипате», которая считается старейшим буддийским текстом, Будда говорит: «Живи в мире, полагаясь только на Я как на основу, будь свободным от всех вещей, не завись ни от одной вещи». В «Дхаммападе» он говорит: «Основание Я — это только Я». А в «Махапаринирвана-сутре» («Сутра о великом освобождении») есть известные слова: «Сами светите себе, сами охраняйте себя, в самих себе найдите убежище! Не ищите опоры ни в чём, кроме как в самих себе!..» Эти места из древнейших писаний отражают основную установку самого Шакьямуни. Однако даже при малейшем непонимании этой установки существует опасность создания глупейшей цивилизации. Одна ошибка — и пынешняя научная цивилизация становится своего рода безумием. Если возьмете одну отличительную черту человеческой природы и разовьете её, как если бы она представляла собой целостное Я, не видя при этом истины человеческой жизни, то результатом, весьма вероятно, окажется безумие.

Как современная цивилизация глупо тратит свои силы, игнорируя истину человеческой жизни, точно так же сразу после смерти Будды практикующие с недалёкой установкой стали развивать ошибочное направление. Они неправильно интерпретировали дух выражения Будды «Я, утверждающееся на самом себе и не ищущее ничего другого», сочтя, что эти слова означают, что человеку следует сосредоточиться на смерти. Они полагали, что благодаря угашению направленных вовне желаний можно прийти к нирване. В результате их самадхи Я, утверждающегося на самом себе, стало означать уход в жизнь, лишённую деятельности, за исключением сосредоточенности на смерти. Ясно без лишних слов, что та-

кая направленность ведёт к утрате истины человеческой жизни.

Такой ошибочной интерпретацией можно объяснить и ошибочное представление о буддизме как о религии изоляционизма и пессимизма. И всё же если мы не будем осторожны, то самадхи Я, утверждающегося на самом себе, может принять регрессивную направленность и способствовать эскапизму. Это всегда необходимо иметь в виду, когда открываем буддийское самадхи — дзадэн.

В противоположность изоляционизму или эскапизму, практикующие с более широкой установкой открыли живое самадхи. Понятие «Самадхи» относится к «Я», утверждающемуся на истинном и устойчивом Я, но слово «устойчивый» не следует понимать как «лишённый функции» или «утвердившийся в состоянии бездействия». Поскольку это вселенское Я есть жизнь, а жизнь — это деятельность, то жизнь, совершенно свободная от каких бы то ни было препятствий, проявляется как чистая деятельность. Это устойчивая, неколебимая жизнь.

Внутри проявления чистой жизни практикующие обнаружили, где может утвердиться целостное Я, — и это привело к развитию буддизма махаяны. Короче говоря, «Я, утверждающееся на самом себе» — это не означает ни устремленности за полными желаний, иллюзорными мыслями, ни превращения в безжизненных субъектов, отринувших свою жизненность. Жизнь должна функционировать как деятельность, проявляющая жизнь как жизнь. И благодаря действию подобного рода перед нами раскроется безмерный и живой мир.

Чтобы наша дискуссия не оставалась абстрактной, вернёмся к конкретному миру повседневности. Например, зачем мы трудимся? Мы можем сказать, что работаем для того, чтобы есть, или чтобы достичь более высокого стандарта жизни,

или чтобы прославиться. Однако все эти ответы — производные наших личных мыслей и желаний, они не берут свое начало в самой жизненной силе.

В поле цветёт лилия — зачем она цветёт? Она цветёт не ради какой-то особой цели. Лилия цветёт исключительно потому, что ей была дана жизнь. «Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них» (Евангелие от Матфея, VI: 28–29). Здесь просто проявляется великолепие жизни. Точно так же фиалка цветёт как фиалка, а роза выражает жизнь как роза. Цветы, расцветающие в поле, не чувствуют гордости от того, что они могли бы выиграть первый приз на конкурсе красоты, и они не чувствуют, что соревнуются в красоте с другими цветами. У фиалки не развивается комплекс неполноценности, она не думает: «Роза большая и красивая, а я, такая маленькая фиалка, бесполезна». Она не говорит с завистью и нетерпением: «Я должна стать более действенной». Она просто проявляет свою жизненную силу из всех своих сил.

Конечно, если отросток фиалки не может произвести даже маленького цветка, он не способен дать семена и продолжать свою линию. Тем не менее он, когда цветёт, делает это не ради какой-то личной цели. Просто порождать цветки — это его жизнь. В «Лотосовой сутре» есть фраза «все вещи являют истину в самих себе». Сходное по сути выражение есть и в дзэн: «Ива — зелёная, цветок — красный». Короче говоря, буддизм как религиозное учение означает осуществление мира жизни, в котором фиалка цветёт как фиалка, а роза — как роза.

В «Сутре Амитагьяю» школы Чистой Земли рай описан следующим образом: «Синие вещи — синие, красные вещи — красные... Это Чистая Земля [рай]». Эти слова требуют наше-

го пристального внимания. Подумав о них не очень хорошо, мы воображаем, как было бы чудесно, если бы синие вещи стали красными, или как счастливы стали бы бедные люди, если бы они разбогатели.

Разумеется, я ни в коем случае не имею в виду, что для бедных людей было бы плохо стать богатыми. Но счастье не обязательно приходит с богатством, как и несчастье не обязательно приходит с бедностью. Если же в вашем уме утвердилось представление о том, что люди, обладающие материальным богатством, счастливы, а бедные несчастны, то вы, если обеднеете, несомненно станете несчастны. Придерживаться такого взгляда ошибочно. Не важно, сколько денег имеют те, кто мыслит подобным образом, ведь наступит время, когда любые деньги окажутся бесполезными. В момент смерти такие люди рухнут в бездну страдания.

Не существует твёрдо установленного уровня, в соответствии с которым можно было бы определённо утверждать, что такой-то человек богат, а такой-то беден. «Богатство» и «бедность» не что иное, как категории относительного сравнения, и мы, если освободимся от сравнений, всегда будем способны утвердиться просто как наше вселенское (универсальное) Я.

И хотя некоторые люди могут называть меня богатым или бедным, они просто сравнивают меня с кем-то другим и стараются наклеить на меня ярлык, так что всё это не имеет ничего общего с реальностью того, кто я есть. Возвращение к реальности моей жизни, когда я живу просто как «Я», проявляя эту жизнь, — вот смысл выражения о том, что синие вещи — синие, а красные — красные. Это Чистая Земля.

Иными словами, не бросаться из стороны в сторону под влиянием личных чувств и идей, просто возвращаться к жизни своего истинного Я, не завидовать окружающим и не от-

носиться к ним свысока, не заниматься самоуничижением и не соревноваться с другими, и, с другой стороны, не попадать в ловушку лени, небрежности или беззаботности, — просто проявлять эту жизнь моего Я со всей энергией, которой я обладаю, — вот где появляется великолепие жизни, вот где сияет свет Будды. (53) Религиозный свет светит там, где мы проявляем свою собственную жизнь.

В буддизме мир, который раскрывается как истинное Я, утверждающееся на истинном Я, — это не тот мир, где сильный пожирает слабого, где люди борются просто за выживание, и это не мир эскапизма или затворничества, где человек забыл взрастить цветок своей жизни. Это мир, который раскрывается в одном лишь настоящем. Буддийское самадхи, то есть дзадзэн, — это основа проявления этой жизни.

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ И СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

Чтобы посмотреть более глубоко на буддийское понимание жизни, нам нужно обратиться к учению о взаимозависимости и Срединном Пути. Буддийские учения объясняют Я как жизнь, и они объясняют живой мир, в котором живёт это Я, как взаимозависимость или Срединный Путь. (54) Чтобы усвоить дзадзэн истинного Я, утверждающегося на самом себе, дзадзэн, представляющий собой суть буддизма, нам нужно сделать шаг назад и взглянуть на эти учения.

Ранние учения, известные как *агамы* и *никаи*, говорят: «При правильном видении составной структуры мира не возникает мнение о несуществовании. При правильном видении несубстанциальности мира не возникает мнение о существо-

вании. Мнение о том, что все вещи существуют, есть одна крайность; мнение о том, что ничто не существует, есть другая крайность. Не разделяя ни одну из этих двух крайностей, Татхагата учит дхарме Срединного Пути: так как существует это, существует то; так как возникает это, возникает то». (55)

В одной этой цитате объясняется всё учение о взаимозависимости и Срединном Пути. Более того, то, что здесь выражено, представляет собой самую суть духа, развившего буддизм махаяны. Хотя язык этого фрагмента писаний прост, понять его нелегко. Мы можем попытаться это сделать, исходя из понятий обыденной жизни.

Итак, в писании говорится о взаимозависимости: «Так как существует это, существует то; так как возникает это, возникает то». Но что это значит? Это значит: все конкретные объекты появляются в соответствии с различными условиями, они всегда основаны на условиях и никогда не бывают отделенными от таких фактов; все абстрактные объекты имеют смысл благодаря их взаимным отношениям. Соответственно, здесь говорится о том, что не существует независимых, субстанциальных объектов, то есть никакие вещи не существуют сами по себе.

Обыкновенно мы думаем о нашем «я» как об индивидуальной субстанции, как о существе неизменном. Но если мы об этом хорошо подумаем, это оказывается совсем не так. У меня есть альбом с моими фотографиями, которые делались каждые пару лет, начиная с младенчества. Когда сейчас просматриваю этот альбом, я испытываю чрезвычайно странное чувство. Снимки так ясно показывают изменения, которые со мной происходили с возрастом. Как с годами изменились моё лицо и моё тело! Я могу только удивляться чуду творения. И что же среди этих постоянных перемен остаётся неизменным? Родимое пятно под глазом и характерный наклон головы — остаются только

такие мелочи. И если правда, что я представляю собой только нечто, остающееся неизменным во времени, тогда это родимое пятно и эта голова неправильной формы и есть то, чем я действительно являюсь. Я не могу не задаваться вопросом, изображён ли на всех этих фотографиях один и тот же «я»?

Не только внешний вид моего тела — постепенно трансформируется также то, что внутри. То есть подверженным изменениям оказывается и то, чего на фотографиях не видно.

Более того, содержимое моих мыслей, которое я полагаю своим «я», также коренным образом изменилось: оно менялось с младенчества до детства, юношеского возраста, зрелости и, теперь, старости. И не только — даже это нынешнее «я» представляет собой непрерывный поток сознания. Но когда в одно мгновение данного времени мы осознаем поток сознания как некоторую постоянную вещь, мы называем ее «я».

Как сущности мы вполне похожи на пламя свечи. Когда горит фитиль и вблизи него плавится воск, около верхнего конца свечи излучается свет, и кажется, что он имеет более или менее устойчивую форму. Именно эту кажущуюся неизменной форму мы называем пламенем. То, что мы называем «я», сходно с пламенем. Хотя и тело, и ум постоянно претерпевают изменения, мы говорим о них как о «я», поскольку они сохраняют то, что кажется нам неизменной формой. На самом деле не существует никакого «я» как некоего субстанциального предмета — есть только непрерывный поток изменений, поток непостоянства. Это верно не только по отношению ко мне, но и по отношению ко всем вещам. В буддизме эта истина выражается словами *сёгё мудзё* — «все вещи непостоянны», то есть подвержены изменениям во времени. Это первая неоспоримая реальность; а *сёхо муга*, третья неоспоримая реальность, состоит в том, что все вещи несубстанциальны.

Непостоянство неосознаваемо, но это никоим образом не подразумевает несуществование. Мы живём внутри потока непостоянства, сохраняя временную форму, как и водоворот в речном потоке. Хотя вода реки постоянно течёт, водоворот возникает вследствие различных условий как форма, кажущаяся устойчивой, наподобие пламени свечи. Существование этой кажущейся устойчивой формы, которая основана на различных условиях, есть взаимозависимость. В случае с пламенем это взаимозависимость таких вещей, как воск, температура и воздух; в случае с водоворотом это полнота и скорость течения, рельеф дна и прочее, все то, что создает условия для его существования.

Фактически всё во вселенной можно рассматривать подобным образом, а не только такие вещи, как водовороты и пламя. Например, мы, живущие в век естественных пауков, можем легко понять: какой бы прочной ни казалась вещь, в действительности она не отличается от водоворота или пламени, и степень её видимой прочности зависит от субъективной точки зрения.

Возвращаясь к вопросу о «я», скажу, что я тоже представляю собой взаимозависимое существо, существо непостоянное, которое в то же время принимает некую специфическую форму. Буддизм учит, что наша привязанность к своему «я», как если бы оно было субстанциальным существом, — это источник нашей алчности, гнева, страдания и борьбы. Чрезвычайно важно, чтобы мы глубоко задумались над тем фактом, что наше «я» обладает не субстанциальным, а скорее взаимозависимым существованием.

Что это такое, о чём мы думаем как о нашем «я»? Физически этому «я» дает начало объединение сперматозоида и яйцеклетки, и оно принимает завершённую форму благодаря

сочетанию таких факторов, как температура, влажность, питание и тому подобное. А что же составляет нашу ментальную суть, нашу личность? Здесь я снова не выбирал это «я», а просто бессознательно, не ведая того, получил жизнь в чреве своей матери. (56) Я получил от своих родителей основу моей личности вместе с бесчисленными наследственными элементами. Не осознавая этого, меня воспитали в соответствии с моим особым обществом, эпохой и семьёй, и я усвоил свой опыт, полученный внутри этой среды. Таким образом, благодаря сочетанию случайного набора факторов сформировались те взгляды, которых я сейчас придерживаюсь.

Итак, наше «я» — это случайное собрание элементов и обстоятельств, а не однородная субстанция, как это обычно понимается. Это «я» может впасть в заблуждение, но, поскольку оно не является неизменным образованием, это заблуждение также рассеивается. Истинная реальность жизни выражена в цепи взаимозависимости из двенадцати звеньев, понимание которой, как говорят, было источником просветления Будды. (57) Это «я» как взаимозависимое существо — просто собрание элементов, но до тех пор, пока обладает некоторой формой как специфическое собрание, оно не является несуществующим. Именно в этом состоит смысл приведённого выше места из никай: «При правильном видении составной структуры мира не возникает мнение о несуществовании».

Но если это нынешнее «я» не является несуществующим, можем ли мы сказать, что оно нечто неизменное? Нет, — скорее оно мгновение за мгновением разбивается на части и изменяется, преобразуясь в новую форму. Таково значение слов: «При правильном видении несубстанциальности мира не возникает мнение о существовании».

Поэтому Будда сказал: «Не разделяя ни одну из этих двух крайностей (то есть взглядов, основанных на существовании и несуществовании), Татхагата, Просветлённый, учит дхарме Срединного Пути». Это означает, что нашу собственную жизнь нельзя постичь ни как существование, ни как несуществование. Срединный Путь — не что иное, как видение взаимозависимости такой, какая она есть, мгновение за мгновением; это означает видение нашей жизни такой, какая она есть, тогда, когда мы не захвачены нашими мыслями.

Поэтому Срединный Путь в буддизме не означает, что мы принимаем какое-то промежуточное положение, созданное воображением в нашей голове; не означает он и того, что мы действуем, основываясь на компромиссе. Скорее, вопреки факту нашей крепкой привязанности к нашим представлениям о бытии или небытии, вступить на Срединный Путь означает разрушить все концептуальные понятия, утвердившиеся в нашем уме, и, не сосредоточиваясь на реальности как на чём-то особом, разжать руку мысли, давая возможность жизни быть жизнью.

ИЛЛЮЗИЯ И ДЗАДЗЭН

Дзадзэн, которому учат в дзэн-буддизме, — это осуществление Срединного Пути, то есть самой сути жизни; это жизнь как жизнь, то есть жизнь как взаимозависимость. Дзадзэн, допуская ее, даёт возможность жизни быть жизнью.

Вполне можно задаться вопросом: совершаем действия или не совершаем, разве мы не переживаем всегда жизнь такой, какова она есть? Разве не бессмысленно говорить о том, чтобы быть в стороне от жизни? Это действительно так, и то,

что все существа обладают природой будды, является основой буддийского учения. Иначе говоря, осуществлять жизнь — это наша подлинная природа.

Тем не менее верно также и то, что мы не всегда живём полной жизнью, не всегда осуществляем нашу жизнь. Это происходит потому, что, в отличие от полевых цветов, люди несут на себе бремя мысли. Мышление обладает двойственной природой: мысли порождаются жизнью, однако мы имеем способность думать о совершенно необоснованных и не связанных с самим фактом жизни предметах. Это заблуждение, и оно приводит к некоторым странным последствиям.

Политическая деятельница вслух произносит: «Мне надо победить Танаку на выборах!» — и её сердце учащённо бьётся, хотя она одна в своей комнате и говорит сама с собой, вне реалий какого-то соревнования. Мужчина безумно подгоняет себя мыслью: «Завладею этой шахтой и сколочу себе состояние», — хотя для него шахта недостижима, и там над входом не висит ценник.

Оторванные своими мыслями от реальности, мы прямо посреди этого несубстанциального мира создаем кажущиеся субстанциальными и накапливаемыми вещи, такие, как деньги, положение или власть. Желая завладеть этими вещами, мы становимся жадными и лживыми, ненавидим друг друга и вредим друг другу или же держимся за чувство неполноценности, которое в процессе нашей борьбы развивается в невроты. Именно это мнение о себе как о независимом и субстанциальном существе является заблуждением, иллюзией.

Несмотря на то что этот мир взаимозависимости несубстанциален, временно он обладает некоторым порядком. Однако мы игнорируем этот порядок, принимая идею несуществования, и добиваемся осуществления эгоистических

желаний — расходуем всю свою энергию на то, чтобы убивать друг друга и разрушать всё окружающее, живём одним моментом и в конечном счёте заводим нашу жизнь в тупик.

Иными словами, наша мысль, какую бы точку зрения она ни выражала — существования или несуществования, — становится основой извращения нашей жизни, и это препятствует жизни осуществляться непосредственно такой, какая она есть на самом деле. В буддизме мышление как основу этих идей существования и несуществования называют привязанностью к «я». Такая привязанность заключается в нашем цеплянии за «сущность», «субстанцию», именуемую «я», чему способствовало наше неведение в постоянно меняющемся мире взаимозависимости.

Иначе говоря, в основе всего, что мы видим или делаем, лежит эгоцентризм. Он следует за нами повсюду. Так как эгоцентрическое мышление заставляет нас то и дело менять направление нашей жизни, она не может проявляться непосредственно и в результате искажается и теряет форму. Это влияние из стороны в сторону из-за эгоцентричного мышления совершалось человечеством с самого начала его существования; Адам и Ева действительно ввергли нас в неприятности. (58)

Несколько лет назад я увидел в газете забавнейшую карикатуру: Адам изо всех сил старается вызвать у себя рвоту, чтобы из желудка его вышло что-то им съеденное. Стоящая рядом Ева с выражением беспокойства на лице говорит: «Адам, яблоко, которое ты съел, ещё не вышло наружу?» Если бы только человечество смогло раз и навсегда извергнуть с рвотой это неперевариваемое зелёное яблоко привязанности к «я»! В некотором отношении эгоцентричная мысль несколько похожа на «первородный грех». И в буддизме истинный дзадзэн — это в известном смысле поза извержения с рвотой

того самого яблока. Но когда мы его съели? Это никоим образом не произошло в каком-то далёком, мифическом прошлом. Вот они мы, просто взаимозависимые существа, скопления таких случайных факторов, как последовательность, общее течение времени и социальная среда, в которой мы находимся. Без какого-либо серьёзного основания, движимые невежеством, мы с преувеличенной важностью наклеиваем на это скопление ярлык, называемый нами «я». Мы твёрдо верим, что это наша самость, и мы цепляемся за это «я», как если бы оно просто существовало в естественном порядке вещей. На самом же деле вне власти поведения, которое является причиной привязанности к самости — «я» — в каждое мгновение, где же то съеденное нами яблоко? Оно здесь, является именно тем, что мы съедаем снова и снова в нашей привязанности к самим себе.

Однако извергнуть из себя это яблоко нелегко. Даже если мы поймем, что нет оснований наклеивать ярлык «я» на скопление различных случайных факторов и привязываться к этому ярлыку, и если мы так же поймём, что эта привязанность к «я» является источником различных бедствий, заблуждений и страданий, а потому её следует извергнуть, — даже если поймем всё это, то мы все ещё не сможем извергнуть это яблоко. Потому что наше привязывание к «я» происходит не только на поверхности сознания: мы съедаем это яблоко раньше ясного осознания, то есть в глубине нашего подсознания. В действительности, вполне может быть так, что само наше желание извергнуть из себя яблоко окажется следствием действия его яда. В этой точке интеллект человека больше ни для чего не годится, здесь ставится под сомнение именно само использование нашей головы.

Практика дзадзэн — это уникальный способ разрушения этой массы невежественной привязанности к «я». Дзадзэн — это состояние, которое отбрасывает «я», созданное невежеством, и более не приемлет идей привязанности к «я», которые рвутся изнутри. Как и при правильной позе дзадзэн, это состояние диаметрально противоположно состоянию роде-новского «мыслителя», чьи спина, туловище, ноги, руки и даже пальцы рук и ног изогнуты (см. рис.10). Название такой формы — «Мыслитель» — звучит красиво, но на самом деле это положение, в котором предаются измышлениям, вглядываются во внутренний ад. Поза дзадзэн — полная противоположность позе «Мыслителя»: здесь всё тело выпрямлено.

В позе дзадзэн мы способны успокоиться, наша душевная возбудимость уменьшается. По своей природе это положение, в котором невозможно думать об одном и том же продолжительное время, так что вымыслы, которые мы создаём у себя в голове, растворяются. Поэтому, практикуя дзадзэн, мы просто сидим и освобождаемся от всего, что приходит на ум. Всё, чему мы научились, возвращается учёности, всё, что вспоминается, возвращается памяти, всё, о чём подумали, возвращается мышлению. Освобождение от всего — это состояние дзадзэн.

Когда мы практикуем дзадзэн, означает ли это, что мысли более не возникают, что наша голова опустевает? Конечно нет. Пока мы живём, вполне естественно, что у нас возникают разные мысли — даже тогда, когда мы заняты дзадзэн. Дать им прийти и уйти самостоятельно, не следуя за ними и не прогоняя их, — вот что здесь крайне важно. Например, появляется какая-то мысль. Если следуем за ней, то мы думаем и более не практикуем дзадзэн, даже несмотря на то, что

сохраняем позу дзадзэн. В дзадзэн важно не гнаться за мыслями. С другой стороны, когда приходит какая-то мысль, следует ли нам пытаться уничтожить её? Если стараемся это сделать, мы в итоге думаем: «Мне надо постараться уничтожить эту мысль!» Напротив, сидя в дзадзэн, мы вверяем всё позе, не гонясь за мыслями и не прогоняя их. Точно так же, если мы, принимая позу дзадзэн, задремлем, то мы просто спим, а не практикуем дзадзэн. Практика дзадзэн — это не думание и не дремота, не сон во время сидения. Поэтому мы со всей энергией просто стремимся к правильной позе дзадзэн нашими «плотью и костями». Просто практиковать — это значит делать дзадзэн.

Кроме того, здесь очень важно не позволять себе заниматься самонаблюдением. Самонаблюдение, или наблюдение за результатами нашего дзадзэн, такими, как успокоенность или растущее возбуждение, не просто не соответствует цели практики: в тот момент, когда этим занимаемся, мы портим дзадзэн и сходим с верного пути. Дзадзэн не имеет ничего общего с размышлениями о результатах. Очень важно просто стремиться к правильной позе дзадзэн, не пытаясь наблюдать за результатами сидения.

Возможно, вы почувствуете, что отсутствие возможности наблюдать за результатом вашего дзадзэн приведет вас к огромному разочарованию. Чувствовать это вполне естественно, потому что дзадзэн отбрасывает наши мелочные мысли, которые ищут удовлетворения, и проявляет жизнь просто как жизнь. Ощущение недостатка чего-то — это не более чем производное наших жалких неудовлетворенных мыслей. Саваки-роси говорил: «Нет оснований ожидать, чтобы реальность неизмеримой и безграничной жизни удовлетворяла твои ничтожные мелочные мысли».

Только когда мы освободимся от всех таких идей, наша жизнь найдёт покой в чистоте полной жизни, потому что только эти неудовлетворенные мысли и наша запутанность в идеях существования или несуществования ввергают нашу жизнь в тревогу и беспокойство, втягивают нас в страдания, борьбу, безнадежность и отчаяние. Благодаря позе, в которой освобождаемся от этих идей, мы способны открыть абсолютный покой жизни.

Однако этот покой не есть прекращение жизни или её угасание, и это не изолированность или эскапизм. Вовсе нет! Жизнь в покое — это не ограниченное ничем реализовывание жизни как жизни, которое совсем не безоблачно. Скорее вся реальность, не нарушенная мыслью, зримо воплощается как взаимозависимые появления и исчезновения. Подлинный покой подобен чистому зеркалу, которое просто отражает все образы, каковы они есть, ничего к ним не присоединяя.

Дзадзэн как таковой — это практика Срединного Пути при помощи нашего собственного тела. Сам этот Срединный Путь и есть истинная жизнь. Это также можно увидеть и в нашей обыденной жизни. Если, например, управляя автомобилем, мы напряжены или поглощены нашими мыслями, наша жизнь становится совершенно запутанной, и мы оказываемся не способны проявить её такой, какая она есть. Наше вождение становится в высшей степени опасным. Настолько же рискованно управлять автомобилем в состоянии сонливости или после употребления даже небольшого количества алкоголя, — потому что это тоже нас ослепляет. Мы способны безопасно вести автомобиль только тогда, когда мы расслаблены и в то же время полностью бодрствуем.

Дзадзэн — это положение, благодаря которому наша жизненная сила проявляет сама себя наиболее естественно и безупречно.

Глава 7 ЖИЗНЬ В ПОЛНОМ БОДРСТВОВАНИИ



ДЗАДЗЭН КАК РЕЛИГИЯ

За дзадзэн стоит религия буддизма, а за пей — наша собственная жизнь. Следовательно, истинный, подлинный дзадзэн, опирающийся на буддийские писания, никогда не предназначался быть средством дисциплинирования ума или улучшения физического здоровья. Наши представления о том, что следует тренировать ум или делать тело более здоровым, выражают идею существования, которая предполагает существование вещей, которые можно накопить. Желание тренировать и дисциплинировать наш ум и наше тело — не что иное, как наше собственное эгоистическое желание. Для того чтобы дзадзэн действовал как религия, важнее всего отбросить этот эгоцентрический образ мышления, который держится за ум и тело.

Можно или нельзя назвать дзадзэн религией? Это зависит от того, как определять слово «религия». В большинстве случаев оно употребляется для обозначения вероисповедания, или вероучения, или доктрины. Однако дзадзэн ни в каком смысле не является ни доктриной, ни вероучением — и не должен являться. В течение долгого времени религия была заня-

та взаимоотношениями людей с неким высшим авторитетом. Люди подпали под обаяние слов этого авторитета и продолжают призывать к полному подчинению этой авторитарной религии. Но дзадзэн и в этом смысле не является религией.

Дзэн-буддизм не признаёт никакого авторитета вне истинного Я. Таков традиционный путь, переданный от Шакьямуни, который сказал ученикам: «В самих себе найдите убежище! Не ищите опоры ни в чём, кроме как в самих себе!» (Я приводил эту цитату выше.) Перед самой смертью Будды его помощник Ананда хотел созвать его многочисленных учеников, но Будда не позволил этого. Он сказал: «Люди не принадлежат мне». Он просто переживал собственную жизнь, отказываясь становиться объектом поклонения его учеников и последователей. Таким было его основное отношение к жизни. Дзэн-буддизм унаследовал основную жизненную установку Шакьямуни, а именно: просто переживать жизнь вселенского Я. Мы всего лишь осуществляем внутри этого Я наиболее благородную установку по отношению к жизни. Если религия означает учение о наиболее благородном отношении к жизни, тогда буддизм это, несомненно, чистейшая религия, поскольку переживание жизни Я не означает самоопьянение неким эгоцентрическим «я». Наоборот, это установка на раскрытие жизни внутри «Я», которое связано со всеми вещами. Она означает нашу пацелешность на проявление жизни при каждом контакте и видение всех этих контактов в совокупности с нашей собственной жизнью. Эта жизненная позиция определяется в буддизме как сострадание. Человека, неспособного обнаружить сострадание к другим, нельзя назвать человеком дзадзэн, пробудившимся к реальности жизни целостного Я.

В Библии написано: «Да будет воля Твоя» (Евангелие от Матфея, VI: 10); «Итак, едите ли, пьёте ли, или иное что делаете, всё делайте во славу Божию» (Первое послание к коринфянам святого апостола Павла, X: 31); и «Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас. И мы имеем от Него такую заповедь, чтобы любящий Бога любил и брата своего» (Первое послание святого апостола Иоанна Богослова, IV: 19, 21). Эта основная христианская установка по отношению к религиозной жизни также является основной установкой буддизма.

В буддизме как религии дзадзэн, в котором мы освобождаемся от всех человеческих мыслей и чувств, — это основание нашей жизни. Защищая, именно дзадзэн руководит нашими повседневными действиями и придаёт им силу — как и нашей жизни в целом, а также обществу, в котором мы живём. Поэтому мы можем сказать, что для нас, буддистов, дзадзэн — почти то же, что Бог для христиан. В стихе 11 Псалма 45 сказано: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог». Несомненно, дзадзэн осуществляет это чистейшим образом. В 20 — 21 стихах XVII главы Евангелия от Луки читаем: «Не придёт Царствие Божие приметным образом, и не скажут: вот, оно здесь, или: вот, там. Ибо вот, Царствие Божие внутри вас есть». Обратите также внимание на следующие места из священных христианских писаний:

«Се, Отрок Мой, Которого Я избрал, Возлюбленный Мой, Которому благоволит душа Моя. Положу дух Мой на Него, и возвестит народам суд» (Евангелие от Матфея, XII: 18).

«Дабы они искали Бога, не ощутят ли Его и не найдут ли, хотя Он и недалеко от каждого из нас» (Деяния святых апостолов, XVII: 27 — 28).

«Ибо Царствие Божие не пища и питье, но праведность и мир и радость во Святом Духе» (Послание к Римлянам святого апостола Павла, XIV: 17).

«Но, как написано: не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (Первое послание к коринфянам святого апостола Павла, II: 9).

Пребывая в дзадзэн, мы можем непосредственно увидеть это царство внутри нас. В Евангелии от Матфея (VI: 5–7) написано:

«И, когда молишься, не будь, как лицемеры, которые любят в синагогах и на углах улиц, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. А молясь, не говорите лишнего, как язычники, ибо они думают, что в многословии своём будут услышаны».

Нет более чистого способа выражения этого отношения к молитве, чем дзадзэн. «Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем не как Я хочу, но как Ты» (Евангелие от Матфея, XXVI: 39). «Боже! будь милостив ко мне грешнику!» (Евангелие от Луки, XVIII: 13).

«Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе» (Евангелие от Матфея, VI: 9–10).

Сущность этой чистой молитвы полностью содержится в молитве, которая принимает форму дзадзэн. Как можем мы приблизиться к истине или — в понятии христианина — к Богу нашими телами, полными заблуждения и зла? Для этого дза-

дзэн должен иметь в качестве поддержки обет и раскаяние. Для того чтобы выразить это с другой стороны, дзадзэн, как истинная религия, должен включать в себя обет и раскаяние.

ОБЕТ И ПРАКТИКА

Практика дзадзэн — это освобождение от привязанности к человеческим мыслям, и это означает освобождение от человеческой гордыни: мы её отбрасываем. Благодаря этому мы, как говорится в Библии, действуем «по воле Божией», и тогда, как сказано в Евангелии от Иоанна (IX: 3), «являются дела Божии».

Что это значит, становится ясным, когда мы сравниваем дзадзэн с нашей жизнью, основанной на мыслях. Мы постоянно проводим различия и разделяем всё на «то» и «это», основываясь на нашем мышлении. Отбросить своё логическое мышление, не связывать одно явление с другим — значит пребывать прежде мышления, пребывать до разделения вещей на «то» и «это». Когда практикуем дзадзэн, мы существуем до отделения этого мгновения от вечности или субъекта от объекта. Это может звучать как только теоретическое рассуждение, но для практикующих дзадзэн — это не результат умозаключения, наоборот, дзадзэн даёт нам возможность пережить это непосредственно.

Хотя дзадзэн предшествует всем разделением вещей, это не значит, что в дзадзэн мы теряем сознание; так как жизнь проявляется с большой силой, все вещи оказываются в нём отражены, и «я» данного мгновения не теряется. Но что значат слова о том, что хотя в дзадзэн всё пребывает до разделе-

ния или различения, «я» «данного момента не теряется? Это значит, что «я» данного момента есть вечность, вся земля, все чувствующие существа.

Это замечательный факт. Я не говорю, что так обстоит дело с точки зрения логики; скорее дело в том, что, поскольку такова реальность дзадзэн, мы имеем реальную возможность при помощи дзадзэн непосредственно пережить то Я, в котором данный момент един с вечностью.

Жизнь, согласованная с дзадзэн как религией, основана на нашем ежедневном действии как личностей, это роль, которая сама являет собой олицетворённый союз данного момента и вечности. День за днём жить, отдаваясь дзадзэн, быть ограждённым и руководимым дзадзэн означает жить, имея направление, — то есть жить, не позволяя бушующим внутри нас мыслям и эмоциям увлекать нас из стороны в сторону. Это означает жить, стремясь воплотить единство настоящего и вечности.

Приняв реальность как то, что предшествует разделению, мы не станем воспроизводить в уме объекты желаний, оппонентов, соперников и тому подобное. Пока двигаемся в этом направлении, мы не будем страдать под бременем алчности, нетерпения и зависти, мы не станем обманывать, ранить и убивать других. Наоборот, если будем как истинное Я, которое есть только Я, внутри нас воцарится абсолютный покой. В то же время, поскольку мы стремимся к проявлению полного энергии Я, которое есть пребывание здесь и сейчас и одновременно единение с вечностью, нам нужно прилагать непрестанные усилия.

Наша жизнь как личности протекает именно там, где мы, прогрессируя, живём в состоянии покоя. Догэн-дзэндзи гово-

рил об этом как о тождественности практики и просветления. Несомненно, такова структура осуществления жизни.

В «Сёбогэндзо: Юйбуцу Ёбуцу» («Только Будда вместе с буддой») Догэн-дзэндзи пишет: «Деятельность будды осуществляется вместе со всей землёй и всеми живыми существами; если эта деятельность не едина со всеми вещами, это не деятельность будды».

Люди, практикующие истинный дзадзэн, могут подтвердить в качестве действительного переживания то, на что в этом фрагменте Догэн-дзэндзи указывает как на основу повседневной жизни. Действие в согласии со всей землёй и со всеми живыми существами — это направленность всей жизни практикующих дзадзэн и одновременно их устремление именно здесь и сейчас. В буддизме об этой направленности жизни говорят как об обете.

Я говорил о дзадзэн как о религии и привёл несколько цитат из Библии, однако мне приходится отметить: эта жизнь по обету совершенно отличается от религиозной жизни христианина, так как в буддизме нет понятия жертвы. То, что христианин делает в духе жертвы, буддист делает на основе обета. Дух жертвы возникает из первого разделения на «я» и «ты», и после этого «я» посвящает себя службе «тебе». А буддизм смотрит на жизнь до разделения на «я» и «ты».

Встреча «я» и «ты» в буддизме подобна встрече матери и ребёнка. Мать заботится о своём ребёнке, но, поступая таким образом, она не приносит себя в жертву, а, наоборот, ухаживает за ребёнком с воспитывающей любовью как за собственной жизнью. В «Лотосовой сутре» Будда говорит: «Эти три мира — моё владение, и все живые существа в них — мои дети». Таков фундаментальный дух буддизма, и источник это-

го духа — не что иное, как утверждённость в дзадзэн — состоянии, которое предшествует всем разделениям.

Иными словами, для человека, пребывающего в дзадзэн, обет — не что иное, как собственная жизнь практикующего. Мы воспринимаем все контакты — с вещами, с ситуациями, с людьми, с обществом — как собственную жизнь и действуем в духе заботы обо всём как о собственной жизни. Поэтому, подобно заботящейся о своём ребёнке матери, мы стремимся действовать безоговорочно и неустанно, а действуя так — не ожидаем никакой награды.

Мы проявляем неподдельную заботу о вещах, посвящаем себя нашей работе, любим тех и то, с кем и с чем встречаемся, или показываем нашу озабоченность социальными проблемами не ради личной выгоды, не для того, чтобы приобрести известность. Когда забочусь о собственной жизни, я забочусь о целом мире как о собственной жизни. Я делаю это мгновение за мгновением, и в каждой ситуации даю возможность расцвести цветку моей жизни, трудясь только для того, чтобы мог сиять свет Будды.

В этом смысле деятельность будды, осуществляемая вместе со всем миром и всеми живыми существами, — это цель повседневной жизни практикующего дзадзэн, равно как и цель, или обет, всей нашей жизни. Именно при помощи дзадзэн мы делаем этот обет своим собственным.

Несмотря на то что в нашем дзадзэн наша деятельность осуществляется вместе со всем миром и всеми живыми существами, у нас нет способа, при помощи которого мы могли бы осуществить, подобно Будде, совершенное действие. Думать, что мы уже осуществили совершенное действие, есть высокомерие. Потому что мыслить таким образом — это

в конце концов не больше, чем наше человеческое суждение. В нашем дзадзэн мы не можем не раскаяться в нашей неспособности исполнить обет — как раз потому, что мы такой обет приняли.

Но решает ли дело простое сожаление о нашем несоответствии обету? Нет, перед лицом абсолютной природы реальности этого недостаточно. Карманник может признаться главарю: «Сожалею, у меня ничего не вышло». Солдат может признаться военному суду: «Мне жаль, что у меня не хватило храбрости убить врага». Иными словами, наша мысль о том, что мы сделали что-то плохое, основана только на каком-то общепринятом изменяющемся критерии или представлении. Перед абсолютно подлинной реальностью это бессмысленно.

Истинное раскаяние не означает принесение извинения; напротив, раскаяние требует прямого взгляда на жизнь и позволения свету абсолютной реальности озарить нас. Но что это значит — быть озарённым абсолютной реальностью? В «Самангабхадра-бодхисатва-дхьяна-сутре» говорится: «Если желаешь раскаяться, сиди в дзадзэн и созерцай истинную природу вещей». Иными словами, подлинное раскаяние осуществляется именно в практике дзадзэн.

Мы, практикующие дзадзэн, храним этот обет и действуем в согласии с ним как с направлением нашей жизни, и в то же время мы просто продолжаем возвращаться к дзадзэн, раскаиваясь в неспособности исполнить этот обет. Это и составляет религиозную жизнь практикующего буддиста: жить по обету и раскаиваться, будучи под защитой дзадзэн, дающего нам нашу силу. Там, где нет обета, мы теряем прогресс, не двигаемся вперёд; там, где нет раскаяния, мы теряем

путь. Обет даёт нам смелость; раскаяние сокрушает наше высокомерие. Таково состояние яркой, живой религиозной жизни.

ОБЕТ БОДХИСАТТВЫ

Человек, который в дзадзэн открыл направленность своей жизни, который даёт обет и в то же время благодаря дзадзэн живёт раскаянием, называется бодхисаттвой. (59) Это означает, что бодхисаттва — обыкновенный человек, нашедший направление своей жизни в Будде, в практике пути жизни будды. Вот вы бодхисаттва, я бодхисаттва. Есть прославленные бодхисаттвы, в частности Каннон (*санскр.* Авалокитешвара) и Мондзю (*санскр.* Маиджушри), воплощающие сострадание и мудрость, — но нам надо верить в то, что мы тоже являемся бодхисаттвами. Когда мы, даже будучи обыкновенными людьми, живём по обету, значение нашей жизни целиком и полностью меняется.

Бодхисаттва, живущий по обету, отличается от человека, живущего тем, чтобы продолжить свою карму. Нет необходимости приносить себя, думая, что, будучи обыкновенными людьми, мы не готовы быть бодхисаттвами. Как раз потому, что являемся обыкновенными людьми, мы обладаем этой земной плотью; однако, поскольку в дзадзэн стремимся по направлению к Будде, мы можем прилагать наши усилия в состоянии душевного спокойствия.

Большинство людей живут их желаниями, кармой. Они идут по своей жизни, увлекаемые желаниями в разные стороны, и встречаются препятствия в виде последствий предше-

ствующих неблагоприятных действий. По-японски этот вид жизни называется *госсё но бомпу*. «Госсё» — это препятствия для практики Пути, вызванные нашими дурными действиями в прошлом. «Бомпу» означает просто обыкновенного человека, то есть того, кто живёт кармой. Наши действия диктуются нашей кармой: рождаясь, мы приходим в этот мир с нашими желаниями и можем прожить целую жизнь, просто реагируя или отвечая на них.

«Госсё но бомпу» противоположен путь жизни бодхисаттвы, который живёт по обету: *гансё но босацу*. Жизнь, протекающая сквозь нас и сквозь всё окружающее, на самом деле вся связана. Сказать это, разумеется, означает: меня, какой я действительно есть, нельзя отделить от всех окружающих меня вещей. Или, выражаясь по-другому: все чувствующие существа существуют и живут внутри моей жизни. Это включает в себя даже судьбу всего человечества — она также заключена внутри меня. Поэтому моё направление становится просто тем, как человечество могло бы правильно проживать свою жизнь. Иными словами, для бодхисаттвы свойственна другая мотивация жизни. Обыкновенные люди живут, думая только о собственных, ограниченных обстоятельствах, связанных с их желаниями. В противоположность этому бодхисаттва — хотя он, бесспорно, всё ещё является обыкновенным человеком, как все прочие люди, — живёт, имея целью благополучие каждого живого существа как направление своей жизни. Для нас как для бодхисаттв все аспекты жизни, включая судьбу самого человечества, живут внутри нас. Имея в виду именно это, мы трудимся, чтобы обнаружить и осуществить важнейшее и самое живое положение, которое можем найти для того, чтобы прожить нашу жизнь.

В нашей повседневной жизни нам часто бывает трудно знать, какой образ действий лучше всего выражает наш обет бодхисаттвы, потому что внешние обстоятельства увлекают нас в противоположные направления.

Нам кажется правильным идти в каком-то одном направлении, но таким же правильным представляется движение в противоположном направлении. Как же нам выбирать между соперничающими «правильностями»? Это очень трудная проблема. Большинство религиозных систем обладают набором абсолютных принципов, переданных им Богом, и эти принципы говорят, что есть правильно и что есть неправильно. В буддизме нет абсолютного авторитета, устанавливающего законы. Вместо этого вы сами ступаете на путь бодхисаттвы, живя по обету и стремясь к Будде. Поскольку это такой важный вопрос, и он всегда зависит от конкретных деталей ситуации, я хочу рассказать вам довольно длинную историю. Она взята из труда Догэна-дзэндзи «Эйхэй синги» («Правила ведения монастыря Эйхэй»), из раздела «Гидзи синги», то есть «Правила для управляющих».

Гуй-цзин, мастер дзэн из Сычуани в Китае, был известен своей строгостью в обучении учеников и простотой и бережливостью в своих повседневных делах. Монахи, практиковавшие под его руководством, относились к нему с глубоким уважением.

Когда мастера дзэн Фа-янь из Сучжоу и И-хуай из Тянь-и были молодыми практикующими, они вместе с несколькими другими молодыми монахами проделали долгий путь только для того, чтобы обучаться под руководством Гуй-цзина. Они прибыли поздней зимой, но Гуй-цзин только накричал на них и велел им убраться прочь. Более того, он облил их водой, желая заставить уйти, и одежды монахов промокли насквозь. Спутники Фа-янь и И-хуай рассердились

и ушли, а эти двое просто оправдали свои одежды и сели в дзадзэн. Гуй-цзин опять закричал на них: «Вы ещё не ушли? Убирайтесь прочь, иначе я вас избыю!»

Людей, ищущих Путь, нельзя назвать истинными искателями, если они собирают свои вещи только из-за того, что на них брызнули водой. Если вы серьёзны в своих исканиях и намерены стать чьим-то учеником, вам надо быть готовым принять всё, что происходит. Практиковать буддизм — значит встречать реальность жизни. До того как стать монахом, я изучал философию и христианство и жил в мире идей. Однако стать монахом означало, что я должен прямо встретить реальность своей жизни, какой бы она ни была, не пытаясь убежать от неё. Когда стал монахом, я вместе с остальными каждое утро вставал в четыре часа для дзадзэн, затем декламировал сутры, завтракал и до темноты работал вне дома. Вечером мы ещё два часа практиковали дзадзэн. По ночам мне всегда было холодно, так что я никак не мог заснуть. Когда в четыре часа звучал сигнал гонга и нам требовалось вставать, я дрожал от холода.

Я всё время чувствовал, что впервые в жизни встречаюсь лицом к лицу с жизненной реальностью и что для меня очень важно не искать выхода из этого положения. Есть буддистское выражение: «Не люби драконов, как Сэкко!» Жил такой человек по имени Сэкко, которому нравились драконы. Весь его дом наполняли драконы в виде скульптур, картин, статуэток, орнаментов. И вот однажды настоящий дракон, прослышав о Сэкко, решил: «Если этот человек так любит драконов, он будет рад встрече со мной». Но когда он просунул свою голову через окно в комнату Сэкко, тот умер на месте!

Сэкко — это символ предпочтения имитации реальным вещам. Тот, кто твердит всем и каждому о важности практики, а сам прекращает практиковать вскоре после начала, потому что это слишком трудно, подобен тому, кому правятся просто изображения драконов. Когда встретите подлинного «дракона», вы должны наполниться радостью и решимостью вступить в схватку с ним.

Фа-янь подошёл к Гуй-цзину со словами: «Чтобы добраться сюда, нам пришлось пройти больше тысячи миль. Не думайте, что вы можете прогнать нас, если просто побьёте или обрызгаете водой».

Вы никогда не пробудите покоящуюся глубоко внутри вас жизненную силу, пока не убедитесь, что идёте по единственному открытому для вас пути. Когда-то я был слабохарактерным человеком, однако мне удалось стать монахом, перенести войну и её последствия, несмотря на полные хаоса реалии того времени. Я оказался способен пройти через всё это потому, что был убеждён: другого жизненного пути для меня не существует. Нельзя было пережить те дни, думая, что если эта установка не сработает, то я всегда смогу найти что-то ещё. Всегда идти по тому пути, который не оставляет места для колебаний, — вот в чём мы должны быть всегда уверены. Лишь тогда внутри вас появится сила, которая даст вам возможность сказать: «Не думайте, что вы можете прогнать нас, если просто побьёте или обрызгаете водой».

То, что на вашу голову выльют немного воды, это ничто, — а вот просто сидеть, глядя на стену, с установкой на то, что такое сидение ничего не значит, невероятно трудно. Однако если вы сидите с убеждённостью в том, что дзадзэн — наивыс-

шая деятельность, и осуществляете эту деятельность с чувством, что она совсем ничто, то именно это становится высочайшей деятельностью.

Гуй-цзин рассмеялся: «Хорошо, вы можете остаться и практиковать здесь дзадзэн».

Только тогда, когда Фа-янь и И-хуай доказали, что они серьёзно решили идти по пути наивысшей реальности, им было разрешено остаться и практиковать.

Вскоре после этого Фа-яня попросили быть тэндзо — главным поваром. Монахи этого монастыря страдали от суровости дисциплины. И вот случилось так, что Гуй-цзин на один день покинул монастырь.

Итак, спустя короткое время Фа-янь стал *тэндзо* монастыря. Между тем Гуй-цзин в своей суровости действительно дошёл до крайности, так что монахи, не получая для еды ничего существенного, жестоко страдали.

Фа-янь украл ключ от кладовой с припасами и набрал там достаточное количество муки, чтобы приготовить лашу и тем порадовать всех монахов.

Вот интересная деталь, касающаяся Догэна-дзэндзи. Многие пишущие о Догэне люди представляют его образцом чистоты и невинности, никогда не помышлявшим о воровстве. Однако тут он восхваляет кражу муки Фа-янем.

Каждого монаха угнетала узда дисциплины Гуй-цзина, все страдали от недоедания. Но Фа-янь знает, что в кладовой много муки, и он проникает туда, выносит несколько мер муки и после этого готовит еду, чтобы поставить монахов на ноги.

Всё это было восхитительно до тех пор, пока он полностью сознавал возможные последствия, а именно побой настоятеля. Готовность, не падя себя, действовать ради других — такая установка бодхисаттвы. Все наши действия следует предпринимать в духе оживотворения окружающей нас обстановки. И даже если, мысля в таких категориях, вы ошибётесь, то должны будете готовы расплатиться за ошибку. Нехорошо избегать ада, вам, может быть, придётся расплачиваться за свои поступки. Догэн заостряет внимание на похвале Фа-яню, говоря: «Нам особенно нужно учиться установке Фа-яня. Показанное им отношение к его практике чрезвычайно редко, его способ действия — нечто такое, что нужно тщательно рассмотреть». Вот какого рода человеком был Догэн, и это место отражает тон всех его «Правил для управляющих».

Внезапно Гуй-цзин вернулся.

Фа-янь трудился, готовя сытную еду, и когда все собрались за столом, а он вынес угощение, в числе тех, кто был готов приступить к трапезе, оказался Гуй-цзин.

После еды Гуй-цзин сел за дверями зала и послал за тэндзо. Фа-янь пришёл, и Гуй-цзин спросил его: «Ты украл муку из кладовой для этого угощения?»

Можете не сомневаться, что Гуй-цзин кипел от ярости, потому что, вероятно, приберегал эту муку для другого случая в будущем.

Фа-янь без колебаний ответил: «Да, я совершил кражу. Накажите меня как пожелаете».

«Хорошо, продай своё одеяние и чашу и заплати за муку столько, сколько она стоит. После этого ты получишь тридцать ударов и уберёшься отсюда!»

Гуй-цзин действительно не пожалел Фа-яня, заставляя его расплатиться за муку и выгоняя из монастыря и обещая подвергнуть его телесному наказанию.

Фа-янь покинул храм и нашёл пристанище в ближайшем городе. Это помещение оказалось собственностью храма, и Фа-яню пришлось обратиться к собрату-ученику с тем, чтобы тот пошёл в храм и попросил настоятеля разрешить там поселиться. Но Гуй-цзин ответил отказом.

В те дни в Китае храмы часто имели дома для посетителей, расположенные поблизости. Вероятно, Фа-янь рассчитывал, что Гуй-цзин разрешит ему там поселиться, так как дом не находился на территории собственно храма. Но Гуй-цзин категорически отказал.

Тогда Фа-янь через своего друга попросил просто разрешить ему вернуться и жить в главном зале и принимать участие в практике вместе со всеми остальными монахами, полностью лишившись прежнего положения в храме. Гуй-цзин опять отказал. Однажды Гуй-цзин, когда ему потребовалось снова отлучиться из храма, увидел Фа-яня перед одним из жилых помещений монастыря. «Так вот где ты устроился! — вскричал он. — Ты знаешь, что это собственность храма?! Сколько дней ты уже пробыл здесь? И когда ты собираешься заплатить за проживание?» Фа-янь ничего не ответил.

Здесь одно из важнейших мест в тексте. В нашей повседневной жизни мы думаем, что если есть возможность защититься или объяснить свои действия, то нам нужно это сделать. Но бывает и так, что самозащита или попытка объяс-

нить нашу ситуацию просто не работают. В такой ситуации что ещё остаётся делать, как не замолчать и умереть?

В нашей сангхе как-то был монах по имени Доки Дзэнтэцу, которого во время войны призвали в армию. Незадолго до его гибели в сражении мы получили от него длинное письмо. Доки писал: «Тут много молодых людей, таких как я, которых в любой момент может сразить пуля. Я действительно не вижу во всём этом здравого смысла, но если в меня на самом деле попадёт пуля, что мне останется делать, как не замолчать и умереть?»

Важно постараться остаться в живых, находясь вне линии огня, но приходит время, когда вы обнаруживаете, что стоите прямо под огнём. Просто жизнь не настолько шаблонна, чтобы исключить такую перспективу. До сих пор я был достаточно удачлив, чтобы прожить так много лет, и мне следует быть благодарным за это. Однако я всегда знал, что может прийти день, когда мне не останется ничего другого, кроме как успокоиться и умереть. И бывают такие времена, когда самозащита просто не действует и не остаётся ничего другого, как успокоиться и принять то, что приходит.

Человек, который чувствует необходимость защищаться всякий раз, когда ему что-то говорит учитель, на самом деле не практикует буддизм. Бывает, что оценка или критика других людей попадают в цель, но бывает и так, что критика бьёт мимо цели. Если она правильна, то вам нужно будет разобрать её и обдумать некоторое время. Если она неверна, вам достаточно будет сказать себе, что она промахивается, и забыть об этом. Если вы не способны забывать критику других, то как сможете вы по-настоящему переживать полную реальность своей жизни? Практиковать буддизм — зна-

чит встречаться лицом к лицу с реальностью своей жизни и переживать её, так что если появляется какая-то неоправданная критика, ваша практика состоит в том, чтобы пережить её, не покрываясь пеной.

Фа-янь побродил по городу как нищенствующий монах, с чашей для подаяния, и возвратил сполна все деньги, которые задолжал храму. Однажды Гуй-цзин случайно увидел Фа-яня, когда тот ходил с чашей. Вернувшись в монастырь, настоятель сказал монахам, что Фа-янь действительно обладает установкой искателя Пути. Вскоре после этого он послал Фа-яню записку с разрешением ему вернуться в храм.

Итак, Гуй-цзин в конце концов позволил Фа-яню вернуться и даже похвалил его, но, говоря между нами, Гуй-цзин кажется мне чересчур суровым!

Разумеется, то, что сделал Фа-янь, формально было неправильно. Однако когда вся община страдала от педоедания, было жизненно важно обладать духом такого рода, какой был у него. Конечно, будьте внимательны и в итоге не исказите сказанное мной в том смысле, что красть что-либо вполне допустимо. Вам следует помнить, что Гуй-цзин после кражи Фа-янем муки для лапши из кладовой велел ему заплатить за неё, и Фа-янь не сослался на отсутствие денег, а просто ушёл и потом дорого заплатил за всё.

Если кто-то приходит к вам в полном замешательстве относительно того, что ему делать, вы, как бодхисаттва, не можете просто сказать, что не знаете, что это не ваша проблема. Это будет уклонением от ответственности. Не принимать на себя ответственность за то, что вы говорите или делаете, — это самый удобный выход из положения. Но когда кто-то находится в полном смятении, какой у вас может быть вы-

бор, кроме как дать лучший из возможных, по вашему мнению, советов?

Вам нужно знать, что для бодхисаттвы недостаточно только выполнять предписания. Бывают и такие времена, когда вам нужно их нарушать. В этом случае вам необходимо действовать с решимостью и быть готовыми принять любые возможные последствия. Именно это означает фраза *иссаи сюдзэ то томо ни*, то есть «вместе со всеми живыми существами» — вместе, невзирая на то, в какой ад мы, люди, можем попасть.

Когда целый монастырь страдает от недоедания, кто по-ступил бы иначе, не так, как Фа-янь? В том, что касается кражи муки из кладовой с помощью взятого предварительно ключа, он выглядит как Робин Гуд, и это не такая уж необычная история. Но Гуй-цзин находится в совершенно другом положении. Ему нужно выяснить, не приготовил ли Фа-янь лапшу просто для того, чтобы укрепить свою репутацию в монастыре, — или же он сделал это, будучи полностью готовым принять последствия. Вот почему Гуй-цзину пришлось проявить такую строгость.

Таким образом Гуй-цзин сыграл свою роль руководителя общины, а Фа-янь вынес тяжёлое бремя наказания за то, что сделал. Недостаточно просто знать определение бодхисаттвы. Вам нужно изучать действия бодхисаттвы и затем вести себя подобно бодхисаттве.

Что касается вопроса «Кто такой бодхисаттва?», вы можете дать и такой ответ: это тот, кто действует как по-настоящему зрелый человек. Иными словами, большинство людей в этом мире действуют подобно детям. В «Сёбогэндзо» есть глава под заглавием «Хати дайнин гаку», или «Восемь аспектов просветлённого существа». Слово «дайнин» означает «истишно

зрелый» / «настоящий взрослый» или «бодхисаттва». Сегодня большинство людей, которых называют зрелыми, — это только псевдозрелые люди. Физически они выросли и стали зрелыми, но духовно слишком многие люди никогда не достигают зрелости. В своей повседневной жизни они не ведут себя как зрелые, взрослые люди. Бодхисаттва же — это тот, кто видит мир зрелыми глазами и чьи действия являются действиями настоящего взрослого.

ВЕЛИКОДУШНЫЙ УМ

Что конкретно означает — жить и трудиться как бодхисаттва, пробудившийся к вселенскому Я? Таким вопросом задаётся Догэн-дзэндзи в «Правилах ведения монастыря Эйхэй». Последователи Догэна считали эту книгу настолько необходимой, что они носили её с собой повсюду, куда бы ни направились. Когда жили в монастыре, они постоянно её перечитывали, видя в ней руководство для своей деятельности. Я уверен, что «Правила ведения монастыря Эйхэй» — действительно несравненный религиозный текст, дающий практические указания относительно того, как в повседневной жизни практически воплощать дзадзэн. В первой главе, называемой «Тэндзо кё-кун» («Наставления для повара дзэн»), Догэн-дзэндзи говорит о духе действительной жизни бодхисаттвы в понятиях трёх умов, или жизненных установок: это великодушный ум, воспитывающий ум и радостный ум. (60)

Чтобы разобраться, что такое великодушный ум, по-японски *дайсин*, нужно посмотреть на то, как мы видим других людей, когда переживаем реальность самой жизни. Эта реальность

жизни есть Я, связанное со всеми вещами. В пей мы живём той жизнью целого Я, которая не имеет границ и вне которой ничего нет, поэтому, что бы ни случилось, мы всегда переживаем жизнь Я, которое есть только «я».

Можно было бы подумать, что во время дзадзэн, когда мы можем прекратить нашу работу и всякое общение с другими людьми, вполне возможно быть истинным Я, которое есть только истинное Я. Но невозможно быть таким Я в нашей обыденной жизни с другими людьми и внешним миром, существующим прямо перед нами.

Но дело не в том, чтобы стать просто вселенским, универсальным Я при помощи какого-то особого приспособления, посредством которого мы сотрем всех других людей, находящихся перед нами. Напротив, реальность жизни заключается в том, что мы всегда переживаем истинное Я, которое есть только истинное Я, точно так же, как и во время дзадзэн.

Мы предполагаем, что все мы живём вместе в одном совместно используемом мире. Однако в плане реальности нашего действительного жизненного опыта это не так, и мы узнаём об этом благодаря освобождению от мыслей во время дзадзэн. Вот один пример: мы двое, вы и я, видим одну и ту же чайную чашку; и вот мы обычно полагаем, что это и должна быть одна и та же чашка. Но в понятиях истинного, непосредственного жизненного опыта это не так. Я вижу эту чашку со своей точки зрения и пользуюсь при этом своими способностями зрения, а вы видите её со своей точки зрения. Нам просто невозможно обмениваться непосредственными переживаниями и знать, как переживают нечто другие люди.

И это справедливо не только в отношении зрения, но и в отношении любого восприятия и чувственного опыта — слуха,

обоняния, вкуса и прикосновения. Мир, в котором мы действительно живём и имеем непосредственные переживания, не может быть одним и тем же для нас обоих. Я живу в том мире, который принадлежит только мне, а вы — в том мире, который будет только вашим. Это даже в большей степени верно по отношению к мысли. В пословице говорится: «Семь человек — семь умов», — то есть у каждого человека имеются мысли, отличающиеся совершенно от мыслей других людей, — так же, как у каждого имеется своё лицо. Несмотря на то что верящие в одну и ту же доктрину люди используют одинаковые лозунги и следуют одному и тому же формализованному пути мышления, не может быть никакого сомнения в том, что при всём этом их понимание в контексте живой реальности так же разнообразно, как различны они сами. Если мы полагаем, что все люди, живущие в одном и том же мире, должны обладать одним и тем же образом мыслей, то это серьёзнейшая ошибка. Даже когда мы для взаимопонимания используем одни и те же слова, это всего лишь слова в общепринятом, абстрактном смысле. С точки зрения непосредственного жизненного опыта каждый человек живёт в отдельном мире, по-иному видимом и ощущаемом, — и он переживает его в своём Я.

Мы часто произносим фразы типа «я очень хорошо тебя знаю». Но это едва ли значит, что я знаю о вас всё. Это указывает лишь на более или менее прочное знание имеющегося у меня вашего образа. Для меня вы — не более чем «ты», существующий в моём собственном Я как таковом.

Когда мы говорим о непосредственном опыте жизни, в котором мы освобождаемся от наших мыслей, эти слова подразумевают не только то время, когда мы практикуем дзэдзэн, — они относятся также ко всей нашей повседневной жиз-

ни. Переживание вселенского, универсального Я во всякое время не есть нечто особенное, это — нечто, вполне обычное, это основополагающий факт. Привыкнув к тому, чтобы давать и получать во взаимоотношениях с другими людьми и так же без всякого основания вкладывать в них свои собственные мысли, мы упустили из виду истину — истину непосредственного жизненного опыта. Самый конкретный и лёгкий для понимания пример этого — то, как общество думает о деньгах. Сами по себе деньги не имеют ценности, кроме того «обещания», которое придумали для себя люди. Однако большинство думает о деньгах как о действительно полезном средстве для обмена, как о действительно предмете, упуская из виду реальность вселенского Я, которое есть их собственное «я».

Если благодаря нашему дзадзэн и практике непосредственного переживания реальности жизни мы окинем всё свежим взглядом, то каждому станет ясно: во всём происходящем нет ничего вне жизни Я, которое есть только «я». Это и называется великодушным умом, установкой, при которой никогда не производятся различия. Не производя различий в понятиях «мне нравится то», «мне не нравится это», «я хочу то», «я не хочу этого», я смотрю на всё одинаково как на мою жизнь, поскольку всё, с чем я сталкиваюсь, пребывает внутри моего жизненного опыта. Моя жизнь не ограничивается физической пульсацией моего сердца; моя жизнь пребывает в каждом опыте, в каждом переживании, то есть жизнь функционирует повсюду. Каким бы образом я ни сталкивался с жизнью, проявляющейся как жизнь, это мой жизненный опыт. Вот почему в буддизме «Я, утверждающееся на самом себе», — это то же, что и вселенная, утверждающаяся на самой себе! Великодушный ум бодхисаттвы видит Я единым с вселенной.

И поскольку всё, с чем мы сталкиваемся, есть наша жизнь, мы стремимся осуществлять эту жизнь независимо от того, что она такое или что происходит, — без различий.

С этим великодушным умом, который отбрасывает мысли малого «я» и прекращает производить различения, становится ясно, что весь мой мир появляется передо мной как мои нынешние обстоятельства, как декорация моей жизни, как содержимое моего собственного «я», которое есть также целое Я. То же самое происходит в дзадзэн, где все приходящие и уходящие мысли являются декорацией дзадзэн.

То же самое можно сказать о времени. Обычно мы полагаем, что время — это нечто такое, что течёт от прошлого через настоящее к будущему, и что мы живём внутри времени. Однако если подумаем об этом в контексте непосредственного жизненного опыта, мы поймём, что это совсем не так. Прошлое уже прошло, и его не существует; будущее ещё не наступило, и потому оно тоже не существует. На самом деле существует только один этот момент настоящего. Наши представления о прошлом и будущем — не что иное, как декорации, всплывающие в наш ум внутри этого настоящего мгновения. Возможно, некоторые склонны к тому, чтобы сказать: «Это неправильно, ведь прямо здесь и сейчас существуют „старые“ вещи — здания и книги». Однако как реальность жизни эти здания и книги существуют только в настоящем, и представление, что они «старые», это просто нынешняя мысль в моей голове. Иными словами, моя существующая сейчас голова присваивает атрибут «старости» зданиям и книгам, которые существуют в данный момент. В контексте свежего жизненного опыта мы всегда переживаем настоящее, которое есть только настоящее, сейчас, которое есть только сейчас.

Так что же это означает — жить и трудиться как вселенское Я? Безусловно, это значит жить и трудиться в настоящем, в сейчас, которое есть только сейчас, как Я, которое есть только «я», что бы ни происходило. Всё, с чем мы сталкиваемся лицом к лицу в данный момент, живёт и функционирует как наша жизнь. При таком отношении к жизни перед взором нашего Я нет ни прошлого, ни будущего, ни других людей — есть только переживание реальности вездесущей жизни.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ВСЕОБЩЕГО БЫТИЯ

Реальность жизни, к которой нас пробуждает дзадзэн, это в действительности жизненная установка на труд и жизнь Я, которое есть только «я», в сейчас, которое есть только сейчас. Это установка на встречу лицом к лицу со всем, что находится перед нами, невзирая на то, что с нами может произойти.

Какая огромная, безграничная жизнь развёртывается перед нами! Обыкновенно мы тратим всё наше время на сравнения и различия между этим и тем, всегда надеясь на то, что с нами случится что-то хорошее, и из-за этого становимся беспокойными и озабоченными всем происходящим. И пока мы способны вообразить нечто лучшее, чем то, что имеем, или то, кем являемся, из этого, естественно, следует, что можно вообразить и нечто худшее. Нас постоянно преследуют тревожные предчувствия — нам кажется, что произойдёт что-то дурное! До тех пор пока будем основывать нашу жизнь на различии между хорошим путём и плохим путём, мы никогда не сможем обрести абсолютный покой — такое положение, когда всё происходящее всегда хорошо.

Когда освобождаемся от наших мыслей, отличающих хорошее от плохого, и вместо этого видим всё происходящее с точки зрения вселенского Я, мы способны утвердиться в другом отношении к жизни — в отношении великодушного ума, что проявляется в том, что мы, что бы ни произошло, переживаем только Я. Здесь раскрывается истинно мирная жизнь.

В школе Чистой Земли, и в некоторых других старых школах буддизма, говорят о рае и аде, как в христианстве говорят о небесах и преисподней. В нашей повседневной жизни мы слышим о счастье и несчастье, о благоприятных и неблагоприятных обстоятельствах. Мы считаем совершенно естественным, что небеса, счастье и благоприятные обстоятельства — это хорошо, а преисподняя, несчастье и неблагоприятные обстоятельства — это плохо. Такой вид категоризации, или различения, есть не что иное, как производимое нами в нашем уме разграничение, которое целиком и полностью отдалено от реальности жизни. Однако именно вследствие этих разграничений все мы находимся в постоянном возбуждении, желаем, чтобы всё стало лучше, и стараемся, чтобы всё не стало как-то хуже. И пока действуем подобным образом, мы полностью теряем из виду абсолютный покой. С точки зрения истины вселенского Я, здесь важно не бежать от худшего (от ада, несчастья или дурных обстоятельств) и не уповать на что-то лучшее (на небо, счастье или благоприятные обстоятельства), не устанавливать различий между хорошим и плохим с помощью нашей головы. Наоборот, здесь крайне важен великодушный ум, с помощью которого мы принимаем установку переживать непосредственно реальность жизни, с которой встречаемся лицом к лицу сейчас, какой бы она ни была. Дру-

гими словами, если я попадаю в ад, то тогда сам ад есть моя жизнь в это время, так что мне придётся непосредственно пережить его; если же я оказываюсь на небе, то тогда небо — это моя жизнь, и мне нужно непосредственно его пережить.

Я не хочу сказать, что небеса и ад, счастье и несчастье перестают существовать, когда мы основываемся на таком отношении к жизни, где вселенское Я переживает свою собственную реальность жизни, — однако становится ясно, что всё это просто декорации жизни каждого из нас. В жизни целостного Я развёртываются различные декорации, но абсолютная реальность, неопровержимый факт заключается в том, что при любых обстоятельствах Я переживает Я, которое есть только «я».

Можно принять всё, что случается в нашей жизни, потому что при всех обстоятельствах мы являем собой вселенское, универсальное Я. Вы, возможно, вообразите, что это оставит вас без какого бы то ни было направления, но это не так, поскольку такое Я не лишено декораций. Я как реальность раскрывает качественное богатство жизни — декорации Я, обстоятельства данного момента. И прошлое, и будущее существуют как богато структурированная декорация настоящего.

Обычно мы не считаем эти обстоятельства настоящего момента декорацией, раскрывающейся внутри вселенского Я. Вместо этого мы анализируем это *сейчас*. Мы помещаем себя внутрь иллюзорного потока времени от прошлого к будущему и оказываемся связанными нашими взаимоотношениями с другими, силой привычек прошлого, нашими будущими целями. Будучи целиком и полностью связаны, мы оказываемся увлечены ожиданиями наших малых «я» — и в результате барахтаемся в безвыходном положении.

Когда видим всё как декорацию и условия того, что существует здесь и сейчас, как же мы действуем в качестве вселенского Я внутри этого настоящего момента? Благодаря условиям жизни этого Я, которое в то же время есть и наше личное «я», и целостное Я вселеншой, мы действуем энергично и ярко, оживляя прошлое в контексте нашего собственного богатства опыта и реагируя на направление в отношении будущего.

Пока пробуждаемся и живём как вселенское Я, мы действуем в направлении, где все вещи являются живыми. И поскольку всё, с чем мы встречаемся, это наша жизнь, с отношением или духом, что наше целостное Я заботится о своей собственной жизни, мы стремимся оживлять все вещи, все ситуации, всех людей, все миры. Это воспитывающий ум, по-японски *росин*, ум присматривающего за своим ребёнком родителя, описанный в «Гэндзо кёкун», «Наставлениях для повара дзэн». Я живу и даю жизнь вам — и в этом живёт всё бытие, потому что вы, и я, и все люди уже переживают не что иное, как жизнь, которая связана со всем, — вселенскую, универсальную жизнь. Этот воспитывающий, родительский ум представляет собой естественное функционирование великодушного ума, с помощью которого мы трудимся, чтобы дать возможность цветку жизни расцвести при каждой встрече.

В Японии зимой замерзают все растения, но когда приходит весна, в полях внезапно расцветают дикорастущие цветы множества видов. В цветении каждого из этих полевых цветков проявляется цветение жизни весны. С другой стороны, с приходом жизни, которую мы называем весной, фиалка цветёт как фиалка, одуванчик — как одуванчик, а лотос — как лотос.

Точно так же цветок моей жизни распускается, когда я тружусь, чтобы расцвёл цветок, который представляет собой

мир, людей и вещи, на которые я сейчас смотрю. И внутри цветущих цветов моей жизни расцветут и цветы всех вещей. Подобным же образом расцветает цветок вашей жизни, когда вы трудитесь над тем, чтобы дать возможность расцвести цветам, на которые вы сейчас смотрите, — и в этом раскрывается цветок вселенской жизни.

Этот поток вселенской жизни подавляется установкой, которая считает наш мир всего лишь местом борьбы за выживание — местом, где люди просто поднимаются и падают. Эта установка видит в законе выживания сильнейшего абсолютную истину и декларирует дух сравнения, оценки, соперничества с другими, сталкивания друг друга с лестницы, выигрыша и проигрыша внутри этой системы координат. Она видит победителей, вырождающихся в их собственном сумасбродстве, и проигравших, которых разочарование ведет к неврозу. В итоге люди с такой установкой не могут способствовать тому, чтобы расцвел их собственный цветок. Как может вселенская жизнь цвести в таком окружении?

Я говорил и говорю о «распускании цветка жизни», но дело здесь не в том, чтобы устанавливать конкретную цель, а именно сделать так, чтобы цветок расцвёл, и затем стремиться к достижению этой цели. Осуществление этой вселенской, универсальной жизненной силы есть направление, которое принимает жизнь, но это никогда не деятельность, направленная на какие-то цели, поскольку цели непременно находятся вне нас или за пределами нас, каковы мы сейчас. Для вселенской жизни не существует очерченной цели — существует лишь направление жизненной силы.

Это верно и для дзадзэн как практики пути Будды. Если в нашей практике стараемся достичь какой-то цели при помощи

дзадзэн — даже если этой целью является сатори, — то мы становимся полностью отделенными от истинного дзадзэн и истинной практики. Как раз потому, что переживаем жизнь вселенского Я, мы просто практикуем и воплощаем эту жизненную силу. В этом смысле наша установка на пробуждение ума бодхисаттвы и на практику не должна быть ориентацией на движение к какой-то конкретной цели. Наоборот, это должна быть направленность исключительно на осуществление жизни.

Реальность жизни ежемгновенно меняется. Поэтому «я» должно работать во встрече с каждым мгновением и стремиться к осуществлению жизни, которая пронизывает собой все вещи. Именно здесь мы обнаруживаем истинную ценность жизни — что бы ни происходило, переживать целостное Я. В «Наставлениях для повара дзэн» об этом говорится как о *кисин*, радостном уме, то есть об уме, который живёт в соответствии с истинной ценностью жизни. Радостный ум возникает как динамичное чувство того, что мы действительно живём. Радостный ум не означает чувство возбуждения от исполнения какого-то желания. Наоборот, радостный ум — это открытие ценности и страсти к жизни благодаря действию воспитывающего, родительского ума на всё, с чем мы встречаемся. Когда мы будем видеть в каждой встрече свою жизнь и действовать в том духе, что эта встреча — наше дитя, за которым нужно присматривать и о котором нужно заботиться, мы откроем истинное рвение, страсть и радость в том, что мы существуем. Именно здесь мы станем настоящими взрослыми. Каждый без исключения бодхисаттва, стремящийся переживать путь Будды, обладает этими тремя умами — духом великодушия и радости вместе с родительским отношением ко всем людям и всем событиям, которые встречаются в жизни.

Это проясняется в главе «Юйбуцу ёбуцу» («Только Будда вместе с буддой») труда Догэна-дзэнзи «Сёбогэндзо»:

«Все будды трёх миров уже практиковали, достигли Пути и завершили постижение. Как же понимать нам, что эти будды практикуют вместе с нами? Прежде всего проверьте практику будды. Практика будды состоит в том, чтобы практиковать так же, как и целая вселенная и все существа. Если эта практика не совершается со всеми существами, это не практика будды. Поскольку это так, все будды с того момента, как они достигли постижения, осуществляют и практикуют Путь вместе с целой вселенной и со всеми существами».

Нынешний человек, стремящийся найти правильный путь жизни, встретится со всеми проблемами современного общества. Прогресс человечества — это вовсе не то же самое, что и развитие естественных наук, и он не следует по пути улучшения материальной цивилизации. Прогресс человечества состоит в том, чтобы все без исключения человеческие существа стали взрослыми. А стать взрослым — это не что иное, как то, что каждый из нас станет бодхисаттвой, и мы будем каждую встречу воспринимать как наше дитя и обнаруживать нашу радость и рвение в жизни благодаря заботе о каждом из наших детей. Когда этот мир станет миром бодхисаттв-взрослых, в котором мы заботимся друг о друге, тогда человечество достигнет совершеннолетия и мы по праву сможем утверждать, что добились прогресса. Я полагаю, что бодхисаттва, защищенный и руководимый практикой дзэдзэн и живущий согласно обету и раскаивающийся, должен быть истинным идеальным образом человека наступающей эпохи.

Глава 8 ИСКАТЕЛЬ ПУТИ



В феврале 1975 года в Антайдзи Утияма-роси прочёл свою последнюю лекцию, перед тем как оставить пост настоятеля. В тот день шёл сильный снег, и сто человек более двух часов слушали его прощальную речь – «Искатель пути», – в которой он постарался дать всем своим последователям ясное направление для практики истинной дхармы.

СЕМЬ ПУНКТОВ ПРАКТИКИ

1. Изучайте и практикуйте буддхадхарму только ради буддхадхармы, а не ради эмоций и мирских идей.
2. Дзадзэн – наш самый надёжный и почитаемый учитель.
3. Дзадзэн должен действовать в нашей повседневной жизни как две практики (обета и раскаяния), три ума (великодушный ум, воспитывающий ум и радостный ум) и как осуществление принципа «Приобретение – это иллюзия, утрата – это просветление».
4. Живите по обету и глубоко укореняйте его.
5. Поймите, что только вы ответственны за развитие и отступление назад, старайтесь практиковать и развиваться.
6. Сидите в молчании десять лет, потом ещё десять лет, а затем ещё десять лет.
7. Сотрудничайте с другими, стремитесь создать место, где искренне практикующие могут практиковать без помех.

1. Изучайте и практикуйте буддхадхарму только ради буддхадхармы, а не ради эмоций и мирских идей

Для нас, изучающих дзэн, это самый важный пункт. Важность практики буддхадхармы только ради буддхадхармы никто не подчёркивал более отчётливо, чем Догэн-дзэндзи. Я думаю, что самое существенное в его учении — это «буддхадхарма». Несмотря на это, мы настолько привыкли к этому выражению, что часто проходим мимо него, не думая о том, что оно означает в действительности.

В самом начале труда Догэна-дзэндзи «Гэндзё коан» («Спонтанное проявление изначальной суги») есть слова: «Когда все дхармы — это буддхадхарма». Суть учения Догэна-дзэндзи — буддхадхарма. Поэтому нам надо начать с рассмотрения того, что же это такое на самом деле.

Одно из наилучших выражений значения буддхадхармы содержит известный коан «не приобретения, не познавания» китайского мастера Шитоу Сицяня (*яп.* Сэкито Кисэн). Этот коан есть в компиляции Догэна-дзэндзи «Сёбогэндзо: Санбьяку соку» (Комментарий на 300 коанов). Шитоу был одним из великих мастеров дзэн во время расцвета дзэн в Китае в восьмом столетии. Один из его учеников, Тянь-дун Дао-у, спросил у него:

«В чём существенный смысл буддхадхармы?»

«Нет приобретения, нет познавания», — ответил Шитоу.

«Можете ли вы сказать что-нибудь ещё?» — снова спросил Дао-у.

«Бескрайнее небо не препятствует полёту белых облаков», — ответил Шитоу.

Широкий простор неба не препятствует полёту облаков. Он даёт им свободно плыть. Я думаю, что эти слова коана полностью выражают смысл буддхадхармы.

На вопрос о существенном смысле буддхадхармы Шитоу сначала ответил: «Нет приобретения, нет познавания». Если посмотреть на китайский текст, может показаться, что Шитоу сказал: «Не знаю». Но он имел в виду не это. Его ответ подразумевает, что «не приобретение, не познавание — это буддхадхарма!» «Нет приобретения, нет познавания» — это установка на воздержание от всех выдумок. Иными словами, это значит быть свободным от идей, которые мы создаем в нашей голове. Я же называю это разжатием руки мысли.

Когда о чём-то думаем, мы схватываем это нашим умом. Если мы разжимаем руку мысли, то оно отпадает. Это иллюстрация известной фразы Догэна-дзэндзи *синдзин дацураку* — «отпадание тела и ума». Услышав слова «отпадание тела и ума», многие люди воображают нечто вроде того, что они лишатся душевного равновесия, а их тело распадется на части. Но имеется в виду не это. Когда мы разжимаем руку мысли, то созданные в нашей голове вещи исчезают, отпадают. Это и есть смысл слов «отпадание тела и ума».

Выражение «разжимая руку мысли» находится на одном уровне с лучшими фразами старых мастеров. Например, мастер дзэн Банкэй придумал выражение *фуссё но буссин* — «нерожденный ум Будды». Эта фраза была замечательной триста лет назад, но для нынешних людей слова «нерождённый ум Будды» значат немного.

Банкэй говорил, что все проблемы разрешаются с нерождённым умом будды. Точно так же все проблемы разрешаются разжатием руки мысли. Когда мы пытаемся привести всё в порядок, используя только наш мозг, нам никогда это не удаётся.

Поскольку все наши затруднения вызваны нашим производящим различения умом, нам нужно разжать руку мысли. Это отпадение тела и ума. Тогда исчезают все наши затруднения. Есть хорошее стихотворение, в котором говорится:

Ссора из-за воды
Достигла высшего напряжения —
внезапный дождь.

Во время засушливого лета люди ссорятся друг с другом, каждая семья старается принести на своё рисовое поле как можно больше воды. И когда конфликт достигает пика, внезапно набегают тучи, раздаются раскаты грома и начинают падать крупные капли дождя. Дождь устраняет основную причину ссоры.

Точно так же, если думаем, что существует какая-то большая проблема — например, выбор одного из двух решений, — мы всеми силами стараемся разрешить её в нашей голове. Но если мы разжимаем руку мысли, то проблема решается сама собой: она исчезает. Когда сидим в дзадзэн, мы разжимаем руку мысли и позволяем всем нашим мыслям свободно приходить и уходить.

«В чём существенный смысл буддхадхармы?»

«Нет приобретения, нет познавания».

Этот коан хорошо описывает суть дзадзэн. В конце концов, что же такое буддхадхарма? В основе своей это просто разжатие руки мысли. И практика разжатия руки мысли конкретно телом и умом есть дзадзэн.

Мы можем также сказать, что буддхадхарма — это дхарма (реальность, или истина), осуществлённая буддой. Слово «будда» означает «тот, кто пробудился». Поэтому буддхадхарма означает «то, что есть осознание» или, пожалуй, «путь осознания».

Что же такое путь осознания? Сначала рассмотрим, что значит быть невнимательным, не сознающим то, что происходит вокруг нас. Все люди пребывают в заблуждении из-за своего мозга, они становятся рассеянными из-за своего ума, проводящего различения. Одной из многих разновидностей рассеянности является засыпание. Это не так уж серьёзно, потому что для пробуждения от сна нам нужно просто быть полными сил. Мы также оказываемся захваченными желаниями, гневом и групповой глупостью. (61) С этим разобраться труднее, потому что это фантазии, создаваемые в нашей голове. В нашем уме мы создаём различные иллюзии — и затем вовлекаемся в них, полностью в них погружаемся. Когда-то в Японии в префектуре Тиба существовали густые заросли бамбука в местечке под названием Явата. Если кто-то терялся в этих зарослях, ему больше никогда не удавалось выбраться оттуда. Так возникло выражение *Явата но ябусирадзу* — «навсегда потеряться в бамбуковой чаще Явата». Мы, люди, создаём иллюзии и затем теряемся и запутываемся в созданных нами самими джунглях.

Как нам можно пробудиться от этих иллюзий? Единственный способ — разжать руку мысли, так как наши мысли сами являются источником иллюзии. Когда мы освобождаемся от наших мыслей и максимально заостряем наше внимание, все иллюзии, созданные желанием, гневом и групповой глупостью, тут же исчезают. Таков путь осознания. Мы не должны ни засыпать, ни увлекаться нашими мыслями. Важнейший пункт в дзадзэн — это быть максимально внимательным, разжимая руку мысли.

Буддизм подчёркивает два принципа жизни — *мудзё*, непостоянство, и *энгисёдзё*, то, что все явления суть результаты причинной связи, и они не имеют постоянной, или независимой, субстанции. Другими словами, реальность жизни изменяется от мгновения к мгновению, и здесь нет неизменной субстанции.

С глубокой древности люди утверждали, что нельзя разрушить алмаз, и его использовали в качестве символа «абсолютного постоянства», но фактически алмаз — это просто спрессованный уголь, который легко воспламеняется. Далее, современная наука показала, что элементарные частицы непрестанно изменяются. Реальность непостоянства, к которой мы пробуждаемся, — это сатори, однако некоторые люди стремятся подстрелить готовое сатори, или просветление, и принести его домой в качестве какого-то трофея. Это невозможно.

Единственное истинное просветление — это ежемгновенное осознание яркой реальности жизни. Поэтому мы практикуем просветление прямо сейчас, прямо здесь, каждое мгновение. Эта установка выражена фразой *сюсё итинё*, то есть «практика и просветление — одно». Это важнейший пункт учения Догэна-дзэндзи: не достигать просветления в результате практики, а мгновение за мгновением со всем вниманием воспринимать реальность жизни и разжимать руку мысли, потому что как раз наши мысли связывают нас. Вам следует понять это истинное просветление буддхадхармы. Просветление не похоже на внезапное постижение чего-то таинственного. Просветление — не что иное, как пробуждение от иллюзий и возвращение к реальности жизни.

То, что Догэн-дзэндзи подразумевал под фразой «практика и просветление — одно», Шакьямуни Будда называл «предписаниями», или *пратимокша* (санскр.). В «Сутре последней беседы», последнем поучении Будды Шакьямуни, которое он дал перед самой его смертью, есть такой фрагмент:

«Монахи, после моей смерти почитайте пратимокшу и следуйте ей. Поступая так, вы уподобитесь человеку, которому во тьме дали свет, или нищему, который приобретает великое сокровище».

Таковы последние слова Шакьямуни Будды. Он сказал, что всем его ученикам надобно уважать предписания и следовать им. Слово «пратимокша» переводится на японский язык не просто как «предписание», но и как «освобождение через соблюдение предписаний», *сёсё гэдацу* или *бэцубэцу гэдацу*. (62) Каждое соблюдаемое предписание освобождает нас от соответствующего зла. Где мы соблюдаем какое-то отдельное предписание, там мы немедленно освобождаемся.

Я думаю, что идея пратимокша — это первопричина слов Догэна-дзэндзи «практика и просветление — одно». «Бэцубэцу гэдацу» означает, что мы, если придерживаемся некоторого предписания, будем освобождены в пределах этого предписания. Если мы разжимаем руку мысли именно здесь, именно сейчас и переживаем реальность, это и есть истинное просветление. Догэн выразил дух Шакьямуни своими собственными словами, когда он сказал, что «практика и просветление — одно».

Кажется, что очень немногие люди, которые в наше время изучают буддизм, обращают внимание на идею пратимокша. Я спросил у нескольких студентов буддийского университета, знают ли они о пратимокше, и оказалось, что никто из них об этом даже не слышал. Будда Шакьямуни четко сказал, что после его смерти ученикам следует почитать пратимокшу более, чем что-либо другое, таким образом, это должно быть очень важным. Дух пратимокши — тот же дух, что выражен словами «практика и просветление — одно». Поэтому, вместо того чтобы стремиться к некоторому готовому просветлению, нам нужно практиковать разжатие руки мысли и просто осознавать яркую реальность жизни в каждом месте и в каждый момент. Это и есть буддхадхарма.

Что же значит «практиковать буддхадхарму только ради буддхадхармы»? Как я сказал раньше, это означает практику

разжатия руки мысли. Например, обычно мы усваиваем идею жизни и смерти своим мыслящим умом. Когда люди становятся старше, они часто испытывают страх смерти; когда же были молодыми, они никогда не думали о том, что рано или поздно им придётся умереть. Но теперь, когда наступила старость и к ним приближается смерть, они внезапно вспоминают об этом. Они пугаются и отчаянно размышляют над тем, что же им делать. Их охватывает страх, потому что они только думают о смерти; жизнь и смерть — лишь идеи в их голове. Они уверены в том, что когда живое существо умирает, это обстоятельство должно быть болезненным. Размышляя о жизни и смерти в пределах иллюзий, которые создали на протяжении жизни, они оказываются парализованными страхом. На самом деле жизнь и смерть не происходят в голове человека. Они осуществляются за пределами человеческого мышления — там, где разжата рука мысли.

Практиковать разжатие руки мысли именно сейчас, именно здесь, зная, что реальность жизни пребывает за пределами человеческого мышления, — вот что значит практиковать буддхадхарму только ради буддхадхармы. Это определённно не означает практики освобождения от мысли в целях приобретения некоторой утилитарной награды, воображаемой в вашей голове. Если практикуете дзадзэн, чтобы стать здоровыми, крепкими или храбрыми, вы движетесь в совершенно неправильном направлении.

Как-то ко мне пришёл один западный человек, посетивший Японию. Он спросил, можем ли мы достичь спонтанности при помощи практики дзадзэн. Я подумал, что это странный вопрос. Кто-то говорил мне, что среди американцев, практикующих дзадзэн, спонтанность действительно была популярна. Предположив, что кто-то перевёл как «спонтанность» буддий-

ский термин *дзэнки*, я понял, что подразумевает вопрос моего гостя: может ли дзадзэн помочь нам, например, приобрести способность кричать «Кацу!», как это делал Риндзай? Я ответил, что не нуждаюсь в такой бессмысленной спонтанности и что если вы действительно спонтанны, вам незачем гнаться за такой срундой. Если к вам придёт сборщик палогов и потребует деньги, для вас окажется очень удобно, если вы сможете крикнуть «Кацу!», чтобы его прогнать. Это очень удобно в контексте человеческих чувств. В своём заблуждающемся уме вы можете ощутить удовлетворение. Но человеческие эмоции подобного рода не имеют ничего общего с буддхадхармой. Вам нужно понять, что практика буддхадхармы не имеет сходства с тем, как вы пьёте газированную воду, желая освежиться, и чувствуете, как она вас бодрит. Людям хочется, чтобы буддхадхарма была полезной или удовлетворяла их желания. Это ни к чему не приводит. Истинный путь Будды — практика буддхадхармы ради неё самой.

Если думаете, что важнейшее место в вашей системе ценностей занимает нечто, созданное в вашей голове, вы глубоко ошибаетесь. Самое ценное не создано в нашей голове, — оно возникает, когда мы разжимаем руку мысли. Собственно разжатие руки мысли — вот что является самым ценным. Таков смысл «практики буддхадхармы только ради буддхадхармы».

Существует слишком много учителей, которые не совершают никаких усилий, чтобы передать буддхадхарму только ради буддхадхармы. Они привлекают людей чем-нибудь заманчивым, а потом заявляют, что благодаря практике дзадзэн вы сможете приобрести великие силы, но это не истинный дзадзэн, как бы усердно вы его ни практиковали. Истинный дзадзэн не практикуется ради какой-то ценности, продикто-

ванной желанием. Всё то, что наш различающий ум считает ценным, не обладает абсолютной ценностью. Освобождение, разжатие руки мысли — вот реальность жизни, и именно эта реальность жизни должна быть для нас самой ценной.

В Послании к римлянам святого апостола Павла говорится: «Бог верен, а всякий человек лжив» (III: 4). Многие люди чувствуют дискомфорт, когда я цитирую что-то из Библии, но важные изречения важны, и это, несомненно, правильное. По отношению к нашей практике это означает: всё, что мы создаём в своей голове, ложно; критерием абсолютной ценности для нас должно быть «разжатие руки мысли». Мы должны почитать буддхадхарму освобождения от мыслей как нечто наиболее ценное. Поэтому важно не практиковать ради сентиментальных эмоций или мирских идей.

В то же время нам следует быть внимательными в отношении возможной ловушки, заключающейся в этой установке. Когда люди слышат, что им не следует практиковать ради человеческих эмоций или мирских идей, они иногда стараются совершенно отделить буддхадхарму от подобных вещей, и они отгораживают небольшое пространство существования в качестве буддхадхармы. Например, в ходе одной из эзотерических практик школы Сингон отделяется специальное место, где выставляются разные предметы на особом алтаре, чтобы делались подношения, которые потом сжигают. Последователи названной школы думают, что это единственное священное место буддхадхармы. Есть и другие люди, которые выделяют некоторые горы как священные и запрещают женщинам поклоняться этим горам, потому что женщины почему-то считаются нечистыми, — но это просто человеческие различия. Установка подобного рода

полностью отличается от отношения, которое выражается словами «бескрайнее небо не препятствует полёту белых облаков».

В более сложных случаях люди, для поддержания своего «я», настойчиво утверждают, что буддхадхарма — это нечто особое. Есть немало учителей, которые говорят о буддхадхарме только ради буддхадхармы, однако слова их подобны дымовой завесе, за которой они тайно просто пытаются идти собственным путём. Этот пункт требует большой осторожности. Основа буддхадхармы — это «бескрайнее небо не препятствует полёту белых облаков». Мы не должны ни противодействовать человеческим эмоциям и мирским идеям, ни отрицать их существование.

Всё это сводится к важности следования буддхадхарме только ради самой буддхадхармы. Мы, практикующие, должны сохранять установку практики буддхадхармы только ради буддхадхармы, не оправдывая её человеческими эмоциями и мирскими идеями. Никто не сможет удержать людей от того, чтобы они говорили, что вы сделали то-то и то-то ради буддхадхармы вопреки буддхадхарме, но это не критерий для оценки людей. Многие священники идут в неверном направлении в этом пункте, красноречиво ради собственных желаний. Например, они говорят, что главной добродетелью является жертвование, благотворительность (*санскр.* дана-парамита) и что вы должны её практиковать. А затем они присваивают себе ваши деньги! Этому нет извинения. Мы не можем требовать от других практиковать жертвование, если сами это не практикуем.

Самый важный пункт в буддизме — это то, что каждый из нас практикует его сам. Нам необходимо применять к себе

каждое учение и каждую практику. Эта установка особенно важна для понимания того, что изучать и практиковать буддхадхарму следует только ради самой буддхадхармы.

2. Дзадзэн — наш самый надёжный и почитаемый учитель

Статуэтка Будды, которая выставляется на алтаре, называется *хондзон*, и в действительности это слово означает «самое почитаемое». То, что обладает высочайшей ценностью и более всего достойно почитания, — это наш дзадзэн разжатия руки мысли.

Как-то один посетитель Антайдзи пожелал выразить почитание статуе Будды в дзэндо. Когда я открыл дверь, он, удивившись наличию над алтарём электрического вентилятора, воскликнул: «Устанавливать вентилятор над статуей Будды — это непочтительно!» Жители Киото думают, что в храмах наиболее почитается статуя Будды. Но в Антайдзи хондзон находится на другой стороне зала — там, где действует дзадзэн. Электрический вентилятор устанавливается над статуей Будды, чтобы летом поддерживать прохладу в помещении, где сидят люди. Важно сохранять помещение прохладным летом и тёплым зимой. Статуя Будды — это всего лишь олицетворение дзадзэн как того, что почитается более всего остального. Самостоятельное разжатие руки мысли — вот что должно иметь высочайшую ценность для человека.

Если не проявляем осмотрительности, мы склоняемся к тому, чтобы придавать высочайшую ценность чему-то, что просто создали в нашей голове. Люди мирского склада ума

всегда пребывают в тумане, полагая, что наиболее ценные вещи — это деньги, популярность или положение в обществе. Поскольку мы иногда становимся рассеянными и забываем о том, что является самым главным в жизни, нам нужно практиковать и постоянно размышлять о себе. Именно это я имею в виду, когда говорю, что дзадзэн — самая ценная вещь в нашей жизни.

Это в неменьшей степени относится и к понятию истинного, подлинного учителя — по-японски *сёси*. Догэн-дзэндзи сказал: «Если ты не можешь найти истинного учителя, лучше не практиковать». (63) Кто же такой или что такое этот истинный учитель? Если мы, обдумывая этот вопрос, решаем, что нашим истинным учителем должен быть такой-то человек, то мы совершаем большую ошибку; мы просто доверяем нашей необоснованной мысли, что истинный учитель — это определённый человек.

Наш истинный учитель — только дзадзэн, который представляет собой освобождение от мыслей и разжатие руки мысли. Это важный пункт. Я никогда не говорил моим ученикам, что я истинный учитель. С самого начала я говорил, что дзадзэн, который практикует каждый из нас, — это единственный истинный учитель.

С того времени как скончался Саваки-роси, я читаю своим ученикам лекции о дхарме, *тэйсё*. Но это всего лишь моя роль. Я никогда не говорил, что я — истинный учитель, что я всегда прав. Думаете вы, что я — истинный учитель, или не думаете, это только ваше мнение. Истинный учитель — это нечто совершенно иное. Пожалуйста, не забывайте о том, что дзадзэн разжатия руки мысли и есть то, что составляет нашего истинного учителя и более всего достойно уважения.

3. Дзадзэн должен действовать в нашей повседневной жизни как две практики (обета и раскаяния), три ума (великодушный ум, воспитывающий ум и радостный ум) и как осуществление принципа «Приобретение — это иллюзия, утрата — это просветление»

Некоторые люди полагают, что все виды деятельности, при которых используется та же поза, что и в дзадзэн, одинаковы, но существует много различных видов практики сидения. Буддисты Юго-Восточной Азии практикуют сидячую медитацию. Практики сидения существуют и в небуддийских системах, таких как йога. В общем, подобных практик известно довольно много. Поза в них может быть одна и та же, но дух и цели у них различаются.

Я во всех своих печатных трудах пытаюсь просто разъяснить, что такое истинный дзадзэн. И, конечно, ещё важнее подготавливать людей, которые могут непосредственно учить истинному дзадзэн. Много лет моей важнейшей работой были эти две вещи — сочинения и обучение учеников. К счастью, число учеников, способных учить, растёт, и за это я им благодарен.

Как я уже сказал, суть дзадзэн определяется нашим к нему отношением. Наш дзадзэн — это не *рокудо дзэн*, то есть не практика так называемого «дзэн шести сфер». Рокудо дзэн — это дзэн со строчной буквы; это не истинный дзэн. «Дзэн шести сфер» состоит из *дзигоку дзэн*, или «дзэн сферы ада», *гаки дзэн*, то есть «дзэн ненасытного духа», *тикусё дзэн*, или «звериного дзэн», *сура дзэн*, «дзэн воинственного духа», *нингэн дзэн*, «человеческого дзэн», и *тэндзё дзэн*, или «дзэн небесного существа».

Что такое «дзэн сферы ада»? Существуют некоторые люди, опасаящиеся даже звука слова «дзадзэн». И что удивительно,

многие из этих людей — священники дзэн! Некоторые монахи остаются на определённое время в официально признанных предназначенных для тренировок монастырях, чтобы получить удостоверение, дающее возможность им самим управлять храмом. Хотя они ненавидят дзадзэн, им приходится сидеть, пока они проходят подготовку. Для них это такое же несчастье, как пребывание в аду. После получения своего удостоверения они никогда более не будут практиковать дзадзэн, если даже у них появится такая возможность. Практика дзадзэн с установкой подобного рода на самом деле бессмысленна.

«Ненасытные духи» — это те, чей голод никогда не может быть утолен, сколько бы они ни поглощали. Это дзадзэн людей, которые гонятся за просветлением с отчаянием голодных призраков.

Третий тип дзэн — это «звериный дзэн» в смысле бессловесных зверей или прирученных животных вроде кошек и собак. Скажем начистоту, есть люди, которые остаются в монастырях потому, что, пока они соблюдают все правила, их кормят. Иногда люди такого рода забредают и в Ангайдзи. Они остаются здесь, так как могут получать пропитание, и просиживают сэссин просто для того, чтобы убить время. Дзэн домашних животных — это пустая трата времени, и людей этого типа нужно отпугивать восвояси. Особенно бессмысленно пытаться быть домашним любимцем в Ангайдзи, где мы не предлагаем особенных лакомств. Есть подходящее к этой ситуации японское выражение *ёраба тайдзу но кагэ*, что означает «искать убежище под сенью большого дерева». Искать убежище в Ангайдзи — ужасная ошибка; это подобно попытке отдохнуть в тени под кустиком травы.

Четвёртым у нас идет «дзэн воинственного духа». Это дзэн, в котором люди соревнуются, кто из них является наиболее

просветлённым или чья практика самая строгая. Они бьют друг друга кёсаку, чтобы показать, насколько же они упорны.

Далее — «человеческий дзэн». Это дзэн, практика которого продиктована утилитарными целями. Некоторые люди сидят, чтобы добиться ясности ума, улучшить здоровье и тому подобное. Опубликовано великое множество книг, таких как «Дзэн для здоровья» или «Дзэн как психотерапия». Это дзэн, предназначенный для улучшения человечества на основе человеческих ценностей. Дзэн подобного рода практикуют люди, которые всегда ожидают чего-то взамен своих усилий.

Шестой вид — это «небесный дзэн». Практикующие его люди хотят быть отшельниками или святыми. Кажется, к этому виду дзэн склонны многие американцы. Я полагаю, что им хочется убежать от шумного материалистического общества Америки и жить в отдалённых горах, наслаждаясь тишиной. Это дзэн, предпринимаемый как хобби, как увлечение. Это не имеет абсолютно ничего общего с буддхадхармой.

Чтобы понять истинный дзадзэн, нам нужно рассмотреть нашу практику в абсолютной перспективе. Если вы захвачены одним из ограниченных видов дзэн шести сфер, то вы более не можете видеть существенный пункт буддхадхармы. Что же это такое? Как я сказал раньше, буддизм учит непостоянству и качеству «нет я». Освобождение от мыслей, разжатие руки мысли — это основание дзэн, опирающегося на буддхадхарму.

Выражение «приобретение — это иллюзия, утрата — это просветление» иллюстрирует весьма практичную вещь. В нашей обыденной человеческой жизни мы всегда стараемся осуществить наши желания. И мы удовлетворяемся только тогда, когда все наши желания исполняются. Однако в буддизме дело обстоит как раз наоборот: для нас важно оставить наши желания в покое, не стараясь их осуществить. Если мы сделаем хоть

один шаг дальше — в сторону принципа «приобретение — это иллюзия, утрата — это просветление», то мы говорим об активном участии в утрате.

Внесём ясность. Я не говорю, что терять важно и что поэтому нужно идти и выручать людей, забирая у них всё, что можно от них получить. Это просто сделает вас «кем-то», кто приобретает. Напротив, примените эту установку только к себе и откажитесь от чего-нибудь. Для того чтобы разбить хватку «я», нет ничего более эффективного, чем отказ от чего-нибудь.

Нам нужно напоминать себе о явном различии между личным, обусловленным «я» и вселенским, первоначальным Я. (64) Личное «я» — это то, о чём мы обычно думаем как о «я». Но если удалим кожу этого обусловленного «я», мы обнаружим изначальное, вселенское Я. Личное «я» всегда старается осуществить свои желания, — это так называемое кармическое «я». Люди рождаются с мозгом, и у нас имеется естественная склонность (или карма), которая ведёт нас к созданию в нашем уме целого лабиринта иллюзий. Это наше индивидуальное «я», однако будет большой ошибкой считать это «я» нашим целостным Я. Целостное Я появляется только тогда, когда мы избавляемся от кармических иллюзий. А это означает «разжимать руку мысли». Это первоначальное, вселенское Я.

Есть коан, в котором задаётся вопрос: «Какое твоё первоначальное лицо до рождения твоих родителей?» Можно, естественно, предположить, что существует некая особая вещь, называемая «первоначальное лицо», по такой подход неверен. Когда, освобождаясь, мы разжимаем руку мысли, изначальное «я» уже здесь. Это не какое-то особое мистическое состояние. Не ищите это где-то ещё. То, что существует в тот момент, когда мы разжимаем руку мысли, это и есть наше пер-

воначальное лицо. Когда воздерживаемся от стараний хвататься за наши мысли, мы понимаем, что сила, одушевляющая нашу жизнь, и сила, движущая ветром, — это всецело одна и та же сила. Наша жизнь и сила, которая движет ветром, — одно и то же. Наше дыхание и дующий ветер — одно целое.

Обыкновенно мы думаем, что живём, потому что наш мозг контролирует наше тело. Это серьёзная ошибка. Диапазон контроля нашего мозга довольно ограничен. Мы выпиваем чашку чая, когда наш мозг чувствует желание что-нибудь выпить. Мы можем сделать это, потому что так приказывает нам мозг. Но, вообще говоря, постоянно выполняют приказы мозга только такие части нашего тела, как руки, ноги и язык. Над нашим сердцем или лёгкими осуществить полный контроль практически невозможно. Мы дышим и во время сна. На самом деле это не является нашим личным усилием. Когда спим, мы разжимаем руку мысли и дышим, не беспокоясь об этом. Разве я не дышу даже тогда, когда мой мозг не осознаёт этого? Это, несомненно, Я. Все эти виды жизнедеятельности ума и тела и есть первоначальное Я.

На протяжении всего текста «Сёбогэндзо» Догэн-дзэндзи использует слово *дзин*, чтобы усилить другие слова. Это слово означает «целый, исчерпывающий или всеобъемлющий». Догэн часто пользуется такими выражениями, как *дзин дзинпо каи* («весь-мир-десяти-направлений»), *дзинниссаи* («все») и *дзин-ти*, *дзинкаи*, *дзиндзи*, *дзинпо* («вся земля, все миры, всё время, вся дхарма»). Короче говоря, эти выражения означают нечто, включающее в себя всё, иными словами — мою жизнь. Наша подлинная жизнь связана со всем. Наш ум воображает Я как только «я сам», как нечто независимое. Но если мы разжимаем руку мысли, такое представление исчезает, и мы можем постичь «Я» как бытие в единстве со всем.

Понять, что эта жизнь едина со всеми вещами, невероятно трудно. С того момента, как стал монахом, я практикую дзадзэн около тридцати лет, и единственное, что становится для меня более ясным, хотя и постепенно, — это то, что «я» едино со всем. Этот факт совершенно не связан с соображениями полезности. Саваки-роси имел обыкновение говорить: «В контексте практичности или полезности для тебя или для общества дзадзэн действительно бесполезен». Дзадзэн ничего не продуцирует, он действительно бесполезен. Но чем дольше я практикую, тем яснее мне становится, что ничто не отделено от меня. Прошу вас, попробуйте и убедитесь сами: если вложите всю свою энергию в практику дзадзэн, постоянно разжимая руку мысли, вы явственно ощутите свою связь со всем.

Куда мы идём после смерти? Никуда. Жизнь универсальна, она всеобщая. Когда рождаемся, мы приходим из этой универсальной жизни. Все мы без исключения всеобщие, только наши мозги захватывают представления о том, что мы индивидуальны. Мы универсальны вне зависимости от того, думаем мы так или нет, и реальность не заботит, что мы думаем.

Пока живы, мы едим капусту, рис, хлеб, пьём вино. Наши тела — это собрания таких веществ. При поверхностном взгляде кажется, что наши тела отделены от остального мира. Но фактически наши тела непрестанно излучают тепло, выделяют влагу, поглощают питательные вещества и свет. Всё приходит и уходит с поразительной свободой. Мы действительно вселенские существа. Куда мы идём после смерти? Назад к вселенской жизни. Вот почему японцы называют недавно умершего *син кигэн*, то есть «тот, кто вернулся к источнику». Эта вселенская жизнь и есть первоначальное Я.

Незачем говорить, что универсально всё, кроме того, что создаёт наш мозг. Мышление — тоже одна из функций вселенского, универсального Я. Однако наш мозг способен думать и о несуществующих вещах. Например, я могу думать о том, что сделал вчера то-то и то-то, хотя вчерашний день уже прошёл. Его уже нет. Я также могу воображать что-нибудь о завтрашнем дне. И это также персально, потому что завтрашний день ещё не наступил. Мы думаем о чём-то, что в данный момент, именно здесь не существует. Это выдумки. Практиковать дзадзэн — значит видеть эту иллюзию такой, какая она есть, значит понимать, что это иллюзия.

Что бы об этом ни думали, мы не можем быть отделены от первоначального Я. Мы универсальны — живые или мёртвые. В то же время верно также и то, что мы не можем быть отделены от нашего индивидуального, личного «я», которое обладает кармой создавать всевозможные иллюзии. Поэтому мы можем сделать вывод, что человеческое состояние заключает в себе существование в центре этого отношения между личным «я» и вселенским Я.

В нашей жизни в качестве личного «я» вселенское Я не есть нечто такое, по чему следует тосковать, — это направление, в котором нам следует устремляться. Таков смысл *обета*. Первый из четырёх обетов бодхисаттвы гласит: «Чувствующим существам нет числа, — даю обет спасти их всех». Это означает утверждаться как вселенская жизнь, где бы эта жизнь ни утвердилась естественным путем. Второй обет таков: «Желания неистощимы, — даю обет угасить их все». Это означает воздержание от увлечённости своими мыслями. Но пока мы будем оставаться людьми, у нас будет ум, создающий иллюзии, — поэтому нам следует постоянно изучать буддха-

дхарму, чтобы прояснить реальность нашего «я». В этом и заключается смысл третьего обета: «Безграничны учения дхармы, — даю обет усвоить их все». Четвёртый обет гласит: «Бесконечен путь Будды, — даю обет завершить его». Здесь мы даём обет утвердиться в качестве вселенского, универсального Я.

Один из классических текстов махаяны гласит: «Истинный ум каждого живого существа сам учит каждое чувствующее существо и ведёт его. Это обет будды». (65) Обет — это не какой-то умозрительный подход к чему-то, существующему вне нас. Сам истинный ум чувствующих существ, то есть вселенское Я, есть обет. Таким образом, когда смотрим на вселенское, универсальное Я с точки зрения личного «я», мы понимаем, что не можем жить без обета.

С другой стороны, когда смотрим на личное «я», основываясь на вселенском Я, мы понимаем, что мы сами не те, кем нам следует быть. Мы не можем проявить вселенское Я, потому что нас сдерживают оковы и цепи кармы. В таких рамках ума мы не можем не раскаиваться. В самой природе взаимоотношений вселенского, универсального Я и личного «я» естественным путем возникают обет и покаяние. Ошибочно рассматривать это только с одной точки зрения.

Например, буддийские священники обычно слишком много морализируют. Если сосредоточенно поразмышляем о нас самих, мы сможем увидеть, что ни один человек не имеет права на правоучения. Бесполезно стараться скрыть тот факт, что никто из нас не в состоянии исполнить все наши этические предписания. Священники говорят о проблемах морали, но если не включать в их число наши собственные ошибки в форме раскаяния, то всё это оказывается своеобразной

формой лжи. Я думаю, что эта ошибка — причина того, что большинство людей равнодушно воспринимают проповеди. Полагаю, что люди слушают меня без зевоты, потому что я, говоря о морали, также признаюсь, что сам не могу следовать тому, чему следовать намереваюсь. Я стараюсь показать собственные ошибки в форме раскаяния. И когда я раскаиваюсь, пламя моего обета разгорается ярче. Как люди, посвятившие себя жизни дзадзэн, мы должны сохранять обе установки — обет и раскаяние. Это две наши практики.

Вы должны усвоить следующее: «Один дзадзэн, две практики, три ума». Не пытайтесь найти это выражение в какой-нибудь сутре. Его там нет, его выдумал я. Пока что ни один буддийский словарь не дал ему толкование, но однажды это непременно произойдет.

Так или иначе, три ума — великодушный ум, воспитывающий ум и радостный ум — описывают, каким образом мы как индивидуальные, личные «я» должны действовать, чтобы раскрыть наше первоначальное, вселенское Я.

Я уже описал великодушный ум как действие разжатия руки мысли и воздержание от какого бы то ни было сравнения или различения. Например, слово «большой», которое в японском языке отображается на письме тем же иероглифом, что и «великодушный» в выражении «великодушный ум», не имеет значения «большой, чем что-то другое». То, что только относительно большее, на самом деле не является большим, какой бы величины оно ни было.

Я крайне удивился, когда услышал, что есть исследователи, изучающие половые органы блох. Видимо, они классифицируют их в соответствии с их формой: одни выглядят как равно-сторонний треугольник, другие — как равнобедренный тре-

угольник, а третьи плоские. На основании этих особенностей они могут сказать, где живёт на медведях определенная блоха — на Аляске, в Сибири или на Хоккайдо. Эти исследования очень интересны. Во всяком случае, кажется, что половые органы блох в пропорциональном отношении к их телу весьма велики. Могу поспорить, что существуют даже паразитирующие микроорганизмы, живущие на половых органах этих блох.

В противоположность этому, если вы запустите в космос искусственный спутник, то земной ландшафт покажется неясным. Однажды я видел фотографию Японии, сделанную с такого спутника, и, разумеется, не мог увидеть на ней себя. Я смог увидеть озеро Бива и Киото, так что, несомненно, я был там. Но поскольку снимок был сделан с околоземной орбиты, я был меньше микроорганизма, живущего на блохе. Всякий раз, когда сравниваем размеры объектов *относительным* образом, мы в действительности не можем сказать, что большое, а что маленькое.

В буддизме понятие «большой» относится к чему-то вне пределов сравнения и дифференциации. Это обнаруживается, когда мы разжимаем руку нашего мышления, которое устанавливает различия между вещами. Когда мы полностью освобождаемся от мыслей, налицо великодушный ум; тогда мы встречаем всё как всеобъемлющее Я, которое является единым целым с десятью направлениями: *дзин дзинпо дзиниссаи дзико*. Где бы ни находился, я просто по-своему переживаю «я», которое есть не что иное, как Я. Это великодушный ум.

Как естественное следствие установки, что всё, с чем я встречаюсь, — не что иное, как «я», я проявляю большую заботу о своей жизни. Этот подход ко всему составляет то, что называется воспитывающим умом.

Любовь между любовниками отличается от супружеской любви. Брак, основанный исключительно на эротизме, неизбежно придёт к печальному концу. До заключения брака обеим сторонам нет реальной необходимости служить друг другу. Всё, что им нужно, — это любовь. После заключения брака, когда они начинают жить вместе, одной романтической или эротической любви оказывается недостаточно. Супружеская любовь требует от супругов, чтобы каждый из них сначала думал о другом. Муж должен заботиться о жене, и наоборот.

Это важно, потому что зачастую взрослые физиологически люди духовно остаются детьми. Когда незрелые люди вступают в брак, только естественно, что у них будут возникать трудности, так как они ждут, что супруг (или супруга) позаботится о них. Воспитывающим умом любящего родителя обладают только зрелые люди, способные заботиться о других. Зрелость именно это и означает — встречать других с воспитывающим, родительским умом. Я уяснил это благодаря собственным ошибкам и теперь предлагаю это в качестве совета всем молодожёнам.

В буддизме это родительское отношение расширяется и прилагается ко всему миру. В «Лотосовой сутре» оно выражено в следующих стихах:

В этом тройственном мире
Всё — моё владение;
Все живые существа в нём —
Это мои дети.

Таков ум, который ко всему относится с участием, который проникает во всё — не ради себя, ради других. Как естествен-

ное следствие расширения, нам нужно найти реальный смысл нашей жизни в заботе о других и во внесении нашего жизненного духа в эту установку и в это усилие. Находить, что наша жизнь стоит того, чтобы её прожить, — это не то же самое, что просто чувствовать постоянное эмоциональное счастье. Жизненный дух, который встречает всё с родительским, заботящимся умом, — это радостный ум.

Мы, посвятившие свою жизнь дзадзэн, должны поддерживать в нашем дзадзэн две практики — обета и раскаяния — и три ума, или три позиции. Позиция чувства безопасности и спокойствия в то время, пока мы сидим, совсем не хороша. Все чувствующие существа в той или иной форме молят о помощи, они страдают и бедствуют. Нам нужно глубоко в нашем сердце сохранять обет трудиться ради успокоения всех чувствующих существ. Этот обет фундаментален для нашей практики. Несмотря на то что мы его принимаем, нам трудно его выполнять, поэтому нам надо признаться в этом самим себе с раскаивающимся сердцем. Затем мы должны осуществить наш обет с помощью действия трёх умов.

4. Живите по обету и глубоко укореняйте его

Думая об обете, я всегда вспоминаю отрывок о бодхидхарме из трактата «Гёдзи» («Защита и поддержка практики») в «Сёбогэндзо» Догэна-дзэндзи. «Гёдзи» описывает чистейшую и наиболее конкретную форму обета:

«Первый Предок в Китае пришёл с Запада, направленный мастером Праджнятарой. Ему потребовалось три года, чтобы морем достичь Китая. Несомненно, он пережил бесчисленные тяготы, в том числе ураганы и бури, встречался

с великой опасностью, когда плыл по широкому океану. Несмотря на эти трудности, ему удалось прибыть в незнакомую страну. Обычные люди, которые дорожат своей жизнью, не могут даже вообразить такие вещи.

Этот путь защиты и поддержки практики [гёдзи] возник из его великого сострадания и его обета передавать дхарму и спасти заблуждающиеся живые существа. Он смог сделать это, потому что сам был глубинной сущностью передачи дхармы, и для него миром передачи дхармы была целая вселенная. Он сделал это, поскольку понимал, что весь мир десяти направлений — не что иное, как Я, и что весь мир десяти направлений — не что иное, как весь мир десяти направлений.

Где бы ты ни жил — это дворец, и нет такого дворца, который не был бы подходящим местом для практики Пути. Вот почему Бодхидхарма пришёл с Запада так, как он это сделал. У него не было ни сомнения, ни страха, потому что он жил в мире спасения заблуждающихся живых существ [в мире обета]».

С того времени, когда я был учеником средней школы, моим обетом было создание следующего поколения, и, став буддийским монахом, я сделал один шаг в осуществлении этого обета. После того как я стал монахом, пламя моей жизни засияло ещё ярче, несмотря на то что монастырские здания были ужасно обветшалыми, а моя жизнь была очень скудной. Когда наступали тяжёлые времена, этот раздел «Сёбогэндзо», называемый «Гёдзи», где описывается жизнь Бодхидхармы, более всего ободрял меня и придавал мне силу.

В те дни моя жизнь была такой жалкой, что я чувствовал, будто бы меня вновь и вновь растаптывают — так же, как мы вытаптываем сорную траву, и я никак не мог выпустить хотя бы один крошечный побег. Когда было туго, я счёл необходимым придерживаться своего обета и поместить его глубоко в землю, чтобы он там пустил корни. Если бы я не сделал это-

го, обет мог бы погибнуть, потому что меня топтали и топтали. Но так как пламя этого обета горело внутри меня тем сильнее, чем больше меня сбивали с ног, я всё глубже укоренял мой обет создать новое поколение.

Думаю, то же самое было и с Бодхидхармой. Он предпринял невероятное усилие, чтобы проделать рискованное путешествие из Индии до самого Китая, где встретился с императором У династии Лянь. Император не мог понять индийского монаха, так что Бодхидхарма отправился на гору Шаолинь. Короче говоря, к нему отнеслись с пренебрежением. Однако он дал обет передавать дхарму и спасать живые существа. Благодаря этому обету он смог прожить свою жизнь. И в то время как в безмолвии практиковал дзадзэн на горе Шаолинь, он укоренил свой обет глубоко в почве.

Затем его учеником стал Хуэй-хё. Его тоже топтали всю его жизнь — даже после того, как он стал учеником Бодхидхармы и практиковал дзадзэн. Во времена третьего, четвёртого и пятого патриархов они переживали трудные периоды, но укоренились в своём обете. Во время шестого патриарха наконец наступила весна, и дзэн начал созревать.

В мою жизнь тоже постепенно пришла весна: собралось довольно много людей, чтобы идти за мной или в качестве практикующих мирян, или как ученики-монахи. Если каждый из моих учеников будет иметь собственных учеников, и так будет продолжаться в течение нескольких столетий, — это было бы великолепно!

Это не моё эгоистическое стремление, а мой обет как буддхадхарма: передавать дхарму и спасать заблуждающиеся живые существа, переживать жизнь, где бы, когда бы и что бы ни случилось. Я-всего-мира-десяти направлений растёт действием обета «Чувствующим существам пет числа, — даю обет

спасти их всех». Вот почему Догэн-дзэндзи сказал, что Бодхидхарма смог сделать то, что он сделал, так как понимал, что весь этот мир десяти направлений — не что иное, как истинный Путь, и что весь этот мир десяти направлений — не что иное, как Я.

Вам следует ожидать, что вас будут топить трудные обстоятельства, может быть, даже в течение многих лет, но не теряйте свою жизненную силу под этим давлением. Если у вас нет этого обета, вы потеряете сердце. Только когда вы живёте по обету, всё, с чем вы встречаетесь, где бы, когда бы и что бы ни происходило, усиливает вашу жизнь как буддхадхарму. И пока у вас есть обет переживать жизнь, где бы вы ни были, рано или поздно придёт весна. И когда она придёт, у вас будут силы для роста. Это сила жизни. Вам нужно осознать, что всё это полностью отличается от эгоистических стремлений.

Так как верю, что обет неизмеримо важен, я взял за правило декламировать только четыре обета Бодхисаттвы до и после моих лекций. Здесь нет надобности обсуждать сложные философские материи. Просто держитесь этих четырёх обетов, они очень важны.

5. Поймите, что только вы ответственны за развитие и отступление назад, старайтесь практиковать и развиваться

В «Тэндзо кёкун» («Наставлениях для повара дзэн») Догэна-дзэндзи есть выражение: «Дурак смотрит на себя как на другого, мудрец смотрит на других как на себя».

Некоторые люди утверждают, что мы живём в эпоху безразличия. Есть люди, относящиеся безразлично и к себе, и к другим. Они полностью запутались. На самом деле нет ника-

ких «других людей». Другие люди — это тоже ваше Я, поэтому «мудрец смотрит на других как на себя». Переживать свою жизнь как это Я, единое со всем, означает, что вы, когда встречаетесь с другими людьми, должны в этой самой встрече между вами и ими переживать своё Я. Мартин Бубер говорил о «Я и Ты». «Я», которое встречает других людей как часть «я», он называл «Ты». Здесь самое важное — установка на то, чтобы поставить себя на место другого.

И более того, вам нужно переживать своё «я» как собственную ответственность. В конечном счёте развитие и отступление назад зависят только от вас. В действительности нет смысла говорить, что вы стали нравственно испорченными вследствие внешних обстоятельств, или что виной тому ваше воспитание, или же что ответственность несёт кто-то другой. Фундаментальная установка практикующего состоит в том, чтобы переживать свое собственное целостное Я. (66)

Вы можете прожить всю свою жизнь, не обращая внимания на то, что происходит вокруг вас, — или же вы можете прожить всю свою жизнь с осознающим умом. Жить вслепую совершенно бессмысленно. Ум бодхи — или ум Пути, или пробуждённый ум, — это такой ум, который постоянно напоминает вам о реальном пробуждении. Поэтому, «понимая, что только вы ответственны за развитие и отступление назад, старайтесь практиковать и развиваться».

6. Сидите в молчании десять лет, потом ещё десять лет, а затем ещё десять лет

Говорят: «Один дюйм сидения — один дюйм будды». Глухо понимать эти слова в том смысле, что, если просидите немного дольше, вы станете немного больше буддой. «Один дюйм си-

дения — один дюйм будды» означает, что один дюйм — это всецело Будда, — поэтому нам следует решить сидеть как можно больше. (67)

Я слышал, что в наши дни монахи школы Риндзай остаются в монастырях только на два или три года. В школе Сото дела обстоят даже хуже. Молодые люди, если они имеют диплом колледжа из хорошей школы, могут получить лицензию священника за короткое время, полгода или год, а затем они прекращают монашескую подготовку. Поистине это глупо. Они просто не в состоянии за два или три года стать настоящими монахами.

Нам нужно переживать паше Я, понимая, что всё зависит от нас самих. Нам нужна достаточно долгая практика для осуществления этой установки — следует сидеть молча по меньшей мере десять лет. Когда я стал монахом, отец сказал мне, произнеся пословицу: «Сиди три года, даже на камне». Этим он подразумевал, чтобы я три года молча практиковал. После того как прошли эти три года, он сказал мне: «Бодхидхарма сидел лицом к стене девять лет». И так, лицом к стене, я сидел девять лет.

Однако после десяти лет практики я решил практиковать ещё десять лет. Если практиковали десять лет, вы можете верно видеть, какими долгими будут следующие десять лет. Вы начнёте понимать: «А! Десять лет — это не так уж долго». Сначала кажется, что даже один год или два года практики — это слишком долго и трудно. Но после десяти лет решиться практиковать ещё десять лет не так уж и трудно.

«Один дюйм сидения — один дюйм будды». Это верно. «Один дюйм сидения», то есть сидение в течение только короткого времени, — это также хороший дзадзэн, потому что

нет какого-то промежутка времени, о котором мы могли бы сказать, что нам необходимо его сидеть.

Но чем больше мы практикуем разжатие руки мысли, тем яснее нам становится, что «я» — не то же самое, что «мышление». Мы окончательно уверяемся в том, что «я» — это не нечто, созданное мыслью в нашей голове. Истинное «Я» — это всеобщее Я, это «Я» полного мира дхармы, первоначальное Я, которое проявляется, когда мы освобождаемся от мыслей. Иными словами, если мы будем практиковать в течение долгого времени, какой-то результат действительно будет достигнут.

Даже если сидим только короткое время, мы в нашей сессии осознаем реальность. Дзадзэн начинающего и дзадзэн после десятилетней практики — это не две разные вещи. В то же время я всё-таки утверждаю, что очень важно практиковать дзадзэн непрерывно длительное время. На самом деле нам следует продолжать практику в течение всей жизни. Чтобы осознавать наше истинное, вселенское Я, мы должны продолжать практику столько, сколько мы живём.

«Сёбогэндзо» содержит главу, называющуюся «Сёаку макуса», то есть «Воздержание от всякого зла». В ней есть такой фрагмент: «Когда всё зло действительно не-осуществляется, полностью осуществлена сила практики. Это осуществление охватывает всю землю, весь мир, всю дхарму. Мера этого осуществления может быть найдена в глубине воздержания от зла».

Вместо того чтобы только стараться избежать совершения чего-то плохого за счет морального усилия, мы можем осуществлять вселенское, универсальное Я всего мира, всей земли, всей дхармы. Иными словами, когда мы утверждаемся во

вселенском Я, всё зло непременно не совершается. Слова «мера этого осуществления может быть найдена в глубине воздержания [от зла]» означают, что мы, когда продолжаем постоянно практиковать дзадзэн, достигаем глубокого понимания того, что всё универсально, когда бы, где бы и что бы ни произошло. Именно таким образом всё зло не-осуществляется. Вот почему нам следует практиковать столько, сколько мы живём.

Провести свою жизнь, пребывая в слепоте и будучи увлекаемым собственными желаниями в разных направлениях, — это жалкая участь. Однако вы живёте, и то, что вы делаете со своей жизнью, зависит от вас. С этим понимаем просто сидите десять лет, потом ещё десять лет, а после этого ещё десять лет.

7. Сотрудничайте с другими, стремитесь создать место, где искренне практикующие могут практиковать без помех

Для практикующего место для практики имеет такую же важность, как почва для земледельца. Хорошее место для практики не должно быть ни местом для плетения религиозно-политических интриг, ни местом для карабкания вверх по псевдодуховной лестнице. Практиковать и быть поглощенным сексуальными отношениями, стремиться к обладанию деньгами или известности — или даже быть ослеплённым собственной практикой — это ужасная потеря времени. Есть старая пословица: «Бедный земледелец создаёт сорные травы, заурядный создаёт урожай, а искусный земледелец создаёт почву». Я провёл свою жизнь, стараясь улучшить почву, фундамент практики, — место, где я практиковал. Я стремился сде-

лать Антайдзи местом, где искренние практикующие могут жить и совместно работать с наименьшим количеством трудностей.

В этом деле сотрудничества есть и другая сторона. Иногда люди желают сотрудничать друг с другом не только в процессе работы или в ходе практики дзадзэн, но и в разных азартных играх или в выпивании. Сами по себе эти вещи не обязательно плохи, но нам следует быть внимательными, чтобы не просто сотрудничать в развлечениях и в заблуждениях.

Важно, чтобы все мы сотрудничали друг с другом в том, что касается защиты и поддержания атмосферы, способствующей совместной практике. Нет ни одного человека, который мог бы утверждать, что он всегда воплощает в себе ум бодхи, дух, который стремится к практике и к достижению просветления. Каждый из нас собирает и присоединяет к общему усилию собственный малый ум бодхи. Саваки-роси часто говорил, что монастырь подобен жару древесных углей в хибати, переносной жаровне. Если вы положите в хибати один тлеющий уголёк, он сразу же погаснет. Но если вы соберёте вместе много тлеющих угольков, каждый из которых даёт только небольшое пламя, тогда вспыхнет огонь. Точно так же каждому из нас нужно вносить в дело малый ум бодхи — и это даст возможность процветания нашей сангхе.

ПОКИДАЯ АНТАЙДЗИ

Эти семь пунктов охватывают собой вещи, которые я не выпускал из виду всё то время, когда был настоятелем Антайдзи. Надеюсь, что они послужат для вас отправной точкой.

Я написал стихотворение о том, где нахожусь сейчас, хотя и не уверен, что этот текст можно считать настоящим стихотворением.

Как старый человек
Я имею собственную практику.
Она отличается от практики молодости.
Её работа направлена не вовне, а только внутрь,
Она работает, глядясь в себя.
И подобно облакам, исчезающим в бескрайнем небе,
Я тоже тихо исчезну.

В последнее время я полностью осознал, что мы, когда разжимаем руку мыслей, оказываемся Я целого мира дхармы совершенно независимо от того, думаем ли мы, что это так, или нет.

Понимаете ли вы это Я целого мира дхармы? Всё едино со всем независимо от того, думаем мы так или нет. Это наше истинное Я.

Возможно, вы не верите этому, между тем реальность этого продолжается. Если мы разжимаем руку мысли, то мы едины со всей вселенной. Эта истина приводит к решающему для нас вопросу о том, какую роль мы должны играть прямо здесь, прямо сейчас.

При жизни Савак-роси моей ролью была роль начинающего монаха. Я играл эту роль в течение достаточно долгого времени. Я был начинающим монахом до пятидесяти двух или пятидесяти трёх лет. И хотя был начинающим монахом, я уже был старым монахом. Я играл роль старого начинающего монаха до самого конца.

После того как скончался Саваки-роси, я принял на себя новую роль — роль настоятеля. Часть этой роли составляло проведение бесед и учительство. Я прилагал все свои силы к выполнению этой роли.

Затем моей ролью стал отход от дел. Было бы глупо думать, что быть начинающим монахом было бесполезно, быть настоятелем — полезно, а удалиться от дел — значит опять стать бесполезным. Люди зачастую думают именно так, но это неверно. Я думаю, что самое важное есть наше отношение к каждой роли, полное посвящение себя ей. Один старый священник посоветовал мне не удаляться от дел. Он сказал, что если вы однажды уйдёте, то ваши ученики заберут себе всю вашу власть. Но я лично совсем так не думаю. Это просто ещё одна, другая роль.

Став настоятелем, я объявил, что через десять лет отойду от дел, потому что в Японии растёт число старых людей. И если старики не будут отходить от дел, чтобы дать дорогу молодому поколению, неизбежно возникнут трудности, — поэтому я хочу показать пример.

Нам не следует воображать, что после отхода от дел жизнь должна быть горестной или обеднённой. Быть старыми — также одна из наших ролей. Когда мы молоды, наша роль заключается в том, чтобы трудиться; после отхода от дел мы принимаем другую роль. Поскольку наш доход уменьшается, мы должны упрощать нашу жизнь, насколько это возможно. Таков способ исполнения роли старого человека. Мы не должны судить о ней как о несчастье, нам нужно просто посвятить себя этой особой роли. Мы действуем, играя роли, и проявляем себя в наших занятиях как в ролях. В конце концов умирание — тоже одна из наших ролей.

Я написал об этом стихотворение:

Это «я» – Я целого мира дхармы,
Думаю я так или нет.
Это Я целого мира дхармы
Играет роль жизни, когда оно живёт,
И роль смерти, когда умирает.
Жизнь – проявление своего целостного Я,
Смерть – проявление своего целостного Я.

Как я сказал ранее, на самом деле мы не живём и не умираем в своих мыслях. Когда мы живы, жизнь целостна – всё живёт. Когда мы мертвы, смерть целостна – всё есть смерть. Когда мы живы, живет и целостность жизни за пределами наших мыслей. Когда мы умрём, умрёт также вся жизнь, включая мышление. Когда мы живы, Я-целого-мира-дхармы играет роль жизни. Затем, когда мы умираем, Я-целого-мира-дхармы играет роль смерти. Таков смысл выражения: «Жизнь есть проявление нашего целостного Я. Смерть есть проявление нашего целостного Я». После того как я отошёл от дел, отход от дел стал проявлением моего целостного Я.

Когда я объявил о своём отходе от дел, меня посетила мать одного из моих учеников, и она тоже сказала: «Вы уходите слишком молодым». Но я не согласен с этим. Когда после смерти Саваки-роси я стал настоятелем, это дало мне роль учителя, поэтому я посвятил себя исполнению этой роли. Я не думаю, что вам следует быть учителями слишком долго. Вы можете быть хорошими учителями только вначале, когда вы полны страсти учить, воспитывать. Спустя некоторое время вы теряете эту страсть, даже если ваша техника улучши-

лась. Страсть воспитывать более существенна, чем любая техника обучения.

Ученики, которых вы учите, будучи молодым учителем, будут помнить вас и посещать в последующие годы. Однако те ученики, которых вы учите в старшем возрасте, не станут навещать вас по окончании школы. Ученики, которых вы учили, когда только начали работать учителем и когда у вас была страсть к учительству, но не было техники, — это те люди, которым будет вас не хватать.

Некоторые люди спрашивали меня: «Так как вы отходите от дел столь молодым, означает ли это, что вы собираетесь контролировать дела в Антайдзи после ухода с поста настоятеля?» Они ссылались на практику нескольких ранних императоров Японии, которые в действительности строго контролировали правительство и вмешивались в его дела после того, как оставили трон. Они как будто нарочно отходили от дел, чтобы посвятить себя власти. У меня нет никакого желания поступать таким образом. Видя в отходе от дел роль саму по себе, я должен полностью прекратить активное служение. Я знаю, что моим ученикам, вероятно, придётся заботиться обо мне, потому что я становлюсь старше, — но у меня нет никакого желания мешать их делам. Я решил полностью прекратить такого рода жизнь, и я с радостью буду лежать в тени травы — то есть в могиле, — зная, что все вы серьёзно практикуете. Я буду лежать там и печалиться, если вы будете жить вслепую. Прошу вас, позвольте мне возможность радостно лежать в тени травы. От всего сердца прошу вас об этом.

ПРИМЕЧАНИЯ

Предисловие

- (1) В предисловии к «Дзико» Утияма приводит цитату из Эйхэя Догэна, смысл которой состоит в том, что если переживаем жизнь основы существования, то мы должны стараться выражать высочайшую культуру.
- (2) «Окончательное убежище» – перевод буддийского термина *хиккёки*. «Хиккё» означает «окончательный» или «абсолютный», тогда как «ки» указывает на «место прибытия». В своём труде «Буккё дакдзи-гэн» Накамура Хадзимэ определяет этот термин как смысл *сатори*, или «идти до конца». В главе «Хочу бодай син» («Пробуждение ума бодхи») труда Догэна «Сёбогэндзо» есть такое место: «Хиккё – это конечный плод будды, [воплощённый] в бодхисаттве».

Глава 1. Практика и хурма

- (3) Послание к римлянам, VII : 9.
- (4) Согласно Накамуре Хадзима, *санбоин*, три положения, появляются не в палийском каноне, а позднее, в его китайской версии. Согласно традиции, эти три положения таковы: *сёгё мудзё* – «все вещи непостоянны»; *сёхо муга* – «все вещи не имеют субстанциальной самости»; и *нэхан дзякудзё* – «нирвана есть покой до движения и неподвижности». Иногда к трём положениям причисляется четвёртое – *сангай кайку*, т. е. «все вещи в трёх мирах (прошлом, настоящем и будущем) подвержены страданию». Однако другие учёные полагают, что четвертое положение – это *сёхо дзиссо* – «все вещи таковы, каковы они есть».
- (5) Утияма-роси пишет об определении страдания в главе 5 книги «Каннон-гё о адзивау» («Понимание сутры Каннон-босацу», подзаголовок «Практика Востока», изд. «Хакудзюся», Токио,

1968): «Хотя мы никогда не сможем полностью осознать всё страдание в мире, нам следует всем нашим сердцем декламировать имя Каннон-босацу, чтобы мы могли взять на себя это страдание (быть с ним единым целым)». Когда ощущаю эту безмерность страдания, тогда, как бы вследствие глубочайшего горя, я не могу не произносить «Каннон-босацу» от всего сердца. Иными словами, произнесение слов «Наму Канцзэон Босацу» не должно исходить просто из нашей озабоченности какими-то мелочами нашей жизни. Нам следует восклицать «Канцзэон-босацу» днём и ночью в качестве нашей практики, независимо от того, способны мы проникнуться глубиной этого страдания или нет.

- (6) В этом рассуждении нет внутреннего мира, отделённого от мира внешнего. Для Утиямы он сам творец всего, что знает или чем является, т. е. всего в его мире, включая и то, что, как кажется, вовне. Создание своего мира подразумевает воспитание осознания этого мира. Например, в трактате «Абхидхармакоша» (яп. «Куся-рон») эта идея объясняется понятием *дзико*, где «я» включает в себя и «другого».
- (7) «Ку» изображается идеограммой, которая также означает «небо» (яп. *сора*). Это понятие происходит от санскритских терминов *акаша* — «обширное, всепроникающее пространство» и *шуньята*, или «пустота».
- (8) Саваки-роси в своих лекциях о «Гакудо ёдзинсю» («Точки наблюдения при практике пути Будды») сказал: «У меня было несколько больших сатори и множество маленьких, и я могу вам сказать, что это не стоит совершенно ничего».

Глава 2. Значение дзадзэн

- (9) «Реальность вашего собственного истинного Я» — таким способом Утияма-роси выражает буддийское понятие *сарва-дхармататхата*, или *сёхо дзиссё*, впервые появляющееся в «Лotosовой сутре». Первоначально «сёхо дзиссё» было чисто номинативным выражением, которое можно перевести как «истинная форма (реальность) всех явлений». Позднее учение китайской школы Тэндай интерпретировало эту фразу предикативно, а именно: «все явления — не что иное, как реальность» — т. е.

временное существование всех вещей, хотя и не имеющих независимой природы, есть проявление реальности. В дзэн обе эти интерпретации санскритского текста считаются чересчур абстрактными, поэтому возникло выражение «наше изначальное лицо — это истинная форма всех вещей». Именно эта неоспоримая истина, *сёхо дзиссё*, лежит в основе разговорных выражений Утиямы-роси «реальность собственного истинного Я» и «реальность жизни».

- (10) Оригинальное выражение Саваки Кодо *дзико га дзико о дзико суфу*, т. е. «дзадзэн — это Я, создающее Я посредством „я“», представляет собой способ выражать термин Догэна *дзидзюю дзаймай* — «самадхи свободного прищипывания и отдавания» или «самадхи использования». Это выражение допускает и такой перевод: «дзадзэн — это Я, делающее Я из „я“». В оригинальном выражении слово «Я» используется в качестве подлежащего, сказуемого и дополнения.
- (11) В данном случае слово «другие» относится не только к людям, но также и к вещам и понятиям, иными словами — ко всему, находящемуся вне «я».
- (12) «Самая суть жизни» — это перевод выражения Утиямы *наша но иноти*, которое буквально переводится как «свежая, чистая жизнь». Рыба, плавающая в ручье, жива и свежа, но когда её поймают, она подвергается обработке. Точно так же все понятия, которые мы используем, говоря об универсальном Я, представляют собой вид обработки, категоризации того, что всегда живое, свежее и что нельзя обработать.
- (13) Всё это — интерпретационные варианты перевода различных японизированных санскритских понятий. «Татхата» переводят как «сущность», «реальность вещей, каковы они есть», «таковость». «Пустота реальности» — это перевод *нё дзицу ка*; «реальность, какова она есть в действительности, за пределами мышления» — *ригэн синфи*; «невыразимая татхата» — *хайсэн синне*; а «истинная пустота» — *синку*. Первые два выражения появляются в «Пробуждении веры махаяны» (яп. «Дайдзё кисин-рон»), а более поздние выражения — в «Беседе великой мудрости» («Дайдидорон») — комментарии на Сутру сердца, написанном Нагарджуной.

- (14) Говорят, что человек узнаёт, холодны или горячи вещи, только когда он сам ощущает холод и тепло. Это выражение происходит от фразы *рэйдан дзити*, что буквально означает «горячее и холодное — только сам человек знает».
- (15) Когда Утияма говорит здесь о «реальном жизненном опыте Я», он употребляет выражение *сэймай тайкэн*. Между тем, когда подразумевает индивидуальный опыт в жизни каждого человека, он употребляет выражение *сэйкацу кэйкэн*. «Жизненный опыт» означает, что жизнь существует как нечто, что мы переживаем до окраски нашими мыслями страдания и счастья. Смысл здесь в том, что человек, испытывающий счастье, будет склонен к тому, чтобы наделять мир яркими красками, тогда как для другого, испытывающего боль, мир будет погружён во тьму. Здесь жизненный опыт преобразуется в окраску удовольствия или боли; это значит, что Я нельзя отделить от мира (то есть от того, что переживается) — Я и мир суть одна реальность. Практика как жизненный опыт проявляет жизнь, т. е. Я и мир, как одну реальность.
- (16) Это японское выражение *нихонтэки рэйсэт* переведено как «японская духовность». Д. Т. Судзуки использовал его в качестве заглавия книги, написанной им в 1944 г. (изд. «Дайто Паблишерз»). Вкратце он определяет духовность следующим образом: духовность — это то, что выходит за пределы дихотомии духовного и материального (явлений или мира). Духовность есть основа духа (ума) и материи. Дух и материя — не одно, но и не два. Духовная интуиция даёт нам возможность видеть эту реальность. Далее Судзуки говорит, что эта духовность является в то же время и религиозным сознанием. Он объясняет путь проявления этой духовности через дзэн и буддизм Чистой Земли.

Глава 3. Реальность дзадзэн

- (17) Согласно традиции, сидение со скрещенными ногами в позе «полного лотоса» (*яп. кэкка-фудза*) или в позе «половины лотоса» (*ханка-фудза*) считалось весьма важным. Это самые полезные позы, потому что сидение со скрещенными ногами так, чтобы колени и ягодицы служили стабильными точками опоры, значительно облегчает распространение дыхания до ниж-

него отдела живота (точнее, до *тандэн*; см. примеч. 18); так гораздо легче удерживать всю позу дзадзэн. Поэтому, если это возможно, стоит постараться научить своё тело сидеть со скрещенными ногами. Другие позы не являются неправильными, просто в них труднее удерживать установку, направленную на позу дзадзэн. Некоторые люди сидят на коленях на дзабутоне, помещая ягодицы на низкую скамеечку или на край дзафу. Вы можете также сидеть в дзадзэн на стуле или на табурете. Удостоверьтесь, что ваши ноги прочно стоят на полу, и воспользуйтесь низкой подушечкой, чтобы слегка приподнять таз; при необходимости воспользуйтесь опорой для нижней части позвоночника, чтобы не перенапрягать мышцы, держа выпрямленным туловище, но не отклоняйтесь назад.

- (18) Зона, называемая *тандэн*, или *хафа*, находится приблизительно на пять сантиметров ниже пупка. Если вы примете правильную позу дзадзэн, центр тяжести ваших тела и ума вполне естественно придётся на тандэн. Когда вы дышите во время дзадзэн, центр тяжести должен прийти на тандэн благодаря удержанию правильной позы. В остальном — просто дышите естественно. Утияма указывает на одно место в пятом томе «Эйхэй короку» — собрания поучений Догэна, где говорится: «В нашем дзадзэн главное всего сидеть в правильной позе. Затем отрегулируй дыхание и успокойся. У практиков хинаяны существуют два простейших способа [начальной практики]: один — считать дыхания, а другой — созерцать нечистоту [тела]. Иными словами, практикующий [с установкой хинаяны] регулирует своё дыхание, считая вдохи и выдохи. Однако практика будд и патриархов полностью отличается от способа хинаяны. Некий патриарх сказал: „Лучше иметь ум хитрой лисицы, чем следовать способу саморегулирования хинаяны“. Две школы хинаяны, которые ныне [изучаются] в Японии — это *Сибун рицу* и *Куся*. Есть также способ махаяны регулировать дыхание. Это знание того, что долгое дыхание — долго, а короткое — коротко. Дыхание достигает тандэна и возвращается оттуда. Хотя выдох и вдох различны, оба они проходят через тандэн. Когда ты дышишь животом, легко осознавать непостоянство [жизни] и регулировать ум. Мой бывший учитель Жупзин говорил: „Вдох до-

стигает тандэна, однако это дыхание не приходит откуда-то. Поэтому оно ни долгое и ни короткое. Дыхание выходит из тандэна, но дело не в том, куда оно идёт. По этой причине оно ни долгое и ни короткое“.

Мой учитель объяснял это таким образом, и если бы кто-то спросил меня, как регулировать дыхание, я ответил бы так: хотя это не дыхание махаяны [как некоторой устойчивой доктрины], оно отличается от дыхания хинаяны; хотя это не дыхание хинаяны, оно отличается от дыхания махаяны. И если бы меня далее спросили о том, что же это в конце концов за дыхание, то я ответил бы, что вдох и выдох ни долог и ни короток».

- (19) Например, когда мы делим десять на три, в нашем подсчитывающем уме всегда остаётся остаток. Пытаясь понять или объяснить дзадзэн, как бы ни был глубок наш подход, сколько бы углов зрения мы ни использовали, всегда будет оставаться некоторое пространство, которое нельзя объяснить, пользуясь интеллектуальным расчётом. Нам говорят, что следует стремиться сохранять правильную позу дзадзэн, однако стремление есть действие без какой-либо цели. За этой неопределённостью скрывается также понимание того, каким мелким и немогущим на самом деле является это маленькое эгоцентричное «я».
- (20) В «Сёбогэндзо: Гэндзё коан» Догэн об этом пишет: «Когда все будды поистине становятся всеми буддами, уже не нужно понимать и осознавать, что собственное „я“ стало всеми буддами»; т. е. когда мы осуществили реальность, нет причины думать, что мы это осознаем. А в «Сёбогэндзо: Бэцдова» он говорит: «Однако эти вещи не осознаются тем, кто сидит, потому что они происходят в спокойствии самадхи, без каких бы то ни было измышлений, и составляют само просветление».
- (21) *Примечание Утиямы-фоси о сикантадза – простом сидении*: Смысл образа действий дзадзэн – это дзадзэн. При этом никогда не может существовать какая бы то ни была цель, преднамеренное решение сидеть, так чтобы каким-то образом достигнуть особого рода просветления. Думаю, это будет еще отчетливее видно в следующих словах основоположника Догэна: «Дзадзэн означает: отбросить ум и тело. Действие дзадзэн и есть сатори.

Здесь — истинная дхарма, истина *сёбогэндзо, нэханмёсин* (буквально «глаз истинного закона, нирвана глубины сердца»). Практиковать дзадзэн значит практиковать *сатори*, пробуждение, означает действовать, чтобы утвердиться в реальности. Только в том случае, когда мы практикуем дзадзэн в таком духе, нашу практику дзадзэн можно назвать сикангадза — просто сидением» («Сёбогэндзо: Дзаммай-о-дзаммай»).

В приведенном отрывке Догэн-дзэндзи весьма ясно утверждает, что сатори не есть так называемое просветление. И это не какое-то особое переживание, к которому мы стремимся, практика дзадзэн.

«Дхарма, правильно передаваемая от будды к будде, от патриарха к патриарху, существует всегда там, где налицо одно лишь условие: практика дзадзэн... Это вполне однозначно. Сам по себе дзадзэн — это уже последняя ступень сатори. Иными словами, сатори, пробуждение, это и есть практика дзадзэн». («Эйхэй короку», кн. IV)

«Путь, который передается от будды к будде и от патриарха к патриарху, состоит в том, чтобы исполнять закон в действии дзадзэн. Тяньгун Жунзин (Тэндо Нёдзё, учитель Догэна) говорил: «Сидеть со скрещенными ногами — такова издавна поза будд. Поэтому верьте своё тело сандзэн (*Примечание переводчи-ков*: буквально: «сдаться дзэн»); в «Сёбогэндзо: Дзадзэнги» Догэн однозначно утверждает, что сандзэн — это дзадзэн), так чтобы отпали ваше тело и ум. Нет необходимости возжигать благовония (чтобы поднять настрой ума), почитать статуи Будды, распевать *нэнбуцу* (то есть часто повторять имя будды Амида); не требуется никаких действий покаяния, не нужны чтения сутр и другие религиозные обряды. Достаточно одного-единственного: практиковать дзадзэн». («Эйхэй короку», кн. VI)

«Когда Бодхидхарма прибыл в Китай, он никоим образом не стал заниматься всевозможными религиозными обрядами и практиками. Он не произносил речей, не толковал сутры. Он просто сидел в дзадзэн в Сёриндзи в течение девяти лет, обратив лицо к стене, — и ничего более не делал. Это путь будд, полная передача милости, называемая *сёбогэндзо нэхан мёсин*. («Эйхэй короку», кн. IV.)

«Мой покойный учитель Тяньтун Жуцзин (Гэндо Нёдзё) говорил: „Практиковать дзадзэн — это отбросить тело и ум. Ты можешь достичь этого благодаря одной лишь практике сикангадза. Нет необходимости возжигать благовония, почитать изображения Будды, повторять его имя, распевать сутры и совершать другие религиозные церемонии“. За последние несколько сотен лет, пожалуй, только мой покойный учитель вырвал у себя «глаз Будды» и смотрел своими собственными глазами. Лишь немногие уяснили, что сидение — это путь будды, что путь каждого будды, его дхарма — это сидение. Вполне может существовать человек, который по опыту знает, что сидение есть буддхадхарма. Однако никто не познал, что сидение — это просто сидение. Нет никого, кто живет в истине Будды. («Сёбогэндзо: Дзаммай-одзаммай»)

(Примечание переводчика к английскому изданию: «Глаз — метафора мудрости; и эта выдержка описывает способность учителя сидеть на месте будд и предков и видеть их глазами».)

- (22) Для обозначения освобождения от мыслей Утияма-роси придумал довольно необычное, но свойственное разговорному языку выражение: *омой но тэ банаси*, буквально означающее «разжать руку мыслей». В буддийском смысле понятие «омой» включает в себя не только мысли и идеи, но также все чувства и эмоции.
- (23) Следующий ниже диалог (*яп.* мондо) — это известный источник выражения «мышление безмыслия». Беседа шла между китайским мастером Йошанем Вэйяном (*яп.* Якусан Игэн, 751 — 834 н. э.) и одним из его учеников.

Когда Йошань сидел в дзадзэн, монах спросил его: «О чём вы думаете, когда сидите?» Мастер сказал: «Думаю о безмыслии». Монах продолжал допытываться: «Как вы думаете о безмыслии?» Йошань ответил: «[Сидя] превыше мыслей».

Когда сидим, мы не следуем за своими мыслями, но и не останавливаем их. Мы просто позволяем им свободно приходить и уходить. Мы не можем назвать это мышлением, потому что не держимся за мысли. Если мы просто следуем за своим мышлением, это и будет мышлением, а не дзадзэн. Но мы не можем назвать дзадзэн и безмыслием, так как мысли приходят и уходят, подобно облакам, плывущим по небу. Когда мы сидим, наш мозг не пере-

стаёт работать, как и наш желудок не перестаёт переваривать пищу. Иногда наш ум занят, иногда он спокоен. Просто сидение без озабоченности по поводу состояния ума — важнейшая составляющая дзадзэн.

- (24) Китайский иероглиф выражения Кэйдзана «какусоку» буквально означает «пробудись и прикоснись». Выражение используется, когда подразумевается более полное и живое переживание жизни.
- (25) В этом случае слово «осуществляем» употреблено не в смысле приведения в действие какого-то потенциала, оно скорее означает «позволить функционировать тому, что всегда проявляется».
- (26) Юп-цзя Сюань-цзюэ (*яп.* Ека Гэнкаку) — китайский мастер, живший в седьмом столетии. «Пять элементов существования», или *скакдхи* (санскр.), — это мир материальных явлений, чувства, идеи, воля и сознание. Буквально это «кучи» или «скопления» характеристик, которые в сумме составляют то, что мы условно называем «личностью». «Три яда» — это алчность, ненависть (или гнев) и иллюзии (или невежество). Это три главных нездоровых состояния, или три корня нашей этики и наших действий. Существуют и три соответствующих положительных корня. «Неизбежность ада» — это поэтическое выражение понятия «карма Авичи», действий, которые по спирали направляют нас вниз, к сферам ада, которыми являются три низшие формы существования в традиционном колесе шести сфер жизни.

Примечание Утиямы-фоси: «Также в „Сёдока“ говорится: „Не пытайся устранить иллюзии и не ищи того, что реально. Истинная природа невежества — просто такова, какова она есть, — это природа Будды. Само тело, которое появляется и исчезает подобно призраку, это не что иное, как тело Дхармы (реальности жизни). Пробуждаясь к реальности жизни, мы не можем указать на какую-то особую вещь и сказать: „Вот оно!“».

- (27) Здесь Нагарджуна критикует отношение тех практикующих, которые стремятся только контролировать собственный ум и свои эмоции (*пратьекабудды*) или пытаются вырваться из мира, или, выражаясь точнее, вырваться из условного субъектно-объектного мира (*шраваки*).

(28) Хинаяна — термин, употреблявшийся ранними буддистами, включая Догэна-дзэндзи, в уничижительном смысле. Он указывает на людей, которые, провозглашая себя буддистами, на самом деле полностью поглощены лишь собственным освобождением, которое они понимают как отсутствие связей с другими живыми существами. Иными словами, им не хватает представления, которое включало бы в себя всех людей. Как термин «хинаяна» представляется противоположностью «махаяна», но такое понимание ошибочно. Строго говоря, о хинаяне никогда не говорится как о школе, а только как об «узком пути», то есть ограниченной установке.

Из этого должно следовать, что термин «махаяна», хотя он иногда служит указанием на школу буддизма, также используется Догэном в уничижительном смысле и указывает на тех буддистов, которые привязываются к понятиям. Читатели буддистских текстов, особенно текстов Догэна, должны быть внимательны, чтобы распознать, когда Догэн использует этот термин с целью указания на школу, а когда говорит об установке.

(29) Т. е. стремление к нирване становится причиной дальнейшего страдания.

(30) «Погрузиться в туман» в переводе — это японское слово *бокэфу*. Выражение «погрузиться в туман» подразумевает обе крайности, в силу которых наша жизнь становится неясной или беспорядочной, — и безумные действия и занятость (погоня за каждой прихотью или желанием), и вялые действия (подобно лени).

(31) Когда Утияма использует выражение «основа жизни», он делает это в противовес к поверхностному или дуалистическому образу жизни, основанному на ментальности существования, живания.

(32) Когда Утияма говорит «весь наш мир превращается в гнев», он объясняет японское буддистское выражение *вакугокку*, означающее, грубо говоря, «хвататься за неведение». Саваки часто объяснял это понятие следующим образом: мысли — это фантазии, действия — реальность, и результаты возвращаются, чтобы ходить за нами по пятам.

(33) В «Сёбогэндзо: Дзадзэнги» у Догэна есть выражение *тори тондэ тори но нитару* — «летающая птица напоминает птицу». Иначе

говоря, во всех «вещах», которым мы даём названия, нет реальной субстанции. То, что не имеет формы («летающая птица») здесь и сейчас, принимает временную форму птицы («напоминает птицу»). Выражение Догэна – это его способ сформулировать по-иному слова Нагарджуны: «Видение возникновения различных дхарм (вещей) разрушает мнение, что ничто не имеет субстанции. Видение распада различных дхарм разрушает мнение, что вещи имеют субстанциально. Поэтому все дхармы, хотя кажется, что они существуют, подобны призракам, подобны сновидениям». (Из «Мадхьямака-шастры» Нагарджуны – «Суждения о срединном [видении]», *яп.* «Тю-рон».)

- (34) *Примечание Утиямы-роси*: «Дзадзэн – это практика Будды. Дзадзэн – это не-делание. Это не что иное, как истинная форма Я. Кроме дзадзэн не надо ничего искать как буддхадхарму» (Догэн, «Сёбогэндзо: Дзуймонки»).

Глава 4. Мир интенсивной практики

- (35) «Сэссин» буквально означает «касаться нашего истинного ума», «слушать свой истинный ум». Для первого слога в слове «сэссин» существуют два отличающиеся друг от друга китайские иероглифа, оба читаются как *сэцу*. Один означает «прикасаться», другой – «слушать». Второй иероглиф – син, – буквально переводимый как «ум», может быть, лучше понимать в значении «жизнь» или, но крайней мере, как нечто более широкое, чем просто физиологический ум, поскольку это имело бы мало смысла в контексте рассуждений Утиямы об универсальном, т. е. вселенском, «я».

Жизнь в любом монастыре или центре дзэн включает в себя периодические сэссины. Согласно традиции, практика сэссина, состоящая из точно определенных периодов в три дня, пять дней, неделю, месяц или более, посвящённых дзадзэн, является важной частью формального созерцательного аспекта практики дзэн.

- (36) Переведённое как «Я, которое есть только „я“» выражение Утиямы *дзико гири но дзико* даже для японского языка является неординарным, и лучше всего его можно понять, тщательно рассматривая примеры, которыми Утияма пользуется для объ-

яснения этого абсолютного аспекта Я. Это истинное Я, которое только оно само, а не то «я», которое волнуемо отношениями с другими и полно желаний; оно утверждено в самом себе.

Утияма цитирует слова Саваки о том, что невозможно обменяться с другим человеком даже столь немногим, как кишечный газ, чтобы объяснить приземлённым языком смысл выражения «Я, которое есть только „я“».

- (37) Время придумано людьми. Минута и час — человеческие стандарты, установленные для «измерения» «текущей быстроты», получившей название «время».

Мы говорим: «прошло *только* пять минут» или «*кажется*, будто прошёл час», — и это следствие того, что мы определили шкалу — время — и придали ценность этому относительному стандарту (отсюда: время — деньги). Однако если мы освобождаемся от этого сравнительного стандарта, время не существует, как и любая такая фиксированная вещь.

- (38) То, что сэссин продолжается «каков он есть», — это перевод выражения *каку но готоку*, имеющего то же значение, что *вёдзё*, указывающее, что сэссин продолжается, не считаясь с фикцией времени.

- (39) Здесь суть в том, чтобы устранил любое представление о том, что практикующий может решить, что он выдержал эти пять дней благодаря собственной индивидуальной силе.

- (40) «Дно наших мыслей... вынадет» — парафраз дзэнского выражения *таха ситцу*, которое появляется в «Хэкиган-року» («Записки лазурного утёса»).

- (41) Выражение «декорация нашего дзадзэн» означает проявление мира, как того, что видимо, слышимо, осязаемо и т. д., посредством нашего восприятия.

Глава 5. Дзадзэн и истинное Я

- (42) Когда у Утиямы тыквы говорят, что все они связаны одна с другой и живут одной жизнью, слово «одна» в выражении «одна жизнь» употребляется в абсолютном смысле, без сравнений. Оно не означает времени одной малой жизни среди многих. Рисунки 12–14 принадлежат Утияме-роси.

- (43) Здесь палицо лингвистическая проблема, которая нуждается в разъяснении. То, что мы перевели как «дзадзэн... даёт нам возможность „пробудиться“», можно также прочесть как «дзадзэн... заставляет нас „пробудиться“». Выражение «дать возможность» как будто ближе к духу Догэна, чем глаголы «вынуждать» или «заставлять». В японском языке форма глагола, употребляемая для того, чтобы указать на команду или принуждение, может также употребляться для указания на разрешение: позволять, разрешать или давать возможность. В результате ответ на вопрос о том, заставляет ли дзадзэн нас пробудиться или даёт нам эту возможность, зависит от установки сидящего, поскольку обе мысли — «желание освободиться от мыслей» и «нежелание освободиться от мыслей» — возникают и исчезают сами по себе. Японское выражение, переведённое как «нераздельная реальность жизни, которая пронизывает всю вселенную», — это *дзиниссай буцудзуки но сэймэй*. Оно является сочетанием понятия Догэна «дзиниссай», т. е. «все-пронизывание», и понятия Утиямы «буцудзуки но сэймэй», т. е. «нераздельная жизнь».
- (44) В этом разделе употреблены японские выражения *хонари но дзико*, или «наше изначальное Я», *дзиндзинпокаи дзико*, или «Я, проникающее собой десять миров», *дзиндаити дзико*, или «Я, панолняющее всю землю», и *дзиниссай дзико*, или «вселенское Я».
- (45) На японском языке «все живые вещи» — это *иссаи сэймэй*, а «всё то, что существует» — это *исаи сондай*. Эти выражения представляют собой переводы Утиямой двух старых японских выражений — *икитоси икэру моно*, «все живые вещи», и *арито араюфу моно*, «все существующие вещи».
- (46) В словоупотреблении Догэна дзадзэн как осуществление реальности жизни — это выражение *сёдзё но сю*. «Сё» иногда переводится как «просветление», но на деле означает реальность жизни. Поскольку переживаем реальность жизни вселенского, универсального Я, мы практикуем, или осуществляем, реальность этой жизни благодаря дзадзэн. Иногда это выражение переводится как «практика превыше просветления» или «практика, основанная на просветлении». Тот и другой перевод подразумевает, что Догэн предполагает необходимым для нас сначала добиться просветления, после чего нам можно будет прак-

тиковать. Однако он не это имел в виду. «Практика, основанная на просветлении» или «практика превыше просветления» просто означает практику, которая предшествует любой идее о просветлении, или иллюзии. Догэн также выражает эту мысль при помощи фраз *сюё итинё*, т. е. «практика и просветление — одно целое», и *хонсё мёсю*, т. е. «истинная практика есть проявление изначального просветления».

- (47) В индийской «Энциклопедии Абхидхармы» («Абхидхарма-коша») «вера» — *шраддха* — определена как «ясность и чистота». В этом сочинении, которое в буддизме соответствует западной схоластике, даны определения многим буддийским терминам и понятиям. Слово «шраддха» часто переводят и как «вера в дхарму» или «вера в себя» в смысле вселенского (универсального) Я. *Примечание Утиямы-роси*. В комментарии к «Трактату о пробуждении веры в махаяну» (*яп.* «Дайдзё кисин-рон гики») обет Будды описывается следующим образом: «Истинный ум чувствующего существа полностью меняет направление и пробуждает само чувствующее существо... Иными словами, сам этот истинный ум есть обет сострадания Будды». Поскольку мы уже переживаем жизнь, связанную со всеми вещами, мы пробуждены и ведомы этой жизнью. Буддизм выражает этот факт, говоря, что Будда спасает чувствующие существа посредством обетов. Поэтому вам следует понять, что я, если даже говорю об обете Амитабхи, говорю не о какой-то другой личности или вещи, называемой Амитабхой. Амитабха не существует вне Я.
- (48) Это появляется в трактате «Махапраджняпарамита-шастра» («Суждения о великом знании переправы»).
- (49) *Примечание Утиямы-роси*. Ниже следует перечень лишь немногих из наиболее привычных выражений, которые используются для обозначения вселенского (универсального) Я:
- Синнё (санскр. *татхата*) — таковость.
 Хоссё (санскр. *дхармата*) — природа дхармы.
 Хоссин (санскр. *дхармакая*) — тело дхармы.
 Хоккаи (санскр. *дхармадхату*) — мир дхармы.
 Буссё (санскр. *буддхата*) — природа будды.
 Нёрайдзо (санскр. *татхагата-гайбха*) — матка, чрево или зародыш Татхагаты.

Син (санскр. *хридая*) — ум.

Юйсин (санскр. *читта матра*) — только-сознание.

Иссин (санскр. *свачитта-матра*) — один ум.

Фуни (санскр. *адвайта*) — недвойственность.

Итодзё (санскр. *экаяна*) — одна или единая колесница.

Дзиссё (санскр. *татхата*) — все вещи таковы, каковы есть.

Мё (санскр. *шуньята*) — пустота.

Хиккёку (санскр. *атьянта-шуньята*) — предельная пустота.

Нёнё (санскр. *татхата*) — таковость.

Нёдзёхо (санскр. *ятха дхарма*) — в согласии с законом.

Нэхан (санскр. *нирвана*) — пирвана.

Хю химу (санскр. *на бхаво напи чабхавах*) — несуществующее, не несуществующее.

Тюдо (санскр. *мадхьяна-пратипад*) — Срединный Путь.

Дайити гитай (санскр. *парайнартха*) — абсолютная истина.

- (50) Выражение *дзинниссай дзико*, «всеобъемлющее Я», можно найти в «Сёбогэндзо: Юйбуцу Ёбуцу» («Только Будда вместе с буддой»).
- (51) Суть таких выражений, как «жизнь осуществляет жизнь», «Будда создает будду», состоит в преодолении представления о практике дзадзэн для какой-то иной цели, кроме самого дзадзэн. Эти выражения, как и «дзидзюю дзаммай», указывают на, что нет ничего вне «я». Субъект, действие и объект нашей жизни — это наше «я». Понять это выражение трудно не из-за сложности перевода при передаче японского оригинала на другой язык, а вследствие затруднений при выражении буддхадхармы словами.
- (52) В 1223 году Догэн прибыл в Китай; посетив разных учителей, он в конце концов занялся практикой под руководством Жу-цзина. Записи о поучениях, полученных им от Жу-цзина, называются «Хокёки». Следующий отрывок взят оттуда.
- «Жу-цзин обратился к монахам: „Сандзэн — это отбрасывание тела и ума. Не требуется возжигать благовония, устраивать церемонии, проводить обряды, распевать сутры, повторять распев нэмбуцу и каяться — просто делайте сикантадза (дзадзэн)“.
- Догэн спросил: „Что такое отбрасывание тела и ума?“ Жу-цзин ответил: „Отбрасывание тела и ума — это дзадзэн!“»

Иными словами, безусловно отдаться дзадзэн, сдаться дзадзэн — это отбросить тело и ум. Отбрасывание тела и ума — настоящее сидение в дзадзэн. Поэтому дело не в постепенном отбрасывании наших тела и ума посредством дзадзэн. Сам дзадзэн и есть реальность отбрасывания тела и ума. Сидение, практика и внесение своей веры в дзадзэн и есть отбрасывание тела и ума. Иначе говоря, сатори означает постижение того факта, что практика — это сатори; сатори не есть нечто такое, что мы приобретаем постепенно как результат практики. Это, конечно же, стало ясно из приведённой выше цитаты. Такая установка называется *сёдзё но сю*, или «действие жизненной реальности», а также *сюсё итинё*, т. е. «идентичность действия и реальности жизни».

Глава 6. Раскрытие мира «Я»

- (53) В «Сёбогэндзо: Комё» («Чудесное сияние») Догэна-дзэндзи есть следующие слова: «Свет будд-патриархов — это вся вселенная десяти направлений, все будды, все патриархи, Будда и Будда; это свет Будды, этот свет есть Будда. Будды-патриархи озаряют будд-патриархов. Будды-патриархи практикуют и осуществляют этот свет; они становятся Буддой, сидят Будду и осуществляют Будду».
- (54) «Срединный» потому что это путь центра, истины, избегания, с одной стороны, ошибочных крайностей нигилизма, мнения, что все нереально и не имеет смысла, а с другой стороны — субстанциализма, мнения о том, что вещи существуют постоянными, а люди обладают неизменной душой.
- (55) Этот фрагмент появляется в «Самбютта-никая». Данный перевод взят из японского издания «Трипитаки», полного традиционного буддийского канона («Тайсё синсю дайдзё-кё, дзоагон-кё», стр. 301, 262).
- (56) В буддизме неведение (*яп.* мумё, *санскр.* авидья) определяется как пребывание во тьме по отношению к истине. Китайский иероглиф буквально означает «без света». Неведение считается одним из фундаментальных факторов человеческого страдания.
- (57) Многие выражения Утиямы восходят к цепи взаимозависимости из двенадцати звеньев, которые иногда называют двенадцатью

тью звеньями причинности или более кратким перечнем пяти звеньев зависимого возникновения. Первым из двенадцати звеньев изначально полагалось неведение (или невежество).

- (58) Интерес Утиямы к христианству, продолжавшийся всю его жизнь, особенно ярко проявился в его объяснениях буддийских учений. Он часто указывал на параллели в этих двух религиях.

Глава 7. Жизнь в полном бодрствовании

- (59) Существует много определений «бодхисаттвы». «Бодхи» — это просветление или пробуждение, а «саттва» — существо; так что слово «бодхисаттва» означает буквально «пробужденное существо» или «просветленное существо». В большинстве школ буддистской мысли согласились бы с определением бодхисаттвы как стремящегося практиковать Путь Будды человека; иногда такого человека называют искателем Пути. В учении махаяны термин «бодхисаттва» интерпретируется как человек, который практикует ради блага всех существ.
- (60) Комментарий Утиямы по поводу трёх умов вместе с его переводом «Тэндзо кёкун» опубликован на английском языке в издании под названием «Из кухни дзэн к просветлению» (первое название: «Очищение вашей жизни», перев. Том Райт, Токио, «Уэзерхил», 1983). Эта книга была опубликована Сотосю Сюмугё в 1970 году на японском языке под названием «Дзинсэй Рёри но Хон — Тэндзо Кёкун ни Манабу». «Тидзи Синги» — глава из «Эйхэй Дайсинги» — была опубликована в 1972 году издательством «Хакуюся» под заглавием «Сэймэй но Хатараки — Тидзи Синги о Адзивау» («Действие жизни — понимание Тидзи Синги»).

Глава 8. Искатель Пути

- (61) Японское выражение *гурупу бокэ* — перевод понятия «грушковая глупость». Саваки-роси подробно говорил об этом в своих лекциях. Под «грушковой глупостью» подразумевается особого рода умственный паралич индивида, когда он не в состоянии использовать здравый рассудок из-за того, что увлечён силой грушпы или общества. «Бокэ» — форма существительного, происходящая от глагола *бокэру*, который означает и забывчивость, и старческое слабоумие.

- (62) «Сёсё гэдацу» буквально означает освобожденность в отдельных случаях, тогда как «бэцубэцу гэдацу» указывает на освобождение, приобретаемое благодаря соблюдению особых предписаний. Соблюдение каждого особого предписания приносит пользу (освобождение) благодаря тому, что предписание соблюдается. Например, если кто-то даёт обет не убивать никаких живых существ и способен его соблюдать, то появляется польза от «неубивания».
- (63) Эти слова можно найти у Догэна в «Гакудо ёдзинсю».
- (64) «Обусловленное Я» — это перевод термина *сэифаи но дзибун*, тогда как «первоначальное Я» происходит от *хонфаи но дзико*. Обусловленное Я также называют кармическим «я».
- (65) Цитата взята из Комментария к «Махаяна-шрадхотпада-шастре» (*кит.* «Да шэи ци син лунь», *яп.* «Дайдзё кисинронгики» — «Шастра о пробуждении веры в махаяну»), написанного великим китайским буддийским мастером Фа-цзном (*яп.* Ходзё; 643–712).
- (66) Употреблённая здесь фраза — «своё целостное Я» — это свободный перевод японского термина *дзэнки*, который означает «целостное функционирование» или «целостное действие». Такое название — «Дзэнки» — имеет один из разделов «Сёбогэндзо» Догэна.
- (67) Здравый смысл говорит нам, что один дюйм — это совсем немного, но «один дюйм сидения — один дюйм Будды» преодолевает наши представления об измерении и подсчёте. Это означает, что сравнение неприемлемо, а потому нам следует отбросить наш сравнивающий ум и сидеть, зная, что самозабвенное сидение начинающего — это в такой же мере Будда, что и самозабвенное сидение опытного практикающего.

СЛОВАРЬ

- Агамы и никаи. Одни из самых ранних буддийских учений.
- Антайдзи (храм). Основан в начале двадцатого столетия на северной окраине Киото как центр для изучения трудов Эйхэя Догэна, в особенности его «Сёбогэндзо». Настоятели Кодо Савакироси и Утияма-роси сохранили исследовательский аспект храма, а также преобразовали его в центр практики. Со второй половины шестидесятых годов и до середины семидесятых годов прошлого столетия Антайдзи привлекал практикующих дзадзэн со всего света. Для того чтобы не привлекать всеобщего внимания, все настоятели Антайдзи противились давлению на храм, имевшему целью превращение его в официальный тренировочный монастырь. После отхода от дел Утиямы-роси следующий настоятель перевёл Антайдзи из Киото в горы. Число практикующих резко сократилось, и в настоящее время в храме находится лишь полдюжины постоянных обитателей.
- Бодхидхарма (*яп.* Бодайдарума). Основатель и первый предок дзэн в Китае, жил в начале VI столетия. Индиец, прибыл в Китай, где пропагандировал дзэн, сидя в пещере над Шао-линь-сю (*яп.* Сёриндзи).
- Бодхисаттва (*яп.* босацу или бодайсатта). Фигура просветлённого будды, который служит всем существам.
- Буддхадхарма. В узком смысле — учение Будды Шакьямуни и его последователей, а в широком — истина или реальность жизни.
- Великодушный ум (*яп.* дайсин). Ум или установка, рассматривающая ситуацию или жизнь человека в возможно более широкой перспективе.
- Вера. Процесс прояснения структуры и действия жизненной силы.
- Взаимозависимость (*яп.* энги; *санскр.* пратитья-самупада). Доктрина, согласно которой каждая вещь находится в зависимости от всех других вещей.

Воспитывающий ум (*яп.* росин). Это воспитывающий подход родителя (родительницы) по отношению к его (её) ребёнку, по в широком смысле это отношение человека ко всему, с чем он (или она) встречается в жизни.

Вселенская (универсальная) жизнь, вселенское (универсальное) Я. Понятие, подразумевающее всеобъемлющий и бесконечный аспект жизни и коллективную природу жизненной силы всех существ.

Дайсин. См. Великодушный ум.

Дзабутон. Большая квадратная подушка, на которой во время дзадзэн помещается круглая подушка меньшего размера, называемая дзафу.

Дзадзэн. В узком смысле термин, употребляемый для того, чтобы указать на особую сидячую позу, хотя Утияма-роси пользуется выражением «жизнь дзадзэн», чтобы указать на образ жизни, сосредоточенный на практике сидения. Установка, с которой сидит практикующий, впоследствии влияет на его установку во всех его действиях. «Дзадзэн» не следует пугать со словом «медитация» (*англ.* meditation) — хотя многие дзэн-буддисты используют его как синоним, — так как оно имеет собственные коннотации.

Дзафу. Круглая подушка для сидения во время дзадзэн.

Дзидзюю дзаммай. Свобода принять и даровать жизнь всему, что встречается в жизни человека.

Дзиниссаи дзико. Выражение, придуманное Догэном для указания на всеобъемлющее определение Я. В этой книге о нём говорится как о вселенском (универсальном) Я.

Дзэндзи. Старый буддистский термин, первоначально относившийся к любому человеку, практикующему дзэн, — но в более позднее время он стал использоваться исключительно в школах дзэн в качестве почтительного титула, означающего «учитель дзэн» или «мастер дзэн». В традиции Сото-дзэн только настоятеля двух главных храмов-монастырей — Эйхэйдзи и Содзидзи — называют дзэндзи. Термин употребляется после имени: Догэн-дзэндзи, Кэйдзан-дзэндзи.

Дзэндо. Зал, который служит только для практики дзадзэн, или же место, посвящённое дзадзэн.

Догэн (1200–1253). Основатель Сото-дзэн в Японии. Его называют Догэн или Догэн-дзэндзи (почтительный титул, см. Дзэндзи) или же более формально: Эйхэй Догэн или Эйхэй Догэн-дзэндзи. До-

гэн много писал об интерпретации буддизма и дзэн, а также о буддистской практике. Философские сочинения вошли в основном в главный его труд – «Сёбогэндзо», состоящий из 95 трактатов. Труды по практике включают «Эйхэй синги» («Правила ведения монастыря Эйхэй»), «Дзуймонки» («Неформальные беседы Догэна») и «Гакудо ёдзин сю» («Пункты, на которые следует обратить внимание при изучении и практике Пути»).

Дхарма. (1) Конечная истина, реальность и универсальный закон; 2) учения Будды, раскрывающие эти истины; 3) все физические и психические элементы; 4) наше предназначение, или духовный путь.

Дхармы мир (*санскр.* дхармадхату). Универсум как единое целое или единое сознание и вся совокупность его содержания.

Изначальное Я (*яп.* хонраи но дзико). Первоначальное состояние вещей до обработки, различения, анализирования и организации посредством мысли.

Какусоку. Буквально «проснись и прикоснись». Выражение означает пробуждение и непосредственное соприкосновение с истинной реальностью – и действительное переживание этой реальности. Выражение весьма сходно по смыслу с «дзидзюу дзаммай».

Карма. Универсальный закон причины и следствия; предшествующий каждому действию волевой акт, который производит в будущем благоприятные или неблагоприятные результаты.

Кёсаку. Бамбуковая или деревянная палка, используемая для того, чтобы будить заснувших участников сидения в дзадзэн.

Кинхин. Дзэн при ходьбе; часто практикуется в промежутках между периодами дзадзэн.

Кисин. См. Радостный ум.

Кодо Саваки-роси. Бывший настоятель Антайдзи, умер в 1965 году. В то время настоятелем стал его первый ученик, Косё Утиямароси. В бытность настоятелем Кодо Саваки-роси проводил в Антайдзи лишь несколько дней каждый месяц, потому что постоянно путешествовал по стране, проводя сессины и читая лекции.

Кэнсё. Мощное мгновение пробуждения или просветления.

Личное «я». То, чем является каждый из нас как собрание наших прошлых и нынешних обстоятельств, наших желаний и представлений, а также индивидуальностей, в которые мы одеваем себя.

Махаяны буддизм (*яп.* дайдзё буккё). Одна из двух главных ветвей буддизма (наряду с хинаяной), включает в себя дзэн, буддизм Чи-

стой Земли и многие другие школы. Центральное учение махаяны заключается в том, что любая практика никогда не осуществляется для себя одного, а для всех людей.

Мумё (*санскр.* авидья). Темнота, невежество.

Непостоянство (*яп.* сёгё мудзё). Доктрина, утверждающая, что все вещи изменчивы, преходящи, непостоянны.

Нэмбуцу. Декламация «памятования о будде Амиде», т. е. повторение параспев слов «Наму Амида-буцу», что означает «Верю в будду Амиду».

Нэхан дзякудзё. Буквально «нирвана есть покой». Один из трёх символов учения Будды, рассчитанный на то, чтобы отвлечь обычных людей от иллюзии жизни и смерти и направить их к нирване, или покою превыше всего понимания.

Обет. Направление жизни.

Обусловленное «я» (*см.* Личное «я»). То, что в западной психологии может называться термином «эго», т. е. те аспекты «я», которые ограничены внешними обстоятельствами, телом, индивидуальностью.

Патриарх. См. Предки.

Пратьекабудда (*яп.* энгаку, также бякусибуцу или доккаку). Один из двух типов мудрецов хинаяны, тот, кто достигает «просветления» самостоятельно, без руководства учителя.

Предки. Термин, обозначающий предшественников в дзэн; используется вместо слова «патриархи», часто связывается со словом «будды», как, например, в выражении «будды и патриархи».

Путь, Путь Будды. Искать Путь Будды и следовать Пути Будды означает сосредоточить все наши усилия на самом истинном пути жизни и постоянно совершенствовать свою жизнь.

Радостный ум (*яп.* кисин). Обладание глубоким чувством радости и благодарности за то, что мы можем выполнить любую встающую перед нами в данный момент задачу.

Разжать руку мысли (*яп.* омой но тэ банаси). Выражение Утиямыроси, ярко описывающее душевное состояние во время дзадзэн.

Раскаяние. Установка или поза кающегося практикующего дзэн, направленные на то, чтобы не просто чувствовать сожаление или печаль, а сидеть в дзадзэн. Дзадзэн — это конечная поза покаяния.

Реальность. В буддийской терминологии — *синнё*, «истинная сущность».

Реальность жизни (*яп.* сэймэй по дзицубуцу). Раннее выражение Утиямы-роси, означающее истинную сущность, или, в буддийской терминологии, *синиё*. «Действие реальности жизни» — перевод выражения *сэймэй по дзицубуцу по хатафаки*, т. е. «работа, или функционирование, жизненной силы».

Родительский ум. См. Воспитывающий ум.

Роси (*яп.* роси). В дзэн — высокочтимый учитель. Употребляется в конце имени, например, Саваки-роси, Утияма-роси.

Росин. См. Воспитывающий ум.

Саваки-роси. См. Кодо Саваки-роси.

Самадхи (*яп.* дзаммай). В узком смысле — сосредоточение концентрации на одном объекте, но в более широком смысле — состояние высокой сосредоточенности и наполнение всей своей энергией каждого действия.

Санбоин. Буквально «три печати» буддийского закона, или учения. Это *сёгё мудзё* — «все вещи непостоянны»; *сёхо муга* — «нет неизменного, субстанциального „я“»; и *нэхан дзякудзё* — «покой за пределами крайностей». См. *сихоин*.

Сангаи кайку. Страдание, вторая неоспоримая реальность. См. Сихоин.

Сангха (*яп.* сорин). Собрание трёх или более людей для практики буддизма.

Сатори. Пробуждение, просветление.

«Сёбогэндзо». Главное философское объяснение буддизма, данное Эйхэем Догэном-дзэндзи. Содержит девяносто пять глав.

Сёгё мудзё. См. Непостоянство, Санбоин.

Сёдзё но сю. Практика, основанная на просветлении.

Сёхо дзиссё. Все вещи, каковы они есть, суть конечная реальность.

Это выражение появляется в «Лотосовой сутре».

Сёхо муга. Все вещи лишены постоянного, прочного, субстанциального «я». См. также Санбоин.

Сикангадза. Выражение Эйхэя Догэна, обозначающее дзадзэн. Буквально «сикангадза» означает «просто сидение» или «только сидение». Для более полного понимания см. книгу «Сото дзэн — введение в дзадзэн», изданную Международным центром Сото-дзэн в Сан-Франциско.

Сихоин. «Четыре печати» буддийского учения. Это «три печати», или санбоин, к которым прибавлена *сангай кайку*, вторая неоспоримая истина: все существа страдают. См. также Санбоин.

- Срединный Путь (*яп.* тюдэ). Учение Будды, также изложенное Нагарджуной, о том, что реальность находится за пределами всех чувственных или интеллектуальных двойственностей — боли и удовольствия, правильного и неправильного.
- Сэссин. Длительные периоды дзадзэн, иногда продолжающиеся несколько дней или недель.
- Сюсё итинё. Идентичность практики и просветления.
- Тацдэн. Область живота, находящаяся на несколько дюймов ниже пупка.
- Татхата. Сущность, таковость.
- Три печати. См. Санбоин.
- Три ума (термин Догэна). См. Великодушный ум, Воспитывающий ум и Радостный ум.
- Хинаяна. Первоначально — уничижительный термин, применяющийся к буддистам, которые ищут спасения только для себя. Догэн его использовал, когда говорил об узкой установке по отношению к практике.
- Чистой Земли буддизм. Буддийское учение, которое распространили в Японии Хонэн и Синран. Утверждает, что все люди спасены буддой Амидой и в итоге попадут в Западный рай, или Чистую землю.
- Шакьямуни Будда. Основатель буддизма, историческая личность; достиг полного просветления под деревом бодхи.
- Шравака. Первоначально — ученик Будды, позднее — его последователь, который созерцает четверичную благородную истину, чтобы достичь нирваны.
- «Я» (*яп.* дзико). Здесь термин употребляется в общем смысле, указывая на целостное, всеобъемлющее, изначальное или вселенское (универсальное) Я, которое включает в себя личное, обусловленное, индивидуальное «я».
- Я, которое есть только «я» (*яп.* дзико гири но дзико). Выражение придумал Утияма-роси, чтобы побудить последователей не заниматься домыслами о том, чем могло бы быть «я». Выражение имеет целью указание на то, что вне Я ничего нет. Его следует понимать в двойственном смысле, оно не имеет связи с эгоцентризмом.
- Я, создающее Я посредством «я» (*яп.* дзико га дзико о дзико суру). Загадочное выражение Саваки-роси, указывающее на то, что субъект, объект и действие «я» суть дзико, или Я.

ОБ АВТОРЕ И ПЕРЕВОДЧИКАХ

Косё Утияма родился в Токио в 1912 году. Он получил степень магистра по западной философии в университете Васэда в 1937 году, а спустя три года стал священником дзэн под руководством Кодо Саваки-роси. После смерти Саваки в 1965 году Косё Утияма стал настоятелем монастыря Антайдзи, располагавшегося в то время на окраинах Киото. Утияма-роси развил в Антайдзи практику дзадзэн, он много путешествовал по всей Японии, читая лекции и осуществляя руководство сэссин. В 1975 году Утияма-роси оставил свой пост в Антайдзи и вместе с женой поселился в Нокэин, небольшом храме за пределами Киото, где он продолжал писать книги и принимать многих людей, которых их путь привёл к дверям его дома. Так он жил до кончины в 1999 году. Утияма написал более двадцати книг о дзэн, перевёл несколько трудов Догэна-дзэндзи на современный японский язык с комментариями, некоторые из его книг доступны и в переводах на английский язык. Еще он написал различные короткие эссе. Будучи мастером дзэн, Утияма также был мастером оригами и опубликовал несколько книг, посвящённых этой теме.

Дайцу Том Райт родился и вырос в штате Висконсин и жил в Японии тридцать пять лет. Он изучал дзэн и практиковал под руководством Утияма-роси с 1968 года и до самой смерти последнего. В 1974 году Утияма-роси посвятил его в священники дзэн. Выпускник Висконсинского университета, в настоящее время Дайцу Том Райт является профессором и работает в университете Рюкоку в Киото, где ведёт программу английского языка и английской культуры. До 1995 года он был учителем в Центре дзэн в Киото, а после этого вместе с досточтимым Даю Такаминэ руководил группами дзэн в храме Сэйтиан в Киото и в храме Сэнкокудзи в Тамба. Досточтимый Дайцу Том Райт работал над переводами и подготовкой к публикации нескольких текстов о дзэн, он также опубликовал работы о дзэн, о последствиях холо-

коста и о японских садах. Райт выступил основным переводчиком «Подхода к дзэн» — ранней версии данной книги в 1973 году и первого издания «Разжимая руку мысли» в 1993 году.

Дзисё Уорнер — священник дзэн и учитель. Она выросла в Нью-Йорке, в 1965 году окончила Гарвардский университет. Ученица досточтимого Тодзэна Акиямы, она прошла монашескую подготовку в Соединённых Штатах под руководством Дайнина Катагири-роси в Хокёдзи в Миннесоте и в Японии под руководством Сюндо Аояма-роси в Аити Сэнмон Нисода в Нагое. Досточтимая Дзисё Уорнер, до того как стать священником дзэн, была художницей, также в течение многих лет она возглавляла издательство и способствовала выходу в свет первого издания книги «Разжимая руку мысли» и многих других книг о буддийской дхарме. Впервые встретилась с учениками Утиямы-роси в начале 1980-х годов, когда практиковала в *Pioneer Valley Zendo* в Массачусетсе под руководством ученика Утиямы-роси досточтимого Коси Итида. Дзисё Уорнер — основатель *Stone Creek Zendo* в городе Себастопол в Калифорнии, где в настоящее время она преподаёт и руководит практикой.

Сёхаку Окумура родился в Осака, в Японии. Он изучал дзэн-буддизм в университете Комадзава в Токио и в 1970 году был посвящён в священники дзэн Утиямой-роси, под руководством которого проходил практику в Антайдзи.

С 1975 по 1981 год Сёхаку Окумура практиковал в *Pioneer Valley Zendo* в Массачусетсе. После возвращения в Японию он руководил практикой в храме Сёриндзи вблизи Киото, будучи учителем в Центре Сото-дзэн в Киото. В это время Сёхаку Окумура начал переводить труды Догэна и Утиямы. Возвратившись в 1993 году в Соединённые Штаты, он в течение трёх лет руководил практикой в Центре медитаций дзэн в Миннесоте, после чего переехал в Калифорнию, где сейчас является директором Международного центра Сото-дзэн. Досточтимый Окумура руководит сессиями и занятиями по изучению трудов Догэна. Недавно Окумура-роси поселился в Блумингтоне, штат Индиана; там он преподаёт в *Sanshin Zen Community* и продолжает работу над трудами Догэна. Он также является одним из переводчиков издания «Расширенные записи Догэна: перевод „Эйхэй короку“».

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Дзисё Уорнер. История этой книги и её автора	7
Сёхаку Окумура. Ученик и учитель	10
Дайцу Том Райт. О природе «я»	15
Косё Утияма. Главная черта моей жизни	21

РАЗЖИМАЯ РУКУ МЫСЛИ

Глава 1. Практика и хурма	31
Глава 2. Значение дзадзэн	54
Глава 3. Реальность дзадзэн	76
Глава 4. Мир интенсивной практики	98
Глава 5. Дзадзэн и истинное Я	113
Глава 6. Раскрытие мира «Я»	127
Глава 7. Жизнь в полном бодрствовании	148
Глава 8. Искатель Пути	180
Примечания	217
Словарь	235
Об авторе и переводчиках	241

*Практическое издание
Библиотека Экхарта Толле*

**Утияма Косё
Разжимая руку мысли**

Генеральный директор издательства *О. К. Вавилов*

Редактор *О. Ксендзюк*

Младшие редакторы: *А. Юсупова, А. Бифюкова*

Выпускающий редактор *Л. Данкова*

Художественное оформление: *Е. Васильева*

Компьютерная верстка: *Т. Мосолова*

Корректор *Л. Мухина*

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей.

В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

Подписано в печать 28.07.2015 г.

Формат 60×90/16, Гарнитура «NewBaskervilleITC».

Усл. печ. л. 15,25

Сайт в Интернете: www.postum.ru

ООО Издательский дом «Постум»

127473, г. Москва, ул. Делегатская, д. 5А, стр. 3

Отпечатано: Публичное акционерное общество «Т8 Издательские Технологии»
109316, г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5
www.t8group.ru; info@t8print.ru
тел.: 8 (499) 332-38-3

«Вся суть дзен заключается в том, чтобы ступить по лезвию бритвы настоящего момента — быть абсолютным, быть в настолько полном и совершенном присутствии, что никакая проблема, никакое страдание, ничто из того, что не является тем, кто ты есть по своей сути, не имело бы возможности выжить в тебе. В отсутствие времени, в моменте “сейчас” все твои проблемы растворяются. Страданию нужно время; оно не может жить в настоящем моменте».

ISBN 978-5-91478-015-6



9 785914 780156



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПОСТУМ