



DOJEN

Коаны дзен

МУЧИРЬЮ СУЗУКИ

Ум новичка

ТАЙСАЧИ МАЕЗУМИ

Цените свою жизнь

Мастера современного буддизма

ШУНРЬЮ СУЗУКИ
Ум новичка



ТАЙЗАН МАЕЗУМИ
Цените свою жизнь

ДОГЕН
Коаны дзен

Москва 2005

ББК 84,5 ИД
096

Шунрю Сузуки, Тайзан Маезуми, Доген
Ум новичка, Цените свою жизнь, Коаны дзен 2005, 192 с.

ISBN 5-94726-049-9

Эта книга составлена из наставлений по медитации японских мастеров дзен Шунрю Сузуки и Тайзана Маезуми, которые они давали в США группам буддистов.

Их книги «Ум новичка» и «Цените свою жизнь» раскрывают основы мировоззрения дзен буддизма, рассказывают о практике задзен, позе медитации и правильном дыхании, объясняют недвойственность, пустоту и просветление.

Дзен пребывает в каждый миг в каждой точке пространства. Его изучение помогает как восточным, так и западным людям. Учение дзен буддизма формировалось на протяжении многих веков под влиянием разных мастеров. Оно берет начало от Гаутамы Будды.

Огромное влияние на дзен буддизм оказал мастер Доген, самый значительный мастер во всей истории дзен буддизма.

Редактор Солдатов А.В.
Перевел текст Архипов А.В.

© Zen Mind, Beginner's Mind (Shunryu Suzuki) 1970
© Appreciate Your Life (Taizan Maezumi) 2001

© Русский перевод Солдатов А. В. 2005
125422 Москва, до востребования

Подписано в печать 10.08.2005. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «Times».
Усл.-печ. л. 11,16. Уч.-изд. л. 6.
Тираж 2000 экз. Заказ № 3971.
Лицензия № ИД 01174 от 20.02.2000

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного оригинал-макета в ОАО «Дом печати — ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

ISBN 5-94726-049-9



04030300-022

7П6(03)-96 без объявл.

СОДЕРЖАНИЕ

Ум новичка

Предисловие.....	6
1. Правильная практика.....	7
2. Правильное отношение.....	25
3. Правильное понимание.....	57
Послесловие.....	82



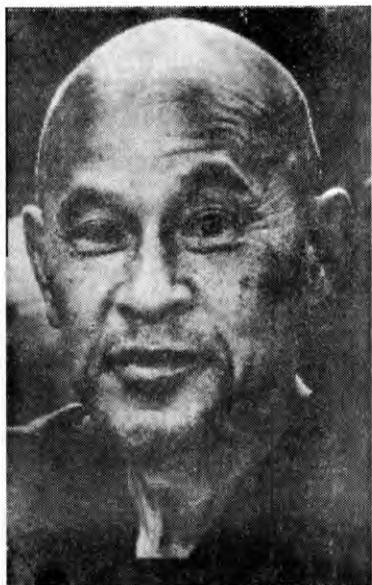
Цените свою жизнь

1. Суть дзен.....	88
2. Решите главный вопрос.....	122
3. Преодолеть препятствия.....	153

Коаны дзен

Коаны.....	184
------------	-----





Шунрю Сузуки (1905-1971 гг.) был прямым духовным наследником великого мастера тринадцатого века Догена. В Японии Сузуки пользовался огромным уважением. В 1958 году он приехал в США, чтобы прочесть серию бесед о дзен буддизме. Но он был поражен духовной жадой американских искателей и решил остаться в Калифорнии, где создал свой дзен-центр. Мастер Сузуки, без сомнения, был одним из самых влиятельных мастеров своего времени. Он умер в своем дзен-центре через год после опубликования книги «Ум новичка».



Тайзан Маезуми (1931-1995 гг.) стал одним из первых японских мастеров дзен, который познакомил с этим учением западных людей. Маезуми основал свой дзен-центр в Калифорнии. В своих коротких вдохновляющих беседах этот мастер простым языком ясно и выразительно раскрывал суть дзен буддизма. На лекциях мастер Маезуми часто обращался к теме коанов. Он учил людей высоко ценить свою жизнь как жизнь Будды, находить ответы на наши главные вопросы, касающиеся жизни и смерти.



Ум новичка

ПРЕДИСЛОВИЕ

Говорят, что трудно практиковать дзен, но люди неправильно понимают причину такой ситуации. Дзен трудно практиковать не потому, что сложно сидеть в позе со скрещенными ногами или достичь просветления. Это трудно, поскольку сложно держать свой ум открытым, сохранять практику в чистоте, в подлинном смысле этого слова. Школа дзен после своего основания в Китае стала развиваться разными направлениями, но в то же время она становилась все менее чистой. Но я не хочу говорить о китайском дзен или истории дзен. Я стремлюсь помочь вам уберечь практику от загрязнения.

В японском языке есть слово «сошин», которое переводится как *ум новичка*. Цель практики всегда заключается в том, чтобы сохранить свой ум как ум новичка. Предположим, что вы лишь раз читаете Праджня Парамиту Сутру. Возможно, вы хорошо читаете ее. Но что произойдет с вами, если вы прочтете ее дважды, трижды, четырежды или еще больше? Вы можете легко утратить свое изначальное отношение к ней. То же самое произойдет с другими вашими практиками дзен. Какое-то время вы будете сохранять свой ум новичка, но если вы будете практиковать год, два, три или еще дольше, то несмотря на некоторое свое усовершенствование, вы скорее всего потеряете безграничное значение изначального ума.

Для учеников дзен главное – отказаться от двойственного мировосприятия. Наш «изначальный ум» включает в себя все на свете. Он всегда изобилен и самодостаточен. Вам не следует терять самодостаточное состояние своего ума. Это не значит, что ваш ум закрыт – на самом деле, ваш ум пуст и готов. Если ваш ум готов, он всегда готов к чему угодно, он открыт навстречу всему. Ум новичка обладает множеством возможностей, в уме знатока их гораздо меньше.

Если вы слишком активно разграничиваете жизнь, то загоняете себя в узкие пределы. Если вы слишком требовательные или жадные, тогда ваш ум не богат и не самодостаточен. Если мы утратим свой самодостаточный ум, то потеряем все заповеди. Если ваш ум станет требовательным, если вы станете жаждать чего-то, тогда в конечном итоге вы начнете нарушать собственные заповеди: не лгать, не красть, не убивать, не быть безнравственным и так далее. Если же вы убережете свой изначальный ум, тогда заповеди сохранятся сами собой.

В уме новичка нет мысли: «Я чего-то достиг». Все эгоцентричные мысли ограничивают наш обширный ум. Когда мы не помышляем о достижениях, о своем эго, то становимся подлинными нович-

ками. В таком случае мы в самом деле можем чему-то научиться. Ум новичка сострадателен. А когда ваш ум сострадателен, он безграничен. Основатель нашей школы мастер Доген всегда отмечал, как важно воскресить наш безграничный изначальный ум. В таком случае мы всегда искренни с собой, сочувствуем всем существам и можем постоянно практиковать.

Итак, самое трудное – всегда сохранять свой ум новичка. Не нужно глубоко понимать дзен. Даже если вы читаете много книг по дзен, то должны воспринимать каждое предложение свежим умом. Вы не должны говорить: «Я знаю, что такое дзен» или «Я достиг просветления». Вот подлинная тайна искусства. Всегда будьте новичком. И очень старательно соблюдайте этот принцип. Если вы приступите к практике задзен, то начнете ценить свой ум новичка. Таков секрет практики дзен.

I. «ПРАВИЛЬНАЯ ПРАКТИКА»

1. Поза медитации

Теперь я хотел бы поговорить о позе для задзен. Когда вы сидите в позе полного лотоса, у вас левая нога лежит на правом бедре, а правая нога – на левом бедре. Когда мы скрещиваем подобным образом ноги, они остаются правой и левой, но одновременно становятся единым целым. Эта поза выражает единство двойственности: не два и не одно. Наши тело и ум не два и не одно. Если вы считаете свое тело и ум разными понятиями, то ошибаетесь. Если вы считаете их одним понятием, то также ошибаетесь. Наши тело и ум одновременно два и одно. Обычно мы полагаем, что если нечто не одно, значит это больше, чем одно, если нечто представлено не в единственном числе, то во множественном. Но в действительности наша жизнь не только множественна, но и единична. Каждый из нас и зависим, и независим.

Спустя несколько лет мы умрем. Если мы полагаем, что нас ждет конец нашей жизни, то неправильно понимаем ситуацию. Но, с другой стороны, если мы полагаем, что не умрем, то также ошибаемся. Мы умираем и не умираем – вот правильное понимание. Некоторые люди могут сказать, что наш ум и душа существуют вечно, что умирает только физическое тело. Но это не совсем правильно, потому что и ум и тело исчезают. Но в то же время верно и то, что они существуют вечно. Несмотря на то, что мы произносим слова «ум» и «тело», на самом деле они представляют собой две стороны одной монеты. Вот правильное понимание. Итак, когда мы принимаем позу полного лотоса, она символизирует эту истину. Когда я переносу

левую ногу на правую сторону своего тела, а правую ногу – на левую, то уже не понимаю, где лево, а где право. Любая сторона может быть как левой, так и правой.

В позе задзен самое главное – держать спину прямой. Ваши уши и плечи должны располагаться на одной линии. Расслабьте плечи и подтяните вверх затылок. При этом вы должны вобрать подбородок внутрь. Если ваш подбородок вздернут, значит у вашей позы нет силы: должно быть, вы дремлете. Для того чтобы придать силы своей позе, прижмите диафрагму к *харе*, то есть нижней части живота. Это поможет вам сохранять физическую и умственную уравновешенность. Когда вы пытаетесь удерживать эту позу, то поначалу можете счесть, что вам трудно дышать естественно, но стоит вам только немного привыкнуть к позе, и вы уже сможете дышать естественно и глубоко.

Ваши руки должны формировать «космическую мудру». Если вы положите левую руку на ладонь правой руки, совместив средние пальцы рук, и мягко соприкоснетесь кончиками больших пальцев (словно между этими пальцами вы зажали бумажный лист), тогда кисти ваших рук образуют красивый овал. Вы должны старательно удерживать эту вселенскую мудру, как будто в ваших руках лежит нечто драгоценное. Руки следует держать перед собой, при этом большие пальцы ваших рук расположены примерно на высоте пупка. Держите руки легко и непринужденно, чуть-чуть отстранив их от живота, словно под вашими руками лежат яйца, которые вы не хотите разбить.

Вы не должны наклоняться вперед или назад. Вам следует сидеть прямо, как будто головой вы поддерживаете небо. Это не просто форма или дыхание. Ваша поза выражает сокровенную суть буддизма. Вы в совершенстве выражаете свою природу Будды. Если вы хотите по-настоящему познать буддизм, тогда практиковать следует именно так. Эти формы предназначены не для того, чтобы вы обрели правильное состояние ума. Цель нашей практики – именно принять саму эту позу. Если вы освоили эту позу, значит обрели правильное состояние ума, поэтому вам не нужно достигать какого-то особого состояния. Когда вы пытаетесь достичь чего-то, ваш ум начинает где-то бродить. Когда же вы ничего не пытаетесь достичь, тогда ваши тело и ум пребывают прямо здесь. Мастер дзен Бодхидхарма сказал: «Если встретите на своем пути Будду, убейте его!» Убейте даже Будду, если он остался в другом месте. Убейте Будду, потому что вы должны воскресить собственную природу Будды.

Делая что-то, мы выражаем свою природу. Мы существуем не для какой-то иной цели. Мы живем ради самих себя. Таково главное учение, выраженное в формах, которые мы исследуем. Как и в сидячей медитации, мы выполняем определенные правила, и когда вы-

полняем стоячую медитацию. Но данные правила учреждены не для того, чтобы сделать всех людей одинаковыми, а для того, чтобы позволить каждому ученику выражаться самым свободным образом. Например, каждый человек стоит по-своему, то есть личная стойка основана на пропорциях своего тела. Когда вы стоите, пятки должны быть разведены на расстояние вашего кулака, а большие пальцы ног должны располагаться на одной линии с центрами в сосках груди. Как и в задзен, направьте силу в живот. Ваши руки, опять же, должны выражать вашу сокровенную суть. Держите левую руку у груди, зажав в кулак большой палец, обхватите ее правой рукой. Ваш большой палец направлен вниз, предплечья параллельны полу, поэтому вам кажется, будто вы держите какую-то круглую колонну, большую круглую храмовую колонну, поэтому не можете сутулиться или клониться в сторону.

Самое главное – владеть своим физическим телом. Если вы сторбитесь, то потеряете себя. Ваш ум устремится куда-то далеко, и вы не будете пребывать в теле. Так дело не пойдет. Мы должны существовать прямо здесь и сейчас! Вот ключевой момент. Вы должны обладать своим телом и умом. Все должно пребывать на своем месте и правильным образом. Но мы, обычно даже не осознавая это, пытаемся привести в порядок вещи вне нас. Но невозможно правильно организовать внешнюю жизнь, если вы сами не в порядке. Если вы совершаете правильные поступки в нужное время, тогда все остальное упорядочится само собой. Вы «хозяин». Когда хозяин спит, все спят. Когда хозяин делает что-то правильно, все станут делать это правильно и в нужное время. В этом и заключается секрет буддизма.

Мы всегда пытаемся сохранять правильную позу, и не только когда практикуем задзен, но и во всех своих делах. Принимайте правильную позу за рулем автомобиля и когда читаете. Если вы читаете в сутулой позе, то не можете долго внимательно вчитываться в строки. Проверьте мои слова на личном опыте. Вы поймете, как важно удерживать правильную позу. Таково подлинное учение. А то учение, которое написано на бумаге, не настоящее. Написанное учение служит пищей вашему уму. Разумеется, нужно питать свой ум, но гораздо важнее быть самим собой, придерживаясь правильного образа жизни.

Поэтому Будда не смог принять религии своего времени. Он изучил много религий, но не получил удовлетворение ни от одной из их практик. Он не смог найти ответ в аскетизме или каких-то философиях. Он интересовался не метафизическим существованием, а своим телом и умом прямо здесь и сейчас. Когда он обрел себя, то обнаружил, что все сущее обладает природой Будды это и было его просветлением. А просветление это не какое-то приятное чувство или некое состояние ума. Дело в том, что состояние ума появляю-

шеся, когда вы сидите в правильной позе, само по себе уже есть просветление. Если вы не можете удовлетвориться состоянием ума, обретаемым в задзен, это значит, что ваш ум все еще где-то бродит. Наше тело и ум не должны отклоняться, смущаться. В такой позе не нужно говорить о правильном состоянии ума. Вы уже обладаете им. Таково мнение буддизма.

2. Дыхание

Когда мы практикуем задзен, ум всегда следует за нашим дыханием. Когда мы вдыхаем, воздух попадает во внутренний мир. Когда мы выдыхаем, воздух устремляется во внешний мир. Внутренний мир безграничен, как и внешний мир. Мы говорим о внутреннем и внешнем мире, но в действительности есть лишь один цельный мир. В этом безграничном мире наш рот подобен двери, которая то открывается, то закрывается. Если вы думаете: «Я дышу», то «я» изливается. Нет того, кто говорит «я». То, что мы называем «я», представляет собой просто качающуюся на петлях дверь, которая совершает движение, когда мы делаем вдох или выдох. Дверь просто движется, вот и все. Когда ваш ум достаточно чист и спокоен для того, чтобы следовать за этим движением, тогда ничего нет: «я», мира, ума и тела, а есть лишь качающаяся дверь.

Итак, когда мы практикуем задзен, тогда существует лишь движение воздуха, но мы осознаем это движение. Мы не должны быть рассеянными. Но осознавать движение воздуха не значит осознавать свою малую самость, скорее вы постигаете свою вселенскую природу, природу Будды. Такая осознанность очень важна, потому что обычно мы так однобоки. Обычно у нас двойственное мировосприятие: «ты» и «я», то и это, хорошее и плохое. Но на самом деле сами эти категории есть осознание всецелого существования. «Ты» означает осознание вселенной в форме другого человека, а «я» – осознание ее в своей форме. «Ты» и «я» это просто открывающиеся и закрывающиеся двери. Такое понимание необходимо. Его не следует даже называть пониманием. В действительности, таково подлинное переживание жизни через практику дзен.

Итак, когда вы практикуете дзен, то не осознаете время и пространство. Вы можете сказать: «Мы начали сидячую медитацию без четверти шесть в этой комнате». Таким образом, у вас появляется некое представление о времени (без пятнадцати минут шесть часов) и о пространстве (в этой самой комнате). Однако на самом деле вы просто сидите и осознаете деятельность вселенной, вот и все. Сейчас дверь поворачивается в одно направление, через секунду она повернется в противоположное направление. Каждое мгновение каждый из нас повторяет это действие. Здесь мы не осознаем время и про-

странство, они становятся единым целым. Вы можете сказать: «Я наметил кое-какие дела на сегодняшний вечер». Но на самом деле, никакого сегодняшнего вечера не существует. Мы совершаем действия одно за другим, вот и все. Нет такого времени, как «сегодняшний вечер» или «час полудни», «два часа ночи». В час полудни вы станете обедать. Сам обед и есть час полудни. Потом вы куда-нибудь уйдете, но место, в котором вы пообедали, нельзя отделить от часа полудни. Для того, кто ясно осознает свою жизнь, такие понятия представляют собой единое целое. Но когда нам наскучивает обедать в одном и том же месте, мы можем сказать: «Я не должен был приходить сюда. Лучше бы я пообедал в каком-нибудь другом месте. Эта комната мне уже не нравится». В уме вы создаете представление о месте, отделенном от настоящего времени.

Или вы можете сказать: «Такой поступок плох, мне нельзя совершать его». По сути, когда вы говорите: «Мне нельзя совершать его», то в этот миг практикуете бездействие. Итак, у вас нет выбора. Когда вы разделяете понятия времени и пространства, вам кажется, будто у вас есть выбор, но в действительности вы все равно должны что-то делать, практиковать бездействие. Ничего не делание это тоже в каком-то смысле действие. Добро и зло находятся лишь в вашем уме. Поэтому мы не должны говорить: «Это хорошо» или «То плохо». Вместо того чтобы наклеивать ярлык зла, лучше сказать: «Не делай!» Если вы думаете: «Такой поступок плох», то смущаете себя. Итак, в сфере чистой религии нет путаницы времени и пространства, добра и зла. Нам нужно лишь совершать поступок, когда он проявляется сам собой. *Делайте* что-нибудь! Каким бы ни был поступок, мы должны совершить его, даже если это удерживание от некоего действия. Вы должны жить в этот самый миг. Поэтому, когда мы сидим, то сосредоточиваемся на своем дыхании, становимся качающейся на петлях дверью и делаем то, что должны делать, что обязаны выполнить. Это и есть практика дзен. В такой практике нет путаницы. Если вы будете твердо придерживаться подобного образа жизни, тогда вас никогда ничто не собьет с толку.

Знаменитый мастер дзен Тозан сказал: «Голубая гора – отец белого облака. Белое облако – сын голубой горы. На протяжении всего дня они взаимодействуют, не завися друг от друга. Белое облако всегда остается белым облаком. Голубая гора всегда остается голубой горой». Вот чистое, ясное восприятие жизни. У нас много таких же понятий, как белое облако и голубая гора: мужчина и женщина, учитель и ученик. Они полагаются друг на друга. Но голубая гора не должна докучать белому облаку. А белое облако не должно докучать голубой горе. Они совершенно независимы, и все же они взаимодействуют. Именно так мы живем, именно так мы практикуем задзен.

Когда мы действительно становимся самими собой, то просто превращаемся в качающуюся дверь, при этом мы как абсолютно независимы, так и зависимы от всего на свете. Без воздуха мы не сможем дышать. Каждый человек пребывает посреди великого множества миров. Мы всегда находимся в центре мира, каждый миг. Итак, мы абсолютно зависимы и независимы. Если вы приобрели такой опыт, такое существование, значит вы абсолютно независимы. Вас уже ничто не будет смущать. И когда вы практикуете задзен, ваш ум должен сосредоточиваться на дыхании. Такая деятельность основанная во вселенной. Без такого опыта, такой практики невозможно достичь полной свободы.

3. Контроль

Жить в границах природы Будды значит каждый миг умирать как малое существо. Когда мы утрачиваем равновесие, то умираем, но в то же время мы также развиваемся, растем. Все, что мы видим, меняется, теряет равновесие. Мир кажется нам столь прекрасным потому, что он неуравновешен, но при этом его основа всегда пребывает в совершенной гармонии. Именно так все существует в границах природы Будды, теряет равновесие на фоне основы, находящейся в полном равновесии. Итак, если вы воспринимаете явления и события, не осознавая фон природы Будды, тогда все предстает перед вами в форме страдания. Но если вы осознаете холст существования, то понимаете, что страдание заключается в самом нашем образе жизни, в нашем мировосприятии. Итак, практикующие дзен то и дело особо отмечают факт неуравновешенности и беспорядочности в жизни.

В наше время традиционная японская живопись стала абсолютно формальной и безжизненной. Поэтому так высоко развилось современное искусство. В древности живописцы просто ставили точки на бумаге в художественном беспорядке. Это довольно трудно. Даже если вы попытаетесь сделать это, то скорее всего все же поставите точки в некоем порядке. Вам кажется, что вы справитесь, но это не так. Почти невозможно расставить точки в беспорядке. То же самое верно в отношении контроля над своей обыденной жизнью. Вы пытаетесь управлять людьми, но это невозможно. У вас все равно ничего не получится. Лучший способ управления людьми заключается в том, чтобы призывать их быть непослушными. Тогда они будут находиться под вашим контролем в более широком смысле этого слова. Если вы предоставите своей овце или корове просторный луг, то получите способ контролирования домашнего животного. То же самое верно для людей. Сначала позвольте им делать то, чего им хочется, и наблюдайте за ними. Это лучшая практика. Игнорировать

людей нехорошо, это худшая практика. Немногим лучше пытаться манипулировать людьми. Для вас оучше всего просто наблюдать за людьми, присматривать за ними, не пытаться манипулировать ими.

Этот же способ благотворен и для вас. Если вы хотите обрести в задзен совершенный покой, тогда вы не должны беспокоиться из-за разных образов, которые возникают в вашем уме. Пусть мысли приходят и уходят. Так они попадут под ваш контроль. Но такая практика не легка. На словах все довольно просто, но на деле приходится прикладывать особые усилия. Как следует прикладывать усилия – вот секрет практики. Предположим, что вы медитируете, попав в необычные обстоятельства. Если вы станете пытаться успокоить ум, тогда вам не удастся медитировать, и если вы станете пытаться побороть смущение, ваши попытки обречены на неудачу. Вам поможет только счет дыхания, иначе говоря сосредоточение на своих вдохах и выдохах. Мы говорим о сосредоточении, но подлинная цель дзен заключается не в концентрации ума на чем-то, а в восприятии вещей в их подлинном качестве, в осознании вещей так, как они есть, в предоставлении свободы всем процессам и явлениям. Это и есть контроль над всем в самом широком смысле этого слова. Практика дзен должна открыть наш малый, обычный ум. Поэтому сосредоточение это просто средство, помогающее вам постичь большой, осознающий ум, то есть ум, который есть все сущее. Если вы хотите понять подлинный смысл дзен в своей обыденной жизни, тогда вы должны понять смысл удержания ума на дыхании, а своего тела в правильной позе задзен. Вы должны выполнять правила практики, и ваше обучение должно становиться все более тонким и тщательным. Только так вы сможете пережить живую свободу дзен.

Мастер Доген сказал: «Время течет от настоящего к прошлому». Такие речи абсурдны, но в нашей практике так действительно порой бывает. Время, вместо того чтобы течь от прошлого к настоящему, поворачивает вспять. Ёшитсуне был знаменитым воином средневековой Японии. Те времена были беспокойны, и его послали в северные провинции, где он и погиб. Когда он прощался с женой, она сочинила стихотворение: «Я хочу, чтобы прошлое стало настоящим, как ты разматываешь нить с катушки». Как только она произнесла эти слова, так сразу же сделала прошлое настоящим. В ее уме прошлое ожило и действительно стало настоящим. Об этом мастер Доген сказал так: «Время течет от настоящего к прошлому». Нашему рассудочному уму такие вещи кажутся нелепыми, но люди в самом деле могут пережить поворот времени вспять. Именно в таких переживаниях рождается поэзия, так мы становимся людьми.

Когда мы переживаем такую истину то обретаем подлинный смысл времени. Время постоянно течет от прошлого к настоящему и от настоящего к будущему. Это правда, но так же верно то обстоя-

тельство, что время течет от будущего к настоящему и от настоящего к прошлому. Один мастер дзен как-то раз сказал: «Пройти на восток одну милю значит пройти на запад одну милю». Такова живая свобода. Мы должны обрести такую совершенную свободу.

Но совершенную свободу не найти, не выполняя ряд правил. Некоторые люди, особенно молодежь, считают свободой вседозволенность. Они думают, что в дзен не нужно выполнять никакие правила. Но мы непременно должны соблюдать определенные предписания. Но это не значит, что мы должны все время контролировать себя. Если у вас есть правила, значит у вас есть и возможность выбора. Если вы попытаетесь достичь свободы, не осознавая правила, то ничего не добьетесь. Мы практикуем задзен именно для того, чтобы обрести полную свободу.

4. Волны ума

Когда вы практикуете задзен, не пытайтесь остановить мышление. Пусть мысли исчезнут сами собой. Если какая-то мысль пришла вам в голову, пусть она побудет в вашем уме, а потом сама уйдет. Мысль все равно надолго не задержится. Если вы силитесь остановить мышление, значит мысли докучают вам. Не нужно ни на что отрицательно реагировать. Вам кажется, что нечто появляется из-за пределов вашего ума, но в действительности это всего лишь волны ума, и если вы не отвлекаетесь на волны, то постепенно они уменьшаются. Через пять, десять минут ваш ум станет совершенно спокойным и безмятежным. А тем временем ваше дыхание замедлится, а пульс станет более редким.

Вам придется очень долго практиковать, прежде чем вы сделаете свой ум спокойным и безмятежным. У вас будет возникать много мыслей, чувств и образов, но все это лишь волны вашего ума. Ничто не приходит из-за пределов вашего ума. Обычно мы полагаем, что наш ум получает переживания и впечатления извне, но мы просто плохо знаем свой ум. На самом деле, ум включает в себя все. Когда вы думаете, что нечто пришло извне, это лишь значит, что нечто появилось в вашем уме. Ничто вне вас не может стать причиной тревожений. Вы сами порождаете волны в своем уме. Если вы оставите свой ум так, как он есть, он сам успокоится. Такой ум называется большим, или *осознающим*.

Если ваш ум связан с чем-то вне себя, тогда это малый, обычный, ограниченный ум. Если же ваш ум больше ни с чем не связан, тогда вы не демонстрируете двойственное понимание деятельности своего ума. Вы понимаете, что деятельность это просто волны вашего ума. Большой, осознающий ум все воспринимает в самом себе. Вы понимаете, чем различаются эти два ума? Один ум включает в себя все,

тогда как другой связан с чем-то. По сути, это одно и то же, просто мы по-разному воспринимаем свою жизнь в зависимости оттого, какую позицию занимаем.

В отношении ума нужно первым делом понять, что все содержится в нем самом. Если вы четко понимаете это, значит у вас возникает религиозное чувство. Даже если волны возникают, суть вашего ума остается пустой, ведь она просто подобна ясной воде с несколькими волнами. По сути, у воды всегда есть рябь. Волны это практика воды. Если в своей речи мы отделяем волны от воды, а воду – от волн, то заблуждаемся. Вода и волны едины. Большой, осознающий ум и малый, обычный ум есть одно целое. Если вы правильно понимаете свой ум, то чувствуете безопасность. Когда ваш ум ничего не ожидает извне, то неизменно удовлетворен. Ум с волнами не смущается, а по-настоящему укрепляется. Все, что вы переживаете, становится выражением осознающего ума.

Цель деятельности большого, осознающего ума заключается в том, чтобы укрепить себя различными переживаниями. С одной стороны, наши переживания, появляющиеся друг за другом, всегда новы и свежи, а с другой стороны, они представляют собой не что иное, как постоянное раскрытие одного большого, осознающего ума. Например, если на завтрак вам дали что-то вкусное, вы говорите: «Как вкусно!» Слово «вкусно» относится к какому-то переживанию в далеком прошлом, даже если вы не помните, когда точно оно случилось у вас. Большим, осознающим умом мы принимаем каждое свое переживание, словно узнаем свое лицо в зеркале напротив. Мы не боимся потерять этот ум. Нам некуда идти. И не следует бояться смерти, страданий в старости и болезни. Мы наслаждаемся всеми сторонами жизни как раскрытием большого, осознающего ума, поэтому не стремимся к какой-то чрезмерной радости. У нас есть самообладание и невозмутимость осознающего ума, качества которого позволяют нам практиковать задзен.

5. Сорняки ума

Когда рано утром звонит будильник, вы встаете с постели. И я не думаю, что вам очень приятно делать это. Нелегко подняться с кровати и сесть в медитацию, и даже после того, как вы пришли в дзендо и начали задзен, вам приходится прикладывать усилия для того, чтобы сидеть правильно. Это просто волны вашего ума. В чистом задзен не должно быть волн в уме. Когда вы будете сидеть, эти волны будут становиться все более мелкими, и ваши усилия превратятся в тонкое чувство.

Мы говорим: «Выпалывая сорняки, мы питаем растение». Мы выдергиваем сорняки и закапываем их рядом с растением, чтобы

они служили ему питательным удобрием. Итак, несмотря на трудности в практике сами эти волны и помогут вам. Поэтому вы не должны смущаться из-за своего ума. Вместо этого вы должны быть благодарными сорнякам, потому что в конечном итоге он обогатит вашу практику. Если вы станете свидетелем тому, как сорняки в вашем уме превращаются в питание ума, тогда ваша практика значительно продвинется вперед. Вы почувствуете, как сорняки начинают питать вас. Разумеется, нетрудно дать некоторое философское или психологическое толкование своей практике, но этого недостаточно. Мы должны на самом деле прочувствовать, как наши сорняки начинают питать наш ум.

Строго говоря, любое наше усилие не бывает благотворным для практики, потому что оно создает волны в нашем уме. Однако невозможно достичь абсолютного спокойствия ума без всяких усилий. Мы должны прикладывать некоторые усилия, но при этом нам следует забывать о себе. В данной сфере нет субъективности и объективности. Наш ум просто спокоен, в нем отсутствует даже осознанность. В создавшейся неосознанности исчезнут все усилия, мысли и представления. Поэтому мы должны сохранять бодрость и не прекращать работу до последнего мгновения, в которое исчезнут все усилия. Вы должны установить фокус внимания на своих вдохах и выдохах вплоть до того момента, когда вы перестанете осознавать свое дыхание.

Мы должны стараться все время прикладывать усилия, но нам не следует ожидать, что мы достигнем какого-то уровня, на котором навсегда забудем об усилиях. Мы должны просто пытаться следить за дыханием. Такова наша действенная практика. Такая работа будет становиться все более тонкой на протяжении медитации. Поначалу предпринимаемые вами действия довольно грубы, нечисты, но благодаря силе практики ваша работа становится все более чистой. А когда ваши усилия становятся чистыми, тогда очищаются также тело и ум. Именно так мы практикуем дзен. Если вы постигаете приущую вам от рождения способность очищения себя и своего окружения, то можете вести себя правильно, и тогда вы станете учиться у окружающих людей и будете вести себя с ними дружелюбно. Такова заслуга практики дзен. Но суть практики заключается в том, чтобы сосредоточиться на своем дыхании в правильной позе, прикладывая при этом большие и чистые усилия. Именно так мы практикуем дзен.

6. Суть дзен

Тридцать третий том нашего священного писания Самбюктагама Сутра повествует о лошадях четырех типов: отличных, хороших,

неважных и скверных лошадях. Самые лучшие лошади будут по воле наездника бежать медленно и быстро, направо и налево еще прежде, чем заметят тень хлыста. Хорошие лошади будут прилежно вести себя еще прежде, чем хлыст коснется их кожи. Неважные лошади побегут, когда почувствуют боль в теле. И скверные лошади побегут после того, как боль обожжет их до мозга костей. Вы сами можете вообразить, насколько трудно научиться бегать лошадям четвертого типа!

Когда люди слышат эти строки, почти все они хотят быть «отличными лошадьми». Если же невозможно быть лучшими лошадьми, тогда они хотят быть хорошими лошадьми. Мне кажется, такова реакция людей после прослушивания этой главы писания. Возможно, вы думаете, что во время сидения в задзен узнаете, лучшая вы лошадь или худшая. Однако это неверное понимание дзен. Если вы полагаете, что цель дзен заключается в том, чтобы научить вас быть лучшей лошадью, то столкнетесь с большой трудностью. Это неправильное понимание. Если вы практикуете дзен верно, тогда не имеет никакого значения, лучшая вы лошадь или худшая. Вы свидетельствуете милосердие Будды – что же, по вашему мнению, Будда будет чувствовать к лошадям этих четырех типов? Он будет больше сострадать худшим лошадям, нежели лучшим.

Когда вы решитесь практиковать задзен с великим умом Будды, то поймете, что худшая лошадь самая ценная. В собственных несовершенствах вы обретете основу для крепкого ума, ищущего путь. Люди, которые умеют удерживать совершенную сидячую позу, обычно затрачивают больше времени для того, чтобы обрести подлинный путь дзен, по-настоящему прочувствовать дзен, ощутить суть дзен. Но те люди, которые мучительно развивают практику дзен, осознают в нем более высокий смысл. Поэтому я полагаю, что иногда лучшая лошадь может оказаться даже наихудшей, тогда как худшая лошадь – наилучшей.

Если вы станете изучать каллиграфию, то увидите, что лучшими каллиграфами становятся далеко не самые сметливые ученики. А способные, талантливые ученики, достигнув определенного уровня мастерства, зачастую сталкиваются со значительными трудностями. Такая ситуация справедлива не только для искусства, но и для дзен. Она справедлива для всей жизни. Поэтому, когда мы говорим о дзен, то не можем назвать кого-то хорошим или плохим в обычном смысле этих слов. Поза, принятая в задзен, для каждого из нас своя. Некоторые люди вообще не способны скрестить ноги. Но даже если вы не можете принять правильную позу, то все равно можете практиковать подлинный дзен, когда проявите свой ум, поистине ищущий путь. На самом деле, проявить такой ум проще именно тем, кто сталкивается с трудностями во время медитации, проявляющей ум,

поистине ищущий путь, чем тем, кто способен безболезненно сидеть со скрещенными ногами.

Когда мы задумываемся о своих поступках в обыденной жизни, то всякий раз стыдимся себя. Один ученик написал мне письмо с такого содержания: «Вы прислали мне календарь, и я пытаюсь следовать добрым наставлениям, которые написаны на каждой его странице. Но год еще только начался, а я уже наделал великое множество ошибок!»

Мастер Доген сказал: «Шошаку дзюшаку». Слово «шаку» обычно переводят как *ошибка* или *оплошность*. Словосочетание «шошаку дзюшаку» означает преуспеть в дурных делах дурными способами, то есть человек без конца совершает ошибку за ошибкой. По словам мастера Догена, бесконечная череда сплошных ошибок также может представлять дзен. Можно сказать, что жизнь мастера дзен на протяжении многих лет заключена именно в *шошаку дзюшаку*. Иными словами, мастер много лет сосредоточенно прикладывает усилия.

Мы говорим: «Хороший отец вовсе не так хорош». Вы понимаете? Тот, кто считает себя хорошим отцом, не хорош. Тот, кто считает себя хорошим мужем, не хорош. А тот, кто считает себя посредственным мужем, как раз может оказаться хорошим, если только он пытается быть хорошим мужем, сосредоточенно прикладывая усилия. Если вы понимаете, что не можете сидеть со скрещенными ногами из-за того, что вам неуютно или вы испытываете физическую боль, тогда вам следует сидеть как угодно, подложите толстую подушку на стул. Даже если вы худшая лошадь, вы все равно достигнете суть дзен.

Предположим, что ваши дети страдают от какой-то неизлечимой болезни. Вы не знаете, что вам предпринять, и не можете лежать в постели. Вообще-то, для вас самым удобным местом будет удобная теплая кровать, но теперь из-за своих душевных мук вы не можете лежать спокойно. Возможно, вы то и дело выходите прогуляться по улице, но это не помогает вам. На самом деле, лучший способ уменьшить боль душевных страданий это как раз сидеть в задзен, даже в таком смущенном состоянии ума и скверной позе. Если у вас нет опыта сидения в задзен в подобных тяжелых обстоятельствах, значит вы не настоящий ученик дзен. Ничто больше не освободит вас от страданий. В других беспокойных позициях у вас нет силы принять свои трудности, но в позе задзен, которую вы осваиваете в долгой и трудной практике, ваше тело и ум приобретают большую силу, позволяющую вам принять жизнь так, как она есть, независимо оттого, благоприятны для вас события или нет.

Когда вы чувствуете, что полностью потеряли согласие с жизнью, для вас лучше всего сесть в медитацию. Нет другого способа принять свою трудность и прожить ее. И не важно, лучшая вы ло-

шадь или худшая, грамотна ваша поза или совсем никудышна. Задзен может практиковать любой человек, так он сможет принять и проработать любые свои затруднения.

Когда вы сидите в медитации, в самой гуще своих трудностей, что для вас реальнее: ваша трудность или вы сами? Осознание того, что вы есть, прямо сейчас, — вот высшая реальность. Это вы достигнете благодаря практике задзен. Посредством постоянной практики, в череде благоприятных и неблагоприятных событий вы познаете суть дзен и приобретете го настоящую силу.

7. Отсутствие двойственности

Мы говорим, что наша практика должна быть свободной от стремления достичь чего-то, ожиданий, что мы должны просто сидеть без всякой цели. Практика, свободная от таких стремлений, основана на Праджня Парамита Сутре. Однако, если вы невнимательны, тогда сама сутра даст вам понимание. Она говорит: «Форма есть пустота, а пустота есть форма». Но если вы привязаны к этому утверждению, то скорее всего попадете в плен двойственного мировосприятия: здесь вы, форма, а там пустота, которую вы пытаетесь постичь через свою форму. Поэтому фраза «форма есть пустота, а пустота есть форма» все еще двойственна. К счастью, наше учение постоянно говорит нам: «Форма есть форма, а пустота есть пустота». У нас нет никакой двойственности.

Когда вы понимаете, что вам трудно остановить свой ум во время сидячей медитации, и когда вы все равно силитесь остановить течение мыслей, это уровень «форма есть пустота, а пустота есть форма». Но если вы будете практиковать таким двойственным способом, то все чаще будете объединяться со своей целью. А когда ваша практика становится спонтанной, вы получаете возможность останавливать работу своего ума. Это уровень «форма есть форма, а пустота есть пустота».

Прекратить деятельность ума не значит устранить все мысли. Просто ваш ум охватывает все ваше тело. Ваш ум следит за дыханием. Со своим цельным умом вы формируете руками мудру. Со своим цельным умом вы сидите, нимало не смущаясь, хотя у вас сильно болят ноги. Вот что значит сидеть без всяких представлений. Сначала вы сопротивляетесь своей позе, но когда сопротивление больше не докучает вам, вы находите смысл фразы «форма есть форма, а пустота есть пустота». Итак, практика предполагает обретение своего пути при наличии неких препятствий.

Ваша практика не указывает на то, что все ваши действия, даже лежание, есть задзен. Когда ваши недостатки уже не ограничивают вас, и начинается, по нашему мнению, настоящая практика. Когда

вы говорите: «Все, что я делаю, есть природа будды, поэтому не имеет значения, как именно я веду себя, мне не нужно практиковать задзен», то тем самым проявляете двойственное понимание своей обыденной жизни. Если ваша практика в самом деле не имеет никакого значения, тогда вам не стоит даже говорить об этом. Вы двойственны, пока озабочены собственным поведением. Если вам действительно все равно, чем именно вы занимаетесь, тогда вы даже не заговорите об этом. Если вы сидите, значит просто сидите. Если вы едите, значит просто едите. Вот и все. Если вы заявляете: «Это абсолютно не важно», значит вы ищете некий предлог, чтобы сделать что-то в согласии со своим малым, обычным умом. Получается, что вы привязаны к какому-то конкретному понятию или способу. Мы не это имеем в виду, когда говорим: «Достаточно просто сидеть» или «Все, что вы делаете, и есть задзен». Разумеется, все наши поступки составляют задзен, но если это действительно так, тогда не нужно и отмечать данный факт.

Когда вы сидите, то должны просто сидеть, не обращая внимание на болезненное ощущение в ногах и сонливость. Это и есть задзен. Но сначала вам будет трудно принимать жизнь так, как она есть. Вам будут докучать ощущения, возникающие в практике. Когда вы можете делать все, хорошее и дурное, не смущаясь никакими ощущениями, это и есть то, что мы подразумеваем, произнося фразу «форма есть форма, а пустота есть пустота».

Когда вы страдаете от недуга вроде рака и понимаете, что не проживете больше двух или трех лет, то начинаете искать какую-то опору, вот тогда вы можете начать практиковать. Один человек может надеяться на помощь Бога. Другой человек может начать практику задзен. Целью его практики станет достижение пустоты ума. Это значит, что он пытается освободиться от страданий двойственности. Такова практика установки «форма есть форма, а пустота есть пустота». Человек воспринимает истину пустоты и хочет настоящему реализовать ее в своей жизни. Если он практикует таким образом, верит во что-то и прикладывает усилия, то обретет некую поддержку, конечно же, и все же такая практика несовершенна.

Когда вы понимаете, что ваша жизнь коротка, и радуетесь ей каждый день, каждое мгновение, тогда ваша жизнь это установка «форма есть форма, а пустота есть пустота». Если Будда проявится, вы радушно поприветствуете его. Если дьявол проявится, вы и его поприветствуете не менее радушно. Знаменитый китайский мастер дзен Уммон сказал: «Солнцеликий Будда и луноликий Будда». Такова жизнь в установке «форма есть форма, а пустота есть пустота». У вас нет никаких трудностей. Один год жизни это уже очень хорошо. Сто лет жизни хороши точно так же. Если вы продолжите свою практику, то достигнете этого уровня.

Поначалу у вас будут возникать разные трудности, и вам необходимо прикладывать усилия для того, чтобы ваша практика не оставилась. Для новичка практика без усилия не будет настоящей. Новичку обязательно нужно прикладывать большие усилия в своей практике. Особенно новичкам необходимо очень стараться для того, чтобы чего-то достичь. Вы должны протянуть руки и ноги как можно шире. Форма есть форма. Вы должны быть искренними на своем пути до тех пор, пока вы, наконец, не придете в ту точку, в которой осознаете необходимость полностью забыть о себе. До тех пор пока вы не придете в эту точку, абсолютно ошибочно полагать, что все ваши поступки составляют дзен, что не имеет значения, практикуете вы или нет. Но если вы хорошо постараетесь только для того, чтобы продолжать практику всем своим умом и телом, не приобретая представления, тогда все, что вы станете делать, будет подлинной практикой. Ваша цель – просто продолжать практику. Когда вы что-то делаете, вашей целью должно становиться просто совершение этого конкретного действия. Форма есть форма, а вы есть вы, настоящая пустота проявится в вашей практике.

8. Поклоны

После задзен мы девять раз кланяемся, расстилаясь по полу. Через поклоны мы сдаемся. Сдаться значит отказаться от своего двойственного мировосприятия. Поэтому нет никакого различия между практикой задзен и поклонами. Обычно мы своими поклонами выражаем почтение к тому, что достойно гораздо большего уважения, чем мы. Но когда вы кланяетесь Будде, то не должны воображать его отдельно от себя, ведь вы объединяетесь с Буддой, вы и есть сам Будда. Когда вы объединяетесь с Буддой, со всем сущим, то находите подлинное значение бытия. Когда вы забываете все свои двойственные представления, тогда все становится вашим учителем, и все может быть объектом поклонения.

Когда все пребывает в вашем большом, осознающем уме, тогда все двойственные отношения отпадают. Нет разделения между небом и землей, мужчиной и женщиной, учителем и учеником. Иногда мужчина кланяется женщине, а иногда женщина – мужчине. Иногда ученик кланяется мастеру, а иногда мастер – ученику. Мастер, который не может поклониться ученику, не способен поклониться и Будде. Иногда мастер и ученик вместе кланяются Будде. Иногда мы можем кланяться кошкам и собакам.

В большом, осознающем уме у всего одинаковая ценность. Все на свете есть сам Будда. Вы что-то видите или слышите звук и тогда соединяетесь со всем в его подлинном естестве. В своей практике вы должны принимать все, как есть, уважая каждую вещь как Будду.

Здесь пребывает поле Будды. Когда Будда кланяется Будде, тогда вы кланяетесь себе. Вот подлинный поклон.

Если в вашей практике вы не крепко уверены в осознающем уме, тогда ваш поклон будет двойственным. Когда вы это просто вы, тогда вы кланяетесь себя по-настоящему и объединяетесь со всем на свете. Только когда вы становитесь самим собой, вы получаете возможность кланяться всему по-настоящему. Поклоны это очень серьезная практика. Вы должны быть готовы поклониться даже в последний миг жизни. Если кроме поклонов вы уже ничего не можете делать, тогда вы должны кланяться. Такое убеждение необходимо. Кланяйтесь с этих духом и всеми заповедями, все учения принадлежат вам, и тогда вы будете обладать всем в своем большом, осознающем уме.

Основатель японской чайной церемонии Сен но Рикью совершил хакари (ритуальное самоубийство испариванием своего живота) в 1591 году по приказу своего господина Хидеёши. Перед тем как завершить свою жизнь, Рикью сказал: «Когда в моих руках лежит этот меч, нет Будды, нет Патриархов». Тем самым он подразумевал, что, если у нас есть меч большого, осознающего ума, тогда нет двойственного мира. На свете существует только этот дух. Такой безмятежный дух всегда присутствует в чайной церемонии Рикью. Он никогда ничего не желал двойственно, он был готов умереть в любой миг. После церемонии Рикью убил себя и обновился. Таков дух чайной церемонии. Именно так мы кланяемся.

На лбу моего учителя был мозоль от поклонов. Он понимал, что был упрямым, своенравным человеком, поэтому очень часто отбивал поклоны. Он кланялся потому, что все время слышал в голове укоры своего мастера. Он вступил в общину Сото в возрасте тридцати лет, что для японского священника довольно поздний срок. В молодости мы не так строптивы, и нам легче избавиться от своей эгоистичности. Поэтому мастер моего учителя всегда называл его недорослем и бранил его за то, что он вступил в общину так поздно. На самом деле, мастер любил моего учителя за его строптивость. Когда моему учителю исполнилось семьдесят лет, он сказал: «В молодости я был подобен тигру, а теперь я похож на кота!» И ему очень нравилось ходить на кота.

Поклоны помогают устранять свои эгоцентрические мысли. Это не так-то легко. Трудно избавиться от подобных представлений, и поклоны становятся очень ценной практикой. Суть заключается не в результате, важно именно стремление улучшить себя. В этой практике нет особой цели.

Каждый поклон выражает один из четырех буддистских обетов, которые звучат так: «Наделенных чувствами существ бесконечно много, но мы даем обет спасать их. наших дурных желаний беско-

нечно много, но мы даем обет избавиться от них. Учение безгранично, но мы даем обет полностью изучить его. Буддизм недосыгаем, но мы даем обет достичь его». Если буддизм недосыгаем, то как же мы сможем достичь его? И все же мы должны сделать это! Это и есть буддизм.

Если вы думаете: «Мы станем добиваться того-то, потому что это возможно», тогда вы не буддисты. Несмотря на невозможность осуществления некоего предприятия мы, тем не менее, должны добиваться его осуществления, поскольку того требует от нас наша подлинная природа. Но в действительности, дело не в том, возможно осуществить что-то или нет. Если мы изо всех сил хотим избавиться от своих эгоцентрических воззрений, тогда мы непременно должны избавиться от них. Когда мы прикладываем усилия, наше сокровенное желание осуществляется, и проявляется нирвана. Прежде чем вы решились добиться чего-то, у вас есть трудность, но как только вы приступили к делу, ваша трудность исчезает. Сами ваши усилия утоляют вашу внутреннюю жажду. Невозможно другим способом достичь спокойствия. Стремление к душевному покою не означает, что вы должны прекратить свою деятельность. Настоящее спокойствие следует найти в самой деятельности. Мы говорим: «Легко найти спокойствие в бездействии, трудно найти спокойствие в деятельности, но спокойствие в деятельности становится настоящим».

После того как вы какое-то время будете практиковать, вы поймете, что невозможно развиваться необычайно быстро. Несмотря на свои отчаянные попытки ваше развитие все равно имеет поступательный характер. Оно похоже не на душ, под который вы вступаете, зная о том, что сразу же промокните, а скорее на туман, влагу которого вы не замечаете, но от которой постепенно все больше намокаете. Если ваш ум задумывается о развитии, тогда вы можете воскликнуть: «Такой темп невыносим!» Но в действительности это не так. Когда вы промокаете в тумане, вам очень трудно высохнуть. Поэтому не нужно беспокоиться о развитии. Вы все равно как учите иностранный язык. Вы не сможете выучить иностранный язык сразу, но освоите его, постоянно повторяя слова и правила. Таков путь практики дзен Сото. Мы можем сказать, что мы либо развиваемся поступательно, либо даже не надеемся развиваться. Достаточно просто быть открытым и стараться изо всех сил в каждый миг. Нет нирваны вне нашей практики.

9. Нет ничего особенного

Мне не хочется объяснять задзен. Я чувствую, что самой практики задзен вполне достаточно. Но если я все-таки должен о чем-то рассказать, тогда я предпочитаю поговорить о том, как практиковать

задзен. Эта практика началась с незапамятных времен, она устремлена в бесконечное будущее. Вообще-то, у человека есть только практика задзен, и нет другой. Существует только такой образ жизни, и нет другого. Практика дзен это прямое выражение нашей подлинной природы.

Разумеется, все наши действия выражают нашу подлинную природу, но без такой практики понять это трудно. Наша человеческая природа должна быть активной, она и есть природа всего сущего. Пока мы живы, мы все время чем-то занимаемся. Но если вы думаете: «Я занимаюсь делами» или «Я должен выполнить эту работу», или «Я должен достичь чего-то особенного», вы в действительности ничего не делаете. Когда вы сдались, когда вы больше ничего не хотите, когда вы не пытаетесь сделать что-то особенное, тогда вы действительно чего-то добиваетесь. Когда вы, делая что-то, не демонстрируете стяжательные устремления, тогда вы по-настоящему что-то совершаете. В задзен ничего не делают для какой-то цели. Вам может показаться, будто вы делаете что-то особенное, но в действительности просто выражается ваша подлинная природа. Именно деятельность исполняет ваше сокровенное желание. Но до тех пор, пока вы будете думать, что практикуете задзен ради чего-то, ваша практика не будет настоящей.

Если вы будете выполнять эту простую практику каждый день, то обретете чудесные силы. До того, как вы обретете эти силы, они будут казаться вам чудесными, но после обретения вы не увидите в них ничего особенного. Это просто вы сами, ничего особенного. Одно китайское стихотворение повествует: «Я ушел и возвратился. Ничего особенного не произошло. Розан знаменит своими туманными горами, а Секко – своей водой». По мнению людей, очень приятно созерцать затянутую туманом знаменитую горную цепь, а вода, говорят, покрывает всю землю. Но если вы отправитесь туда, то увидите лишь воду и горы, ничего особенного.

Непросветленные люди считают самореализацию чудесным явлением. Но когда они достигают просветления, то уже не находят в нем ничего особенного. И все-таки просветление не пустяк. Вы понимаете? Если у женщины есть дети, она не считает материнство чем-то особенным. Это и есть задзен. Итак, если вы будете продолжать эту практику, то постепенно что-то обретете – ничего особенного, и все же что-то важное. Вы можете назвать это вселенской природой, природой Будды или просветлением. Вы можете давать этому явлению самые разные названия, но тот, у кого есть поле Будды, не считает его чем-то особенным, хотя оно и очень важно.

Когда мы выражаем свою подлинную природу, то становимся людьми. Когда мы не выражаем ее, то не знаем, кто мы. Мы не животные, потому что ходим на двух ногах. Мы отличаемся от живот-

ных, но что мы представляем собой? Возможно, мы духи. Мы не знаем, как назвать себя. На самом деле, такого существа нет в природе, это заблуждение. Мы больше не люди, но мы существуем. Когда дзен не дзен, ничего нет. С точки зрения рассудка моя речь бессмысленна, но если вы будете практиковать по-настоящему, то поймете меня. Если что-то существует, значит это обладает своей подлинной природой, своей природой Будды. В Паринирвана Сутре Будда говорит: «Все на свете *есть* природа Будды». Имеется и различие. Если вы говорите: «У всего на свете имеется природа Будды», то подразумеваете, что природа Будды пребывает во всех проявлениях бытия, и тогда получается, что природа Будды и все проявления бытия различаются. Но когда вы говорите: «Все на свете *есть* природа Будды», это значит, что любая мелочь уже есть сама природа Будды. Когда нет природы Будды, вообще ничего нет. Если вы воспринимаете нечто в отрыве от природы Будды, то заблуждаетесь. Такие представления могут возникать в вашем уме, но в действительности ничего подобного не существует.

Итак, быть человеком значит быть Буддой. Природа Будды это синоним человеческой природы, нашей подлинной человеческой природы. Таким образом, даже если вы ничего не делаете, то в действительности все равно осуществляете некую деятельность. Вы выражаете себя. Вы выражаете свою подлинную природу. Выражать вас будут ваши глаза, голос, поведение, самое важное – выражать свою подлинную природу самым простым и доступным образом и высоко ценить ее в малейшем проявлении.

Если вы будете выполнять эту практику день за днем, год за годом, тогда ваш опыт будет становиться все более весомым, и медитативные переживания охватят все ваши дела в повседневной жизни. Самое важное – выбросить из головы стяжательные устремления и двойственное мировосприятие. Другими словами, просто практикуйте задзен в определенной позе. Ни о чем не думайте. Просто сидите на своей подушке, ничего не ожидая. Тогда вы, в конце концов, воскресите свою подлинную природу. Можно также сказать, что ваша подлинная природа оживет сама собой.

II. «ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ»

1. Сосредоточенный ум

Я говорю не для того, чтобы внушить вам некое интеллектуальное понимание, а для того, чтобы засвидетельствовать свое почтение к нашей практике дзен. Сидеть с вами в задзен довольно-таки необычно. Разумеется, все наши действия необычны, потому что не-

обычна сама наша жизнь. Будда сказал: «Человек воздаст должное своей жизни так же редко, как грязь пристает к ногтю». Вы сами знаете, что грязь почти никогда не пристает к ногтю. Наша человеческая жизнь редкостна и чудесна. Когда я сижу в медитации, мне хочется длить ее целую вечность, но я убеждаю себя в необходимости перейти к следующей практике – например, к чтению сутр или поклонам. А когда я кланяюсь, то думаю: «Какая замечательная практика!» Но мне нужно снова перейти к другой практике: чтению сутры. Итак, я говорю для того, чтобы выразить свое уважение к практике, вот и все. Мы сидим в медитации не для того, чтобы приобрести что-то, так мы выражаем свою подлинную природу. Такова наша практика.

Если вы хотите выразить себя, свою подлинную природу, то должны подобрать некий естественный и удобный способ. Даже когда вы раскачиваетесь вправо и влево, сидя на подушке, или встаете с нее, выполнив задзен, вы всякий раз выражаете себя. Вы не готовитесь к практике и не выходите из нее – все это составные части самой практики. Поэтому нам не следует вести себя так, словно мы готовимся к чему-то другому. Наше поведение должно быть искренним на протяжении всей нашей рутинной жизни. По словам мастера Догена, когда мы чистим продукты или варим кашу, то не готовимся, а именно практикуем. Если вы варите суп, то не просто готовите еду для себя или еще кого-то, а выражаете свое подлинную суть. Итак, когда вы варите пищу, то должны выражать себя в этой деятельности на кухне. У вас должно быть достаточно времени, вам следует чистить овощи без всяких мыслей, ничего не ожидая. Вы должны просто кашеварить! Так вы, опять же, выражаете свою подлинную суть, продолжаете практиковать. Задзен выполнять необходимо, но им наша практика не ограничивается. Чем бы вы ни занимались, вы должны выражать одну и ту же интенсивную деятельность. Мы должны высоко ценить дело, которым занимаемся. Делая что-то, мы не готовимся к чему-то другому.

Путь Бодхисатвы называют *сосредоточенным путем* или *рельсами длиной в тысячи миль*. Рельсы повсюду одни и те же. Если бы железнодорожная колея была то уже, то шире, тогда происходили бы крушения поездов. Куда бы вы ни поехали, железнодорожная колея повсюду одинакова. Таков Путь Бодхисатвы. Поэтому, даже если бы солнце восходило на западе, у Бодхисатвы все равно был бы один путь. Его путь заключается в том, чтобы в каждый миг выражать свою природу, свою подлинную суть.

Мы говорим о железнодорожной колее, но в действительности такого понятия нет. Сама подлинная суть и есть железнодорожная колея. Из окна вагона мы созерцаем различные виды, но мы все равно едем по одним и тем же рельсам. У рельсов нет ни начала, ни

конца, колея безначальная и бесконечная. У нее нет ни начальной точки, ни цели, достигать нечего. Наш путь это просто перемещение по колее. Такова природа нашей практики дзен.

Но если вы начинаете питать интерес к железнодорожной колее, то оказываетесь в опасном положении. Вы не должны видеть ее. Если вы станете смотреть на рельсы, у вас закружится голова. Просто наслаждайтесь видами из окна. Это и есть наш путь. Пассажирам не нужно проявлять любопытство в отношении поезда, о нем позаботится машинист. О пути позаботится Будда. Но мы иногда пытаемся найти некие объяснения железной дороге, потому что нас всегда влечет к постоянным вещам. Мы удивляемся: «Как Бодхисатве удастся все время быть одним и тем же? В чем его тайна?» Но никакой тайны нет. У всех людей такая же природа, что и у железнодорожной колее.

Два закадычных друга Чокей и Хофуку беседовали о пути Бодхисатвы. Чокей сказал: «Даже если бы архат (просветленный человек) испытывал дурные желания, все равно у Татхагаты (Будды) нет двух терминов. По моему мнению, у Татхагаты есть термины, но не двойственные».

«И все-таки твое объяснение не совершенно», – заметил Хофуку.

«А ты как воспринимаешь слова Татхагаты?» – поинтересовался Чокей.

«Мы слишком долго беседуем, давай же пить чай!» – воскликнул Хофуку.

Хофуку ничего не ответил другу, потому что наш путь невозможно истолковать словами. И тем не менее, в качестве одной из своих практик друзья все же обсудили путь Бодхисатвы, хотя они и не собирались находить новое истолкование. Поэтому Хофуку сказал: «Давай закончим беседу и выпьем по чашке чая!»

Он дал хороший ответ, не так ли? То же самое верно в отношении моей речи. Когда я перестану говорить, вы перестанете слушать. Вам не нужно помнить то, что я сказал. Вы все понимаете, вы в полной мере постигаете мои слова в своей глубине, поэтому не стоит брать на себя труд по запоминанию слов.

2. Повторение

Будда жил в Индии, где люди практиковали на основе философии, которая гласила, что люди представляют собой сочетание духовных и физических элементов. Люди полагали, что физическая оболочка человека сковывает его дух, поэтому религиозные практики предписывали ослаблять тело, чтобы освободить и укреплять дух. Поэтому Будда столкнулся с самой популярной практикой индийцев – аскетизмом. Но Будда, практикуя аскетизм, понял, что тело

можно ослаблять бесконечно долго, что такой подход придает религиозной практике оттенок идеализма. Подобное противоборство со своим телом может закончиться только после нашей смерти. Но согласно индийской философии, мы возвратимся на землю в следующей жизни, чтобы возобновить борьбу со своим телом, и так без конца, никогда не достигая совершенного просветления. И даже если вы полагаете, что способны настолько подорвать свое здоровье, чтобы высвободить духовную силу, такой метод будет эффективным, лишь пока вы продолжаете свою аскетическую практику. Утром следующего дня вам придется подкрепиться чем-нибудь, а затем вы будете вынуждены в очередной раз ослаблять свое тело для того, чтобы высвободить свою духовную силу. Таким образом, вы будете вынуждены постоянно возобновлять этот процесс. Возможно, я очень упрощаю индийскую философию, которую изучал Будда, но она все равно кажется нам смешной, и тем не менее некоторые люди практикуют аскетизм в эту самую минуту. У людей где-то на задворках сознания порой вспыхивает мысль об аскетизме, хотя они и не в полной мере отдают себе в том отчет. Но практика аскетизма никоим образом не будет способствовать вашему духовному росту.

У Будды совсем другой путь. Сначала он изучал современные ему индуистские практики, распространенные в той местности, где он жил. Будда практиковал аскетизм. Но его не интересовало содержание человека, и его не привлекали метафизические теории о существовании. Будда стремился узнать, как он лично существует в это самое мгновение – вот суть его подхода. Хлеб делают из муки, из теста. Для Будды важнее всего то, как именно мука превращается в хлеб, когда тесто кладут в печь. Будда очень хотел узнать, как мы становимся просветленными. Всякий человек стремится к совершенству – духовному просветлению, и все люди тянутся к тому, кто стал просветленным. Будда хотел выяснить, каким образом люди развивают в себе идеальный характер, как в древности самым разным людям удавалось становиться мудрецами. Для того чтобы узнать, как тесто превращается в прекрасный хлеб, Будда неустанно практиковал до тех пор, пока не достиг полного успеха. Такова была практика Будды.

Но нам, может быть, и не совсем интересно каждый день печь один и тот же хлеб. Вы решите, что это слишком скучно. Если вы утратите дух повторения, тогда ваша практика столкнется с трудностями, но вам будет легко, если вы полны жизненной силы и бодрости. В любом случае мы не можем сидеть сиднем, нужно же нам что-то делать. Итак, если вы чем-то занимаетесь, то должны быть наблюдательными, внимательными и бдительными. Наша практика предписывает положить тесто в печь и внимательно наблюдать за

ним. Когда вы поймете, как тесто становится хлебом, вы сразу же постигнете природу просветления. По сути, нас в первую очередь интересует, как именно наше физическое тело становится мудрым. И нас не особенно волнует мука, тесто, мудрец. Мудрец и есть мудрец. Суть не в метафизических толкованиях человеческой природы.

Итак, мы особо отмечаем, что наша практика не должна принимать идеалистический вид. Если художник станет слишком большим идеалистом, то наложит на себя руки, потому что увидит пропасть между своим идеалом и своим творческим дарованием. Через такую пропасть не найти достаточно длинного моста, поэтому утром он впадет в отчаяние. Таков обычный духовный путь. Но наш духовный путь не настолько идеалистичен. В каком-то смысле нам все же следует проявлять идеализм – по крайней мере, нам нужно приложить все усилия к тому, чтобы наш хлеб получился румяным и вкусным! Подлинная практика предписывает регулярные занятия вплоть до того момента, когда вы научитесь превращаться в хлеб. В нашем пути нет ничего тайного. Мы должны лишь практиковать задан и «класть себя в печь».

3. Дзен и волнение

*М*ой мастер умер, когда мне был тридцать один год. Я хотел полностью посвятить себя практике дзен в другом монастыре, но мне пришлось стать преемником мастера в его монастыре. У меня появилось много обязанностей, и в силу своего возраста я по неопытности сталкивался со многими трудностями. Благодаря препятствиям я получил некий опыт, но он ничего не значил для меня по сравнению с подлинным, спокойным, безмятежным образом жизни.

Для нас важно идти по пути прямо и поступательно. Дзен это не какие-то тревожные волнения, а сосредоточение на наших обычных, рутинных делах. Если вы начинаете волноваться и суетиться, тогда ваш ум становится грубым и неуравновешенным, а это плохо. Постарайтесь всегда оставаться в спокойном и радостном состоянии, не позволяйте себе волноваться. Обычно мы изо дня в день, из года в год становимся все более суетливыми, хлопотливыми, особенно в современном мире. Если мы спустя много лет возвращаемся в знакомые места, то поражаемся произошедшим там переменам. Невозможно сдержать удивление. Но если мы станем подогревать свое волнение или сами захотим измениться, то погрязнем в суете и сождемся с пути. Но если ваш ум спокоен и сосредоточен, тогда вы можете внутренне отстраняться от суеты мира, даже когда пребываете в самой ее гуще. Посреди шума и суеты ваш ум остается безмятежным и уравновешенным.

Не нужно чрезмерно увлекаться практикой дзен. Некоторые люди начинают практиковать дзен просто из любопытства и поэтому еще больше суетятся. Если из-за практики вам живется еще тяжелее, значит ваше поведение нелепо. По моему мнению, если вы будете пытаться выполнять задзен раз в неделю, этого достаточно. Не увлекайтесь чрезмерно практикой дзен. Когда молодые люди, обратившись к дзен, ощущают вдохновение, они часто бросают учебу и отправляются в горы или в лес ради медитации. Такой интерес поверхностен.

Просто регулярно практикуйте, спокойно среди своих обыденных дел, и тогда ваш характер выстроится сам. Если ваш ум все время кипит мыслями, у вас просто не будет времени для воспитания характера, и вы потерпите неудачу, особенно если будете работать слишком усердно. Воспитание характера сродни выпечке хлеба: вам нужно мешать муку с водой очень осторожно, мало-помалу, при этом следует поддерживать оптимальную температуру. Вы достаточно хорошо знаете себя, и вам известно о том, какая температура вам нужна. Вы прекрасно знаете о своих потребностях. Но если вы станете очень волноваться, то забудете об оптимальной температуре и собьетесь с пути. А это очень опасно.

То же самое Будда говорил о хорошем погонщике вола. Погонщик знает, какой вес посилен волу и не перегружает телегу. Вы знаете свой путь и состояние своего ума. Не «перегружайте» себя! Будда также говорил, что воспитание характера сродни возведению плотины. Ее следует возводить очень внимательно. Если вы поспешите, тогда речной поток просто обойдет вашу плотину стороной. Возводите ее внимательно, и тогда ваша прочная плотина создаст для вас надежный запас воды.

Наша выдержанная практика может показаться откровенно отрицательной, но это не так. Таков наш мудрый и плодотворный стиль работы над собой, просто он очень скромный. Я вижу, что это людям понять довольно трудно, особенно молодежи. Вместе с тем, может показаться, будто я говорю о постепенном достижении. Это тоже неправильно. На самом деле, это мгновенный путь, потому что, когда ваша практика спокойная и обычная, сама наша незамысловатая жизнь становится просветлением.

4. Правильное усилие

В нашей практике самое главное – прикладывать правильные, то есть совершенные усилия. Необходимо прикладывать правильное усилие в верном направлении. Если ваше усилие направлено не туда, куда нужно, и если вы, что еще хуже, не осознаете это, тогда ва-

ше усилие ложное. В своей практике мы должны смещать акцент в своих усилиях от деятельности к спонтанности.

Обычно вы, выполняя какое-то дело, хотите чего-то достичь, добиться некоего результата. Перемещение от деятельности к спонтанности предполагает избавление от ненужных и скверных результатов усилия. Если вы делаете что-то спонтанно, тогда ваше действие обладает замечательным качеством. Поэтому достаточно просто делать что-то без каких-либо особых усилий. Когда вы прикладываете особые усилия для достижения чего-либо, тратите дополнительные силы, то увлекаете в действие нечто лишнее. А вам следует избавляться от всего лишнего. Если ваша практика благостна, тогда вы бессознательно начнете гордиться ею. Но гордость излишня. Ваши действия эффективны, но вы примешиваете в практику ненужный элемент. Вы должны избавиться от него. Это невероятно важно, но обычно наше восприятие не бывает настолько тонким, чтобы мы осознавали это, и мы движемся в неверном направлении.

Все мы делаем одно и то же, ошибаемся одинаково, поэтому ничего не замечаем. Из-за своей бессознательности мы совершаем много ошибок. Мы сами навлекаем на себя неприятности. Такие скверные усилия приписывают одержимости Дхармой, чрезмерному увлечению практикой. Вы цепляетесь за некую мысль в отношении практики, за идею достичь чего-то, и уже не можете освободиться от навajдения. Когда вы пребываете в плену какого-то двойственного представления, ваша практика не чиста. Говоря о чистоте, мы подразумеваем не полировку, не чистку загрязненных вещей. Для нас чистота это вещь или явление в своем естественном качестве. Если к чему-то добавить нечто дополнительное, это станет нечистым. Если что-то становится двойственным, значит это загрязнено. Если вы полагаете, что получите награду за практику дзен, значит вы уже загрязнили свою практику. Можно говорить о наличии практики, просветления, но слова не должны пленять нас. Утверждения не должны ложиться на нас пятнами. Когда вы практикуете задзен, то просто практикуете его. Если просветление случается, значит оно просто случается. Не стоит привязываться к цели. Подлинное качество дзен всегда пребывает здесь, даже если вы это не осознаете, поэтому выбросите из головы все свои надежды на получение награды от практики задзен. Просто практикуйте. Качество задзен проявится само собой, тогда вы и обретете его.

Люди спрашивают: «Разве можно практиковать задзен без всякой мысли о награде?» И они интересуются, что необходимо делать для практики такого рода. Отвечу так: необходимо приложить усилия для избавления от всего лишнего в вашей практике. Если вам на ум приходит лишняя мысль, вы должны попытаться пресечь ее. Вам

следует оставаться в чистой практике. Именно на достижения этой цели направлены все наши усилия.

Мы говорим: «Услышать звук хлопка одной ладонью». Обычно хлопают двумя ладонями. И мы понимаем, что одной ладонью не получится издать хлопок. Но на самом деле одна ладонь и есть звук. Несмотря на то, что вы не слышите хлопок, он все равно происходит. Если вы хлопаете двумя ладонями, то слышите звук. Но если бы звук не существовал прежде, чем вы ударили в ладоши, то вы не смогли бы издать его. Дело в том, что звук существовал еще до того, как вы проявили его. Существует звук сам по себе, поэтому вы можете извлечь и услышать его. Звук пребывает повсюду. Если вы станете практиковать его, он проявится. Не пытайтесь услышать его. Если вы не прислушиваетесь к звуку, он пронизывает все пространство. Именно из-за ваших усилий услышать звук он в одно время проявляется, а в другое время не проявляется. Вы понимаете? Несмотря на то, что вы ничего не делаете, вы всегда обладаете качеством задзен. Но если вы попытаетесь отыскать это качество, увидеть его, тогда никакого качества у вас не будет.

Вы живете в этом мире в форме человека, но перед тем, как вам принять эту форму, вы уже были здесь, всегда были здесь. Мы всегда здесь. Вы понимаете? Вы думаете, что до своего рождения вас здесь не было. Но как бы вы появились на свет, если бы вас не было? Вы можете родиться в мире как раз потому, что вы уже есть здесь. Точно так же, то, что не существует, исчезнуть не может. Нечто может исчезнуть именно потому, что оно уже есть. Возможно, вы полагаете, что после своей смерти исчезнете, больше не будете существовать. Но несмотря на то, что вы исчезнете, нечто существенное не может стать несущественным. В этом и заключается волшебство бытия. Мы не можем заколдовать этот мир. Сам мир и есть собственное волшебство. Если мы станем смотреть на какую-нибудь вещь, она может исчезнуть из нашего поля зрения, но если мы не будем пытаться видеть вещь, тогда она не может исчезнуть. Вещь исчезает именно потому, что вы наблюдаете за ней, но если за ней никто не наблюдает, тогда как она сможет исчезнуть? Если кто-то смотрит на вас, вы можете укрыться от него, но если на вас никто не смотрит, то вы не можете укрыться от себя.

Итак, не пытайтесь рассматривать ничего конкретного. Старайтесь не достигать ничего особенного. У вас уже все есть в вашем собственном чистом качестве. Если вы осознаете эту высшую истину, то ничего не бойтесь. Разумеется, вы можете сталкиваться с какими-то трудностями, но страха в вас нет. Если у кого-то есть трудность, а он не осознает ее присутствие, то такая трудность подлинна. Человек может казаться очень уверенным. Возможно, он полагает, что стремительно продвигается в верном направлении, но он не

осознает, что все его действия проистекают из страха. Для него что-то может исчезнуть. Но если вы совершаете усилия в правильном направлении, то не бойтесь ничего потерять. Даже если вы движетесь в неверном направлении, то и тогда, стоит вам осознать этот факт, и вы точно не обманетесь. Вам нечего терять. На свете пребывает лишь постоянное чистое качество правильной практики.

5. Отсутствие следов

Когда мы практикуем задзен, наш ум спокоен и совершенно бесхитроsten. Но наш ум обычно очень суетлив и омрачен, ему очень трудно сосредоточиваться на том, чем мы занимаемся. Так происходит потому, что перед действием вы размышляем, и наши мысли оставляют следы. За нашей деятельностью тянется тень от наших предрассудков. Мысли оставляют не только свои следы и тени, но внушают нам чужие мнения о прочих событиях и явлениях. Из-за этих следов и мнений наше мировосприятие становится слишком усложненным. Когда мы делаем что-то с совершенно бесхитростным, чистым умом, у нас нет никаких мнений, теней, и тогда все свои поступки мы совершаем уверенно и совершенно непосредственно. Но когда мы взаимодействуем с вещами, людьми или обществом, обусловленные некими предубеждениями, то усложняем жизнь как себе, так и другим людям.

Большинство людей, занимаясь каким-то одним делом, дополнительно отвлекаются еще на два, а то и три момента. Одна пословица звучит так: «Сбить двух птиц одним камнем». Именно этого обычно пытаются достичь люди. Они хотят поймать слишком много птиц, поэтому им трудно сосредоточиться на одном деле. В результате можно и вовсе не поймать ни одной птицы! Мышление подобного рода всегда оставляет свой след на деятельности человека. Тень это в действительности не само мышление. Разумеется, часто необходимо размышлять, готовясь совершить поступок. Но правильное мышление не оставляет следов. Мышление, которое оставляет следы, берет начало из нашего относительного смущенного ума. Относительным умом называют тот ум, который воспринимает себя в связке с другими вещами, тем самым ограничивая себя. Именно этот узкий ум излучает мысли о выгоде и оставляет следы.

Если в своей деятельности вы оставляете след мышления, то привяжетесь к этому следу. Например, вы можете сказать: «Вот что я сделал!» Но в действительности вы ничего не сделали. Вспоминая минувшие события, вы можете сказать: «Я сделал кое-что в определенной манере», но на самом деле ничего подобного никогда не было. Если вы думаете таким образом, то ограничиваете подлинный опыт, который приобрели. Поэтому, если вы привязались к некому пред-

ставлению о том, что вы сделали, то вы держитесь за неразумные воззрения.

Мы часто думаем, что поступаем правильно, хотя в действительности это не так. В старости люди зачастую начинают гордиться своими поступками. Когда люди слушают бахвальства стариков о своих прошлых заслугах, они не могут сдержать улыбку, потому что знают о том, что человеческая память избирательна. Люди понимают, что события происходили не совсем так, как рассказывают старики. Более того, если такой человек гордится своими поступками, тогда тщеславие сыграет с ним злую шутку. Если он будет постоянно тешить себя подобными воспоминаниями, тогда его личность будет постепенно претерпевать изменения, и старик станет неприветливым и упрямым. Вот вам пример последствий поведения, при котором человек оставляет следы своего мышления. Мы не должны забывать о том, что совершали в прошлом, но нам не следует оставлять в памяти лишние следы. Оставлять след это не то же самое, что и вспоминать что-то. Необходимо помнить о своих поступках, но нельзя привязываться к ним в некоем особом смысле. То, что мы называем привязанностью, по сути, представляет собой как раз следы нашего мышления и деятельности.

Для того чтобы не оставлять следов, занимаясь чем-то, вы должны совершать поступок всем своим телом и умом. Вам следует сосредоточиваться на своем деле. Вы должны выполнять его старательно, в полную силу, как большой костер. Не следует уподобляться вялому, коптящему костру. Вы должны гореть ярко. Если же вы горите не во всю силу, тогда ваш след останется в том, что вы делаете. В вас останется нечто не выгоревшее дотла. Все дела в духе дзен выгорают полностью, и в них ничего не остается, кроме пепла. Такова цель нашей практики. Именно это имел в виду мастер Доген, когда говорил: «Пепел не возвращается в дрова». Пепел есть пепел. И пепел должен быть в полной мере пеплом. А дрова должны быть исключительно дровами. Когда вы совершаете свои дела именно таким образом, ваша деятельность приобретает всеохватный, всепоглощающий характер.

Итак, наша практика не на час, не на пару часов, не на день и даже не на год. Если вы практикуете задзен всем телом и умом, пусть даже один единственный миг, тогда ваш задзен настоящий. Итак, вам следует посвящать каждый миг своей жизни практике. У вас не должно оставаться никаких недоделок. Но это не значит, что нужно забывать о том, что вы сделали. Если вы поймете этот момент, тогда исчезнет ваше двойственное мышление, а с ним и все трудности вашей жизни.

Когда вы практикуете задзен, то становитесь единым целым с ним. Тогда нет ни вас, ни задзен. Когда вы кланяетесь, нет ни Буд-

ды, ни вас. Человек старательно совершает полный поклон, вот и все. Это и есть нирвана. Когда Будда передавал практику Махакашьяпе, то просто поднял с улыбкой цветок. И только Махакашьяпа понял, что имел в виду Будда, больше никому это не удалось. Мы не знаем о том, историческое это событие или мифическое, но в любом случае у него большой смысл. Эта история демонстрирует суть нашего традиционного пути. Подлинной становится та деятельность, которой мы посвящаем себя полностью, без остатка, и Будда передал нам это знание. Такова практика дзен, а не некое учение или правила жизни, установленные Буддой. Учение или правила необходимо корректировать с учетом местности и менталитета людей, которые станут соблюдать правила, но тайну этой практики изменить нельзя. Практика всегда подлинна.

Итак, мы не можем жить в этом мире иначе. Я считаю такую практику совершенно подлинной, и понять ее, принять и выполнять очень легко. Если вы сравните жизнь, основанную на этой практике, с тем, что происходит в этом мире, в человеческом обществе, то поймете, какую ценную истину оставил нам Будда. Эта истина совершенно проста, как и практика. Но даже в таком случае нам не следует игнорировать ее, мы должны открыть ее великую ценность. Обычно мы при виде чего-то очень простого говорим: «Да я все знаю. Это же так просто. Все знают об этом». Но если мы не открыли ценность этой истины, тогда наше знание ничего не стоит. Это все равно как если бы мы вовсе ничего не знали. Чем лучше вы будете понимать культуру, тем яснее вы будете осознавать, до чего же верно и своевременно учение Будды. Вместо того чтобы лишь критиковать свою культуру, вы должны посвятить силы своего ума и тела такой простой практике. Тогда общество и культура будут рождаться из самих людей. Критический подход можно порекомендовать только тем людям, которые слишком привязаны к своей культуре. Критический подход таких людей указывает на то, что они возвращаются к простой истине, оставленной Буддой. Но наш подход заключается лишь в сосредоточении на простой главной практике и простом коренном понимании жизни. В нашей деятельности не должны оставаться следов. Нам не следует привязываться к воздушным мыслям или красивым вещам. Мы не должны искать неоспоримые вещи. Истина всегда пребывает перед нашими глазами, нам стоит лишь протянуть к ней руку.

6. Религиозное поклонение

Все сущее в природе, все сущее в человеческом мире, каждое культурное дело, которое мы выполняем, в каком-то смысле представляет собой нечто, переданное или передаваемое нам. Но по-

сколько все изначально едино, то мы в действительности отдаем все. Каждый миг мы что-то создаем и в акте творчества вкушаем радость от жизни. Но «я», которое создает и всегда отдает что-то, это не «я», а «Я». Несмотря на то, что вы не осознаете единство «Я» со всем сущим, вам все равно становится приятно, когда вы отдаете что-то, потому что в такой момент вы чувствуете единение с тем, что передаете. Поэтому приятнее отдавать, чем брать.

У буддистов есть изречение: «Дана праджня парамита». Слово «дана» переводится как *отдавать*, «праджня» – как *символ*, «парамита» – как *перейти, достичь другого берега*. Нашу жизнь можно считать пересечением реки. Наша жизненная цель заключается в том, чтобы достичь другого берега, нирваны. «Праджня парамита», подлинная мудрость жизни, выражается тем, что в каждом шаге по пути другой берег достигается мгновенно. Достигать другого берега каждым своим шагом, пересекая реку, – вот истинный образ жизни. «Дана праджня парамита» это первый из шести истинных образов жизни. Второе изречение звучит так: «Сила праджня парамита», буддистские заповеди. Затем следует изречение: «Кшанти праджня парамита», стойкость, «Вирья праджня парамита», рвение и постоянные усилия, «Дхьяна праджня парамита», практика дзен, и просто «праджня парамита», что значит мудрость. По сути, эти шесть праджня парамит едины, но мы насчитываем всего шесть праджня парамит, потому что можем воспринимать жизнь с разных сторон.

Мастер Доген сказал: «Отдавать значит выражать непривязанность». Иначе говоря, просто ни к чему не привязываться значит отдавать. И не важно, что именно вы отдаете. Отдать грош или листок с дерева есть «дана праджня парамита». Отдать одну строку или даже одно слово учения есть «дана праджня парамита». Если вы отдаете что-то в духе непривязанности, тогда материальное подношение и подношение учения обладают одинаковой ценностью. Если все наши действия пронизаны правильным духом, тогда все, что мы создаем, становится «дана праджня парамита». Поэтому мастер Доген сказал: «Сделать что-то, участвовать в человеческой деятельности, это тоже “дана праджня парамита”». Построить для людей паром, возвести для них мост это тоже “дана праджня парамита”». Получается, что передать одну строку учения значит построить для кого-то паром!

Согласно христианским воззрениям, все сущее в природе это то, что было создано для нас или передано нам Богом. Это совершенная идея передачи. Но если вы полагаете, что Бог создал человека, что вы отделены от Бога, то скорее всего вы станете думать, что у вас есть способность создавать нечто отдельное, какие-то вещи, не переданные вам Богом. Например, мы строим самолеты и скоростные

шоссе. Когда мы повторяем: «Я создаю, создаю, создаю», то скоро забываем о том, кто же это «я», которое создает разные вещи. Мы быстро забываем о Боге. Такова опасность человеческой культуры. На самом деле, творить «большим я» значит отдавать. Мы не можем создавать и обладать тем, что мы создаем для себя, потому что все уже было создано Богом. Этот момент следует крепко помнить. Но мы забываем о том, что творит и причину творения, поэтому привязываемся к материальным вещам или деньгам. Но все это пустяки на фоне абсолютной ценности божьего творения. Даже если у чего-то нет материальной или относительной ценности для «малого я», всякая вещь все равно сама по себе абсолютно ценна. Все, что вы делаете, должно корениться в осознанности, а не в материальных или эгоцентрических представлениях о ценностях. Тогда все ваши поступки будут становиться подлинной отдачей, тогда они поистине «дана праджня парамита».

Когда мы сидим в позе лотоса, со скрещенными ногами, то воскрешаем свою главную созидательную деятельность, которая бывает трех типов. Во-первых, мы осознаем себя после окончания задзен. Когда мы сидим, то становимся небытием. Мы даже не осознаем, что мы существуем, мы просто сидим. Но когда мы встаем, мы есть! Это первый шаг созидания. Когда вы есть, тогда существует и все на свете, все мгновенно создается. Когда мы появляемся из ниоткуда, то воспринимаем все как новое творение. Это и есть непривязанность. Второй тип созидательной деятельности возникает, когда вы действуете, производите что-то или готовите еду или чай. Третий тип созидательной деятельности возникает, когда вы создаете что-то в себе. Я имею в виду образование, культуру, искусство или некую систему для нашего общества. Итак, существуют три типа созидательной деятельности. Но если вы забываете ее первый, самый важный тип, тогда вторые два типа уподобятся детям, потерявшим родителей. Такое творчество не будет ничего значить.

Обычно все люди забывают о задзен, забывают о Боге. Они старательно занимаются созидательной деятельностью второго и третьего типа, но Бог не помогает им в их делах. Разве Бог может помогать, если он не понимает, кто он? Поэтому у нас в этом мире так много трудностей. Когда мы забываем главный исток нашего творения, то уподобляемся детям, которые потеряли родителей и не знают, что делать.

Если вы осознаете «дана праджня парамита», то поймете, каким образом мы создаем себе горы проблем. Разумеется, жить значит создавать трудности. Если бы мы не появились в этом мире, тогда родителям не пришлось бы возиться с нами! Просто появившись на свет, мы уже принесли им трудности. Все это правильно. Каждый человек создает какие-то трудности. Но обычно люди полагают, что

после их смерти все закончится, их проблемы исчезнут. Но ваша смерть также может принести трудности! По сути, наши трудности следует разрешить или растворить в этой жизни. Но если мы осознаем, что все, создаваемое нами, на самом деле представляет собой дар «Я», тогда мы не будем привязываться к вещи и не создадим трудность себе и окружающим.

Каждый день мы должны забывать о том, что сделали, это и есть подлинная непривязанность. И мы должны делать что-то новое. Для того чтобы сделать что-то новое, мы, конечно же, должны знать свое прошлое, и все это правильно. Но нам не следует все время цепляться за то, что мы сделали, мы должны лишь отмечать это в уме. И мы должны иметь некое представление о том, что нам нужно сделать в будущем. Но будущее в будущем, а прошлое в прошлом, и теперь нам нужно работать над чем-то новым. Таков наш подход, именно так мы должны жить в мире. Это и есть «дана праджня парамита»: мы отдаем что-то или создаем что-то для себя. Итак, делая что-то старательно, мы оживляем свою подлинную творческую деятельность. Поэтому мы занимаемся сидячей медитацией. Если мы не забудем этот момент, тогда все у нас будет получаться легко. Но если мы забудем его, тогда мир наполнится смущением.

7. Ошибки в практике

Вы должны уяснить некоторые недостатки в выполнении практики. Обычно, когда вы практикуете задзен, то впадаете в мечтательность и ставите себе цель, которой стремитесь достичь, добиться. Но, как я уже часто говорил, это глупо. Если вы впадаете в мечтательность, то ставите себе корыстную цель. Как только вы осуществите свое стремление, ваша корыстная установка сразу же поставит перед вами новую цель. До тех пор пока вы будете практиковать для того, чтобы достичь чего-то, вы будете выполнять задзен мечтательно, и у вас не будет времени для того, чтобы реализовать свой идеал. Более того, вы будете жертвовать сутью своей практики. Объект ваших устремлений всегда находится впереди, поэтому вы будете все время жертвовать этим самым мигом ради достижения некоего идеала в будущем. Ничего хорошего у вас не получится. Такое поведение глупо, эту практику не назовешь правильной. Но еще хуже, чем придерживаться такого идеалистического подхода, практиковать задзен, соревнуясь с кем-то. Такая практика будет скверной, абсолютно неэффективной.

Дзен стиля Сото делает акцент на *шикантазе*, простом сидении. На самом деле, мы не даем своей практике какое-то особое название. Когда мы практикуем задзен, то просто делаем это. Независимо от того, получаем мы удовольствие от своей практики или нет, мы все

равно выполняем ее. Даже если мы хотим спать или устали от практики задзен, так как выполняем ее изо дня в день, мы все равно продолжаем ее. И не важно, вдохновляет нас кто-то или нет, мы регулярно практикуем задзен.

Мне кажется, что даже если вы станете практиковать задзен в одиночестве, без учителя, вы найдете метод, которым сможете определять, правильна ваша практика или нет. Когда вы устали сидеть или почувствовали отвращение к практике, вы должны отметить про себя этот предупреждающий сигнал. Вы разочаровываетесь в практике, если она мечтательна. Вы поставили себе некую цель, которой стремитесь достичь в ходе практики, и значит ваша практика недостаточно чиста. Вы разочаровываетесь в практике, если хотите приобрести что-то. Поэтому вы должны быть благодарны этому предупреждающему сигналу, который указал вам на слабое место в вашей практике. В то же время вы, забыв о своей ошибке и обновив путь, сможете возобновить свою подлинную практику. Это очень важный момент.

Итак, пока вы продолжаете практиковать, вы пребываете в полной безопасности, но когда вам очень трудно продолжать практику, вы должны найти моральную поддержку. Не так-то легко вдохновлять себя, если вы не столкнулись с препятствиями в своей практике, поэтому самостоятельно сохранять практику в чистоте довольно сложно. Для этого у нас есть учитель. Вы сможете исправить свою практику с помощью учителя. Разумеется, вам придется туго в его присутствии, но самое главное заключается в том, что вы всегда сможете уберечься от неправильной практики.

Большинству дзен буддистских священников приходилось несладко с их мастерами. Если они заговорят о трудностях, вы можете подумать, будто без сложностей практиковать задзен нельзя, но это не так. Независимо от того, есть у вас трудности или нет, пока вы выполняете задзен, ваша практика чиста в подлинном смысле этого слова. Даже если вы не осознаете чистоту, она все равно есть. Поэтому мастер Доген сказал: «Не думайте, что вы непременно осознаете свое просветление». Осознаете вы его или нет, все равно в вашей практике пребывает подлинное просветление.

Еще одной ошибкой будет практика для радости, которая обретается в медитации. На самом деле, когда ваша практика становится средством ради обретения удовольствия, от нее немного пользы. Разумеется, такая практика не дурна, но в сравнении с подлинной практикой она не очень хороша. В буддизме Хинаяны практика подразделяется на четыре типа. Лучше всего просто практиковать без всякой радости, даже без духовной радости. Итак, вы должны просто выполнять задзен, забыв о своих физических и ментальных чувствах, забывшись в своей практике. Это четвертая стадия. А сле-

дующая, высшая стадия предполагает обретение простой физической радости в своей практике. На этой стадии вы получаете удовольствие от практики, и вы будете практиковать из-за удовольствия, которое получаете. На второй стадии вы чувствуете как ментальную, так и физическую радость, приятные ощущения. Вот две срединные стадии, на которых вы практикуете задзен, потому что вам хорошо от вашей практики. На первой стадии вы не думаете о своей практике, не питаете в ее отношении никакого любопытства. Эти четыре стадии также применимы к нашей практике традиции Махаяны, и лучше всего просто практиковать их.

Если вы сталкиваетесь в своей практике с какой-нибудь трудностью, то считайте ее предупреждением о том, что у вас есть некое неправильное представление, поэтому вам следует быть внимательными. Но не бросайте практику, продолжайте ее, осознавая свою слабость. У вас нет никаких корыстных интересов. Вы не держитесь за какую-то цель. Вы не говорите: «Вот просветление» или «Эта практика неправильная». Даже если практика в самом деле неправильная, то она становится правильной, если вы осознаете этот факт и продолжаете ее. Наша практика не может быть совершенной, но мы должны продолжать ее, не падая духом. В этом и заключается тайна практики. И если вы хотите обрести вдохновение в своем отчаянии, тогда сама усталость от практики вдохновляет вас. Вы вдохновляете себя собственной усталостью. Когда вы не хотите практиковать, ваше состояние становится предупреждающим сигналом. Это все равно как если бы у вас болели зубы, пораженные кариесом. Когда у вас болят зубы, вы идете к зубному врачу. Таков наш путь.

Причина конфликта коренится в некоем нашем устоявшемся представлении или односторонней идее. Когда все люди узнают ценность чистой практики, в нашем мире будет меньше вражды. В этом заключается секрет нашей практики и пути мастера Догена. Он повторяет этот момент в своей книге «Шобогензо» (Сокровище подлинной Дхармы).

Если вы воспринимаете причину конфликта как некое устоявшееся представление или одностороннюю идею, то можете найти смысл в самых разных практиках, не попадая в плен ни к одной из них. Если же вы не понимаете этот момент, тогда вас легко пленит любой особый путь, и вы скажете: «Вот просветление! Вот совершенная практика. Таков наш путь. Остальные пути не совершенны. Этот путь наилучший». Так вы совершите большую ошибку. В подлинной практике нет особого пути. Вы должны найти свой путь. И вы должны узнать, какая именно практика есть у вас сейчас. Когда вы знаете как положительные, так и отрицательные стороны некой конкретной практики, то можете ступить по этому пути без всякого риска. Но если у вас односторонний подход, тогда вы проигнорируете недостатки

практики, подчеркивая лишь ее достоинства. В конце концов вы все же откроете для себя худшую сторону практики и падете духом, когда будет уже слишком поздно. А это глупо. Мы должны быть благодарны древним учителям за то, они указывают нам на подобные ошибки.

8. Ограничение своей деятельности

В нашей практике нет особой цели, нет конкретного объекта поклонения. В этом отношении наша практика отличается от обычных религиозных практик. Великий китайский мастер дзен Джошу сказал: «Глиняный Будда не может не утонуть в воде. Бронзовый Будда не может не сгореть в горне. Деревянный Будда не может не сгореть в костре». Если ваша практика направлена на какой-то конкретный объект, вроде глиняного, бронзового или деревянного Будды, она никогда не будет эффективной. Итак, до тех пор пока у вашей практики будет сохраняться некая конкретная цель, она вам будет плохо помогать. Она может помогать вам во время медитации, но стоит вам возвратиться к своим обыденным делам, и она уже утрачивает всякий благотворный эффект.

Возможно, вы подумаете, что если в вашей практике не будет никакой цели, тогда вы не поймете, что же вам делать. Но существует путь. Практика без всякой цели предполагает, что вы ограничиваете свою деятельность или сосредотачиваетесь на том, что вы выполняете в этот самый миг. Вместо того чтобы удерживать в уме некий конкретный объект, лучше ограничьте свою деятельность. Когда ваш ум бродит где-то, у вас нет никакой возможности выразить себя. Но если вы ограничите свою деятельность тем, что вы можете выполнить прямо сейчас, в этот самый миг, тогда вы сможете полностью выразить свою подлинную природу, которая представляет собой универсальную природу Будды. Таков наш путь.

Практикуя задзен, мы ограничиваем свою деятельность в самой малой степени. Мы просто сохраняем правильную позу, сосредотачиваемся на сидении и тем самым выражаем вселенскую природу. Так мы становимся Буддой, выражаем природу Будды. Вместо того чтобы приобретать некий объект поклонения, мы просто сосредотачиваемся на деятельности, которую выполняем в каждый миг. Когда вы кланяетесь, то должны просто кланяться. Когда вы сидите, то должны просто сидеть. Когда вы едите, то должны просто есть. Если вы ведете себя именно так, тогда проявляется вселенская природа. В японском языке это явление называют «ичигьё-саммаи», что значит *самадхи в одном действии*. «Саммаи» (самадхи) это сосредоточение. «Ичигьё» переводится как *одна практика*.

По моему мнению, те из вас, которые практикуют здесь задзен, могут иметь иную религию, но я не возражаю против этого. Наша практика не имеет никакого отношения к конкретному религиозному верованию. Вам не нужно колебаться в вопросе о том, практиковать ли наш путь, потому что он не связан с христианством, буддизмом или индуизмом. Наша практика предназначена для всех людей. Обычно человек, придерживающийся некоего религиозного верования, все дальше удаляется от самого себя. Но у нас другой путь. На нашем пути человек становится все ближе к себе, он не удаляется от своей сути. Поэтому вам не нужно беспокоиться о различии между буддизмом и религией, в которую вы верите.

Утверждение мастера Джошу о различных Буддах посвящено тем людям, которые направляют свою практику на некоего конкретного Будду. Но Будда одного типа не решит полностью вашу задачу. Иногда вам придется отказываться от своего намерения или хотя бы игнорировать его. Но если вы понимаете секрет нашей практики, тогда вы всегда будете «хозяином», куда бы ни отправились. И не важно, как складывается для вас жизнь, все равно вы не можете отвергнуть Будду, потому что вы сами и есть Будда. Только такой Будда окажет вам эффективную помощь.

9. Изучайте себя

Цель изучения буддизма заключается не в полном постижении этой системы, а в самопознании. Невозможно изучать себя без всякого учения. Если вы хотите изучить воду, вам понадобится наука, а ученому потребуются лаборатория. В лаборатории можно изучать воду самыми разными способами. Таким образом, можно узнать, из каких элементов состоит вода, какие формы она принимает, можно постичь ее природу. Но невозможно познать воду в ней самой. То же самое верно в отношении нас. Нам нужно какое-то учение, но мы, изучая это учение, все равно не можем понять, что представляет собой «я» во мне самом. С помощью учения мы можем понять свою человеческую природу. Но учение это еще не мы сами, а некое объяснение нас. Итак, если вы привязаны к учению или учителю, то совершаете большую ошибку. Как только вы встретитесь с учителем, так сразу же должны покинуть его, вам следует оставаться независимыми. Учитель нужен вам как раз для того, чтобы стать независимым. Если вы не привязаны к учителю, тогда он укажет вам путь к себе. Вы общаетесь с учителем ради себя, а не ради него.

Древний китайский мастер дзен Ринзай выделил четыре типа наставления учеников. Иногда он говорил о самом ученике, иногда о самом учении, иногда давал толкования ученика или учения, иногда он вообще не давал никаких наставлений ни одному из своих учеников. Он понимал, что ученик остается учеником, даже если не полу-

чает от мастера наставлений. Строго говоря, ученика наставлять не нужно, потому что он есть Будда, даже если и не осознает это. Если ученик осознает свою подлинную природу, но привязывается к своему осознанию ее, то уже ошибается. Когда он не осознает свою подлинную природу, у него все есть, но когда он начинает осознавать ее, то полагает, что осознает себя, а это большая ошибка.

Когда вы ничего не слышите от учителя, а просто сидите, это называется учением без учения. Но иногда этого недостаточно, поэтому мы слушаем лекции и устраиваем обсуждения. Но мы должны помнить о том, что цель практики в определенном месте заключается в самопознании. Мы учимся для того, чтобы быть независимыми. Словно ученые, мы должны получить некоторые приемы, посредством которых можно изучать себя. Вам не следует принимать то, что вы узнали с учителем, за самого себя. Ваше обучение у учителя становится частью вашей обыденной жизни, частью вашей непрерывающейся деятельности. В этом смысле нет никакого различия между практикой и деятельностью в вашей мирской жизни. Поэтому вы, обретя смысл своей жизни в дзендо, находите и смысл своей рутинной деятельности. Вы практикуете задзен для того, чтобы познать смысл своей жизни.

Когда я в Японии жил в монастыре Эйейджи, каждый монах делал то, что должен был делать, вот и все. Это все равно как пробудиться по утрам, нам же нужно вставать. Когда в монастыре Эйейджи нам нужно было сидеть, мы просто сидели. Когда нам нужно было кланяться Будде, мы просто кланялись ему, вот и все. И когда мы практиковали, мы не чувствовали ничего особенного. Мы даже не думали, что ведем монастырскую жизнь. Дело в том, что для нас монастырская жизнь была самой обыкновенной, а люди, которые приходили к нам из города, казались нам необычными. При виде их мы думали: «К нам пожаловали необычные люди!»

Но однажды я покинул монастырь Эйейджи и какое-то время жил в другом месте. Возвратившись в тот монастырь, я стал воспринимать тамошнюю жизнь иначе. Я послушал разнообразные звуки (звенели колокольчики, монахи читали сутры) и растрогался. Из моих глаз побежали слезы. Монастырскую атмосферу чувствуют те люди, которые живут за его оградой. А те люди, которые практикуют, в действительности ничего не чувствуют. Я думаю, что это верно в отношении всего на свете. Когда мы слышим, как шумит ветер в ветвях сосен в ненастный день, то понимаем, что просто дует ветер, что сосна качается на ветру, вот и все. Но человек, услышавший этот шум, напишет стихотворение или получит необычные переживания. По моему мнению, происходит именно так всегда и во всем.

Дело не в том, чтобы почувствовать что-то в буддизме. Не важно, приятны ли ваши чувства. Мы не возражаем ни на одно пережива-

ние. Буддизм не бывает приятным и неприятным. Мы просто делаем то, что должны делать. Это и есть буддизм. Разумеется, необходимо ободрять и поддерживать себя, но это просто вспомогательное средство, а не настоящая цель практики. Это лекарство. Когда мы падаем духом, то нуждаемся в лекарстве. Не нужно считать лекарство едой. Иногда лекарство необходимо, но мы не должны питаться им.

Таким образом, из всех четырех практик мастера Ринзя совершенна та, что не позволяет ученику толковать и ободрять себя. Если мы считаем себя телами, тогда учение может стать нашей одеждой. Иногда мы говорим о своей одежде, иногда мы говорим о своем теле. Но ни тело, ни одежда не представляют в действительности нас. Мы сами и есть грандиозная деятельность. Мы просто выражаем самую крошечную частицу грандиозной деятельности, вот и все. Итак, хорошо говорить о себе, но в действительности делать это не нужно. Прежде чем мы открыли рот, мы уже выразили огромное существование, в том числе и себя. Итак, цель разговоров о себе заключается в том, чтобы исправить появляющееся у нас непонимание, когда мы привязываемся к некоей временной форме или цвету грандиозной деятельности. Необходимо говорить о том, что есть наше тело и деятельность, чтобы мы не делали никаких ошибок в этом отношении. Итак, говорить о себе значит забывать о себе.

Мастер Доген сказал: «Изучая буддизм, мы изучаем себя. Изучая себя, мы забываем о себе». Когда вы привязываетесь к какому-то временному выражению своей подлинной природы, тогда вам необходимо говорить о буддизме, иначе вы будете думать о каких-то формах его проявления. Но эти формы не выражают суть буддизма. И в то же время это и есть буддизм! Какое-то время так оно и есть, самое непродолжительное время вы правы. Но так будет не всегда, в следующую секунду ситуация изменится, и ваше представление не будет верным. Поэтому вы должны изучать буддизм для того, чтобы осознать этот факт. Но цель изучения буддизма заключается в том, чтобы изучать себя и забыть о себе. Забывая о себе, мы на самом деле становимся подлинной деятельностью грандиозного существования, иначе говоря самой реальностью. Когда мы осознаем этот момент, тогда нигде в мире мы не столкнемся ни с какой трудностью и будем наслаждаться жизнью, не ощущая никаких трудностей. Задача нашей практики состоит в том, чтобы осознать действительное положение вещей.

10. Полировать кафельную плитку

Вам будет трудно понять коаны, притчи дзен, если вы не знаете, что мы делаем каждый миг. Но если вы точно знаете, что мы делаем каждый миг, тогда *коаны* не покажутся вам очень трудными. Коанов

на свете очень много. Я часто рассказывал вам о лягушке, и каждый раз при этом все люди смеялись. Но история с лягушкой очень интересна. Она сидит прямо как мы, но не считает, что делает что-то особенное. Когда вы приходите в дзендо и садитесь медитировать, то, возможно, полагаете, будто занимаетесь чем-то особенным. Ваша жена (или муж) спит, а вы тем временем практикуете задзен! Вы делаете нечто особенное, тогда как ваша супружеская половина ленится! Возможно, именно так вы воспринимаете задзен. Но посмотрите на лягушку. Она сидит прямо как мы, но не имеет никакого понятия о задзен. Понаблюдайте за лягушкой. Если что-то испугает ее, она станет квакать. Если над ее головой будет летать мошка, лягушка съест ее, не меняя позы. На самом деле, это и есть задзен. В нем нет ничего особенного.

Вот вам *коан* лягушки. Башо был знаменитым мастером дзен, его прозвали мастером-лошадью. Он был учеником мастера Нангаку, одного из учеников шестого патриарха. Однажды Башо под руководством мастера Нангаку сидел и практиковал задзен. Он от природы обладал большой силой и мог дотянуться языком до кончика носа, голос у Башо был очень звучным. Должно быть, задзен у него хорошо получался. Мастер Нангаку видел, что Башо сидит как огромная гора или как лягушка. «Что ты делаешь?» – спросил мастер Нангаку. «Я практикую задзен», – ответил ученик Башо. «А зачем ты практикуешь задзен?» – поинтересовался Нангаку. «Я хочу достичь просветления, хочу стать Буддой», – ответил Башо. Знаете, как поступил учитель? Он взял в руки кафельную плитку и начал полировать ее. В Японии кафельную плитку полируют после того, как извлекут ее из гончарной печи, чтобы придать ей блеск. Вот мастер Нангаку и начал полировать плитку. Ученик Башо спросил его: «Что вы делаете?» «Я хочу превратить эту плитку в драгоценный камень», – объяснил Нангаку. «Но разве можно превратить кафельную плитку в драгоценный камень?» – удивился Башо. «А разве можно стать Буддой, практикуя задзен?» – пожал плечами Нангаку. «Ты хочешь достичь поля Будды?» – спросил мастер. – Нет никакого поля Будды вне твоего обычного ума. Когда телега не едет, ты бьешь хлыстом телегу или лошадь?»

Мастер Нангаку имел в виду, что все, что бы мы ни делали, и есть задзен. Подлинный задзен выходит за пределы сидения на коврик для медитаций. Если ваша жена (или муж) лежит в постели, то все равно практикует задзен. Если вы думаете: «Я медитирую, а жена валяется в кровати», тогда вы не практикуете подлинный задзен, даже если сидите, скрестив ноги в полном лотосе. Вы всегда должны уподобляться лягушке. Таков подлинный задзен.

Мастер Доген комментировал этот коан. Он сказал: «Когда мастер-лошадь становится мастером-лошадью, тогда дзен становится

дзен». Когда Башо становится Башо, его задзен становится подлинным задзен, а дзен становится дзен. Что такое подлинный задзен? Вы становитесь собой! Когда вы это вы, тогда не важно, что вы делаете, ведь все есть задзен. Даже когда вы лежите в постели, вы большую часть времени можете и не быть собой. Даже когда вы сидите в медитации, я думаю о том, подлинны ли вы в настоящем смысле этого слова.

Послушайте еще один знаменитый *коан*. Мастер дзен Зуикан часто обращался к самому себе. «Зуикан!» – звал он себя. «Что?» – отзывался он, и так без конца. Разумеется, Зуикан жил в одиночестве в своем доме. Конечно же, он знал, кем он был, но иногда он терялся. И всякий раз, когда Зуикан терялся, он сразу же начинал звать себя: «Зуикан!» и тотчас же отзывался: «Что?»

Если мы подобны лягушке, то всегда остаемся собой. Но даже лягушка иногда теряется и строит озадаченную мину. Если комар прожужжит у ее носа, лягушка вскочит и проглотит его. Поэтому я полагаю, что лягушка постоянно обращается к себе. По моему мнению, вы должны уподобиться ей. Даже в задзен вы потеряетесь. Когда вы дремлете, когда ваш ум устремляется куда-то вдаль, вы теряете себя. Когда ваши ноги начинают болеть и вы спрашиваете: «Почему мои ноги так болят?», то теряетесь. Из-за того, что вы теряетесь, ваша трудность останется для вас трудностью. Если же вы не потеряетесь, тогда даже в случае некоторых затруднений вы ничего не будете считать насущной проблемой. Вы просто пребываете посреди своих затруднений. Когда вы становитесь частью своей трудности, или когда она становится вашей частью, тогда в действительности никакой трудности нет, потому что вы и есть сама трудность. Проблема это вы сами. В таком случае вы не столкнетесь ни с какими затруднениями.

Когда ваша жизнь всегда представляет собой часть вашего окружения (другими словами, когда вы зовете себя к самому себе, в этот самый миг), тогда затруднений нет. Когда вы начинаете бродить в тумане заблуждения, которое отделено от вас, тогда ваше окружение уже не реально для вас, и ваш ум уже не подлинный. Если вы сами заблуждаетесь, тогда ваше окружение также представляет собой туманное заблуждение. Когда вы пребываете посреди заблуждения, тогда иллюзиям нет конца. Вы будете увлекаться по очереди разными предвзятыми воззрениями. Люди в своем большинстве живут в иллюзиях, они увлечены своими трудностями и бьются над их разрешением. Но по сути, жизнь по самой своей природе пронизана трудностями. Разрешить трудность значит быть ее частью, быть с ней единым целым.

Итак, вы хлещете телегу или лошадь? Вы фокусируете сознание на себе или своих проблемах? Если вы начнете гадать, куда напра-

вить внимание, то сразу же начнете бродить. Но если вы хлестнете хлыстом лошадь, тогда телега двинется. На самом деле, телега ничем не отличается от лошади. Когда вы остаетесь собой, тогда не встает вопрос о том, подгонять телегу или лошадь. Когда вы остаетесь собой, задзен подлинен. Итак, когда вы будете практиковать задзен, ваша трудность будет практиковать задзен, и все остальное также будет практиковать задзен. Даже если ваша жена (муж) лежит в постели, она также практикует задзен, когда вы практикуете задзен! Но когда вы практикуете не подлинный задзен, тогда вы отделяетесь от жены, и между вами появляется пропасть. Итак, если ваша практика настоящая, тогда все остальное практикует одновременно вместе с нами.

Поэтому мы должны постоянно обращаться к себе, проверяя себя, как врач, измеряющий себе давление. Это очень важно. Такую практику следует поддерживать каждый миг, беспрестанно. Мы говорим: «Когда наступает ночь, приходит рассвет». Это значит, что между рассветом и ночью нет промежутка. Не успело уйти лето, как пришла осень. Мы должны воспринимать свою жизнь именно так. Мы должны практиковать с помощью такого понимания, разрешать свои трудности в данном ключе. По сути, достаточно просто работать над проблемой, сосредоточив на ней все свое внимание. Вы должны всего лишь полировать кафельную плитку, такова наша практика. Задача практики заключается не в том, чтобы превратить плитку в драгоценный камень. Просто регулярно медитируйте – вот практика в подлинном смысле этого слова. И не важно, можно ли достичь поля Будды, можно ли сделать плитку драгоценным камнем. Самое главное – жить и работать в этом мире с таким пониманием. Такова наша практика. Таков подлинный задзен. Поэтому мы говорим: «Когда вы едите, то ешьте!» Вы должны есть то, что лежит в вашей тарелке. Иногда вы в действительности не едите. Дело в том, что ваш ум улетает куда-то. Вы не ощущаете вкус пищи, попадающей вам в рот. Если вы способны есть, когда едите, это очень хорошо. Не беспокойтесь ни в малейшей степени. Это значит, что вы есть вы сами.

Когда вы это вы, тогда вы воспринимаете жизнь в ее истинном свете и становитесь единым со своим окружением. Проявляется ваша подлинная самость. Вы практикуете по-настоящему, уподобляетесь лягушке. Она служит замечательным примером для подражания, в помощь вашей практике. Когда лягушка становится лягушкой, тогда дзен становится дзен. Чем лучше вы понимаете лягушку, тем ближе вы к просветлению, вы и есть Будда. Ваша работа благоотворна и для других людей: мужа, жены, сына, дочери. Таков задзен!

11. Постоянство

Послание на сегодня звучит так: «Развивайте свой дух». Это значит, что не следует искать нечто за пределами самого себя. И это очень важный момент, единственный способ практики дзен. Разумеется, изучение священных писаний, чтение сутры и сидячая медитация это тоже дзен, каждая подобная деятельность должна быть дзен. Но если у вашей практики нет правильной цели, тогда она вообще не будет работать. И она не только не будет работать, но и испортит вашу чистую природу. Тогда вы будете все сильнее портиться по мере того, как будете получать все больше сведений о дзен. Ваш ум наполнится хламом, он замусорится.

Для нас привычно собирать разные сведения из всевозможных источников. И мы полагаем, будто так мы увеличиваем свои познания. На самом деле, если мы будем вести себя так, то закончим абсолютным невежеством. Нам следует постигать буддизм, не пичкая себя горами сведений, не стремясь к информации. Вы должны не набивать себя фактами, а очищать свой ум. Если ваш ум чист, значит подлинное знание уже есть у вас. Когда вы слушаете свое учение чистым умом, то можете принять его, словно слышите то, что уже знаете. Это называется пустотой или вездесущей самостью, или всеведением. Когда вы знаете все, то уподобляетесь темному небу. А небо никогда не удивляется, когда в нем вдруг гремит гром. Вспыхивает молния, и перед нами открывается чудесное зрелище. Если у нас есть пустота, мы всегда готовы видеть молнию.

В Китае гора Розан славится своими туманами. Я еще не бывал в Китае, но говорят, там прекрасные горы. Наверняка очень интересно смотреть, как туман или белые облака скользят по горным вершинам. Несмотря на сказочную красоту таких явлений одно китайское стихотворение повествует: «Розан знаменит тем, что там целыми днями льет дождь и в воздухе висит туман. А великая река Секко славится своим бурным потоком. Вот и все». Вот и все, но картина получается замечательная. Именно так мы относимся к жизни.

Итак, вы должны принимать знания так, словно вы слышите то, что уже знаете. Но это не значит, что нужно принимать отрывочные сведения за эхо своих мнений. Просто вы не должны удивляться ничему из того, что увидели или услышали. Если вы считаете все своим эхом, значит вы ничего не видите, не принимаете действительность в ее истинном виде. Поэтому, когда мы говорим, что Розан знаменит тем, что там целыми днями льет дождь и в воздухе висит туман, то не имеем в виду, что высоко ценим эту картину, так как прежде уже видели нечто подобное: «Не так уж и захватывающе это зрелище. Я уже видел когда-то нечто подобное» или «Я рисую гораздо более красивые картины! Розан перед ними сущий пустырь!»

Это не наш путь. Если вы готовы принимать вещи в их истинном виде, то станете встречать их как старых друзей, даже если вы будете воспринимать их с новым чувством.

И мы не должны накапливать знания, нам следует освобождаться от своих знаний. Если вы копите различные сведения, то в целом ваша информация может быть полезной, но не таков наш путь. Мы не должны пытаться удивлять людей своими сказочными сокровищами. Мы не должны интересоваться чем-то особенным. Если вы хотите оценить что-то в полной мере, то должны забыть о себе. Вы должны воспринимать это как вспышку молнии в крошечной ночной мгле.

Иногда мы думаем, что мы не способны понять что-то незнакомое, но в действительности для нас нет ничего незнакомого. Некоторые люди говорят: «Нам очень трудно понять буддизм, потому что у нас другая культура. Разве мы сможем понять восточный менталитет?» Разумеется, буддизм невозможно отделить от его культуры, это верно. Но если японский буддист приедет в США, он уже не будет японцем. Я живу в вашей культурной среде. Я ем почти то же самое, что и вы, и говорю на одном с вами языке. Несмотря на то, что вы не полностью понимаете меня, я все равно хочу понимать вас. И я могу понять вас лучше, чем какой-то человек, в совершенстве владеющий английским языком. Это правда. Даже если бы я вообще не понимал английский язык, мне кажется, что я все равно смог бы общаться с людьми. До тех пор пока мы будем жить под этим огромным небом, в пустоте нашей жизни, у нас всегда будет возможность взаимопонимания.

Я всегда говорил, что вы должны сохранять терпение, если хотите понимать буддизм, но мне хотелось бы подобрать другой термин, не «терпение». Обычно японское слово «нин» переводят как терпение, но лучше говорить «постоянство». Вам приходится заставлять себя сохранять терпение, но для постоянства никакие особые усилия не требуются, нужна лишь неизменная способность принимать вещи в их естественном качестве. Людям, не имеющим никакого понятия о пустоте, такая способность может показаться терпением, но терпение может быть и просто неприятием. Люди, ощущающие состояние пустоты, пусть даже интуитивно, всегда обладают способностью принимать вещи в их естественном качестве. Они могут высоко ценить все на свете. Во всех своих поступках они всегда смогут растворить свои трудности посредством постоянства, даже если им придется изрядно поработать.

Нин это способ, которым мы возвращаем свой дух. *Нин* это наш образ постоянной практики. Мы должны всегда жить в темном пустом небе. Небо всегда остается небом. Даже если по нему проплывают облака или вспыхивают молнии, небо все равно всегда остает-

ся безмятежным. Даже если в нашей практике вспыхивает молния просветления, мы полностью забываем о ней. Так мы готовимся к следующему проблеску просветления. Нам необходимо получать проблески просветления. Если можно, нужно получать эти проблески каждый миг. Именно это называют просветлением до того и после того, как вы достигли его.

12. Общение

Общение в практике дзен очень важно. Я не очень хорошо говорю по-английски, поэтому постоянно ищу другие способы передачи знания. Я думаю, что в конечном итоге мои усилия увенчаются успехом. Буддисты говорят, что если вы не понимаете слова своего мастера, значит вы не его ученик. Понимать слова мастера, язык своего мастера, значит понимать самого мастера. Если вы понимаете мастера, то осознаете, что его язык не обычный, что в его словах заключена более высокая мудрость. Понимая язык мастера, вы постигаете больше знаний, чем заключают в себе его слова.

Когда мы что-то говорим, наши слова всегда ограничены нашим личным намерением или ситуацией. Итак, совершенного слова нет, в утверждении всегда присутствует смущение. И тем не менее, через изречение своего мастера мы должны понять сам объективный факт, высшую действительность. Говоря о высшей действительности, мы не подразумеваем нечто вечное, постоянное, а говорим о вещах, как они есть, в каждый миг. Мы можем называть это *бытием* или *реальностью*.

Мы изучаем буддизм и практикуем задзен для того, чтобы постичь реальность. Изучая буддизм, вы достигнете свою человеческую природу, свои интеллектуальные способности и истину, присутствующую в вашей деятельности. Вы можете принимать в расчет эту человеческую природу, когда стремитесь познать реальность. Но только посредством подлинной практики дзен вы можете переживать реальность непосредственно и прямо понимать различные утверждения, сделанные вашим учителем или Буддой. О реальности невозможно говорить в прямом смысле. И тем не менее, если вы изучаете дзен, то должны понимать его прямо, через слова своего мастера.

Прямое послание вашего мастера может содержаться не только в словах. Мастер выражается самим своим поведением. В дзен акцентируют как раз поведение, манеру вести себя. Говоря о поведении, буддисты подразумевают не свод правил приличия, а естественное самовыражение. Мы высоко ценим открытость и прямоту. Вы должны быть искренними в своих чувствах и мыслях, вы должны выра-

жать себя целиком, без остатка. Такое поведение помогает слушателю лучше понимать мастера.

Когда вы слушаете кого-то, то должны отбросить все свои предвзятые представления и субъективные мнения. Вы должны просто слушать человека, исследовать его путь. Буддисты не очень интересуются тем, верны слова или ошибочны, хорошо они или дурны. Мы просто видим вещи, как они есть, и принимаем их. Именно так мы общаемся друг с другом. Обычно мы, слушая какое-то утверждение, слышим в себе его эхо. На самом деле, вы слушаете собственные мнения. Если чья-то речь не противоречит вашему мнению, тогда вы готовы согласиться с ней, в противном случае вы станете возражать или даже вообще ничего не услышите. Такова первая опасность, которая появляется, когда вы слушаете кого-то. Вторая опасность возникает, когда изречение пленяет вас. Если вы не понимаете подлинный смысл утверждения своего мастера, то будете сбиты с толку своим субъективным толкованием его или некой особой формой выражения этого утверждения. Вы воспримете то, что говорит мастер, просто как некие слова, не поняв содержащийся в них дух. Опасность такого рода возникает легко.

Родителям трудно ладить с детьми, потому что они всегда питают некие надежды в их отношении. Родительские намерения почти всегда благородны, но их речи, их самовыражение часто недостаточно свободно. Зачастую их мнения однобоки и нереалистичны. Каждый из нас выражает себя по-своему, и трудно изменять эту манеру в соответствии с обстоятельствами. Если родители смогут выражать себя по-разному, в зависимости от конкретной ситуации, тогда образованию детей ничего не будет угрожать. Однако это довольно трудно. Даже мастер дзен выражает себя по-своему. Когда мастер Нишиари распекал своих учеников, он всякий раз кричал: «Уходите!» Один ученик понял его буквально и ушел из храма! Но мастер не собирался изгонять ученика. Просто он так выражал себя. Вместо фразы «будьте внимательными» он говорил: «Уходите!» Если у ваших родителей такая же привычка, вы скорее всего будете неправильно истолковывать их слова. В нашей обыденной жизни всегда есть такая опасность. Итак, если вы стали учеником, то непременно должны очистить свой ум от различных искажений. Ум, полный предвзятых мнений, субъективных намерений или привычек, не открыт к вещам в их подлинном качестве. Поэтому мы практикуем задзен. Так мы хотим очистить свой ум от всего, что связано с чем-то другим.

Очень трудно быть естественным в отношении себя и одновременно выполнять приказы других или вести себя подчеркнуто прилично. Если мы попытаемся намеренно вести себя неким определенным образом, то не сможет быть естественными. Если вы привя-

жетесь к некоей манере вести себя, то растеряетесь. Поэтому для того чтобы стать счастливым и радовать окружающих, самое главное – не выдумывать себе никаких образцов поведения, а выражать себя свободно. Вы приобретете эту способность, практикуя задзен. Дзен это не некое выдуманное учение, особое искусство жить. Дзен учит просто жить, всегда пребывать в реальности в прямом смысле этого слова. Наш путь предполагает прикладывать усилия в каждый миг. Если быть точным, в своей жизни мы можем по-настоящему познать только то, над чем работаем каждую секунду. Мы не можем понять даже слова Будды. Изучать подлинный смысл слов Будды значит постигать их посредством некоей деятельности, с которой вы сталкиваетесь каждый миг. Итак, всем своим телом и умом мы должны сосредоточиваться на том, что мы делаем. И мы должны быть искренними перед самими собой, субъективно и объективно, особенно перед своими чувствами. Даже когда вы скверно чувствуете себя, лучше выражать свои чувства без привязанности или намерения. Так, вы можете сказать: «Мне очень жаль, я плохо чувствую себя». Этого достаточно. Не стоит говорить: «Из-за тебя мне так скверно». Это уже перебор. Вы можете сказать: «Прости, пожалуйста, но я рассержен на тебя». Не нужно говорить, что вы не гневаетесь, когда в действительности вы все-таки гневаетесь. Вы должны просто сказать: «Я гневаюсь». Этого вполне достаточно.

Настоящее общение зависит от нашей взаимной искренности. Мастера дзен очень искренни. Если вы не понимаете реальность напрямую, через слова своего мастера, он может поколотить вас посохом. «Что это?» – спросит он вас при этом. У нас самый непосредственный путь. Но это не подлинный дзен. Наш традиционный путь иной, но когда мы хотим выразить свой путь, то порой полагаем, что так нам легче выразить его. И все же наилучший способ общения это безмолвное сидение. Так вы приобретете все значение дзен. Если я стану прибегать к своему посоху для наставления вас, пока не сойду с ума или вы не умрете, этого все равно будет мало. Лучше всего просто сидеть.

13. Отрицательное и положительное

Чем лучше вы понимаете, как мы думаем, тем труднее вам говорить о дзен. Я говорю с вами для того, чтобы передать вам некое представление о нашем пути, но на самом деле его нужно не обсуждать, а практиковать. И лучше всего практиковать его без всяких слов. Когда мы говорим о своем пути, люди вполне могут и неправильно понять нас, потому что подлинный путь обладает, по крайней мере, двумя сторонами: отрицательной и положительной. Когда мы говорим об отрицательной стороне, отсутствует положительная

сторона, а когда мы говорим о положительной стороне, отсутствует отрицательная сторона. Мы не можем одновременно говорить положительно и отрицательно. Поэтому мы не знаем, что сказать. О буддизме почти невозможно ничего сказать. Поэтому лучше всего ничего не говорить, а просто практиковать его. В качестве практики вы можете просто кланяться или рисовать круги на песке.

Если мы осознаем этот момент, то поймем, как говорить о буддизме, и установим совершенное общение. Беседа о чем-то станет одной из наших практик, как и слушание этой беседы. Если мы практикуем задзен, то просто практикуем задзен, не цепляясь за какие-либо представления. Если мы говорим о чем-то, то просто говорим о чем-то, в положительном или отрицательном ключе, не пытаемся выразить какую-то одну интеллектуальное однобокое представление. И мы слушаем, не пытаемся проявить интеллектуальное понимание, не пытаемся понимать через свое однобокое воззрение. Именно так мы говорим о своем учении, именно так мы слушаем беседу.

В дзен Сото всегда есть два смысла, положительный и отрицательный. Наш путь сочетает подходы Хинаяны и Махаяны. На самом деле, мы практикуем Хинаяну в духе Махаяны, проводим строгую формальную практику неформальным умом. Несмотря на то, что наша практика кажется очень формальной, наши умы все равно неформальны. Каждое утро мы одинаково практикуем задзен, и все же нет причины называть ее формальной. Именно ваше отношение делает ее формальной или неформальной. Сама практика не бывает формальной или неформальной. Если вы думаете как последователь Махаяны, тогда то, что люди называют формальным, для вас может быть неформальным. Поэтому мы говорим, что соблюдение заповедей в стиле Хинаяны последователи Махаяны считают нарушением заповедей. Если вы соблюдаете наши заповеди формально, то утрачиваете дух Махаяны. У вас всегда будет возникать трудности до тех пор, пока вы не осознаете этот момент, поскольку вы будете спрашивать себя, следует выполнять заповеди в буквальном смысле или не обращать внимание на формальности. Но если вы хорошо понимаете наш путь, тогда у вас не возникают трудности, потому что практикой становится все, что вы делаете. Если у вас подход последователя Махаяны, тогда для вас нет практики Махаяны или Хинаяны. Несмотря на то, что кому-то покажется, будто вы нарушаете заповеди, на самом деле вы соблюдаете заповеди в их подлинном смысле. Все дело в том, какой у вас ум: большой, то есть осознающий, или малый, то есть обычный. Короче говоря, если вы все делаете, не задумываясь о том, хорошо вы себя ведете или плохо, если вы совершаете поступки всем своим телом и умом, значит вы идете по нашему пути.

Мастер Доген сказал: «Когда вы говорите что-то кому-то, он может и не принять ваши слова, но не пытайтесь заставлять его понимать вас интеллектуально. Не спорьте с человеком, а просто выслушайте его возражения, пока он сам не заметит ошибочность своего мнения». Это очень интересно. Попробуйте никому не навязывать свои представления, лучше вместе с кем-то подумайте о них. Если вы чувствуете, что выигрываете спор, это также неправильный подход. Попробуйте не давить на человека, а просто слушать свою и его речь. Вместе с тем, неправильно вести себя так, словно вы проиграли. Обычно мы, говоря что-то, пытаемся продать свое учение или навязать свое представление. Но у учеников дзен нет особой задачи, когда они говорят или слушают. Иногда мы слушаем, иногда мы говорим, вот и все. Это словно приветствие: «Доброе утро!» Общением такого рода мы можем развивать свой путь.

Возможно, лучше всего вообще ничего не говорить, но и нет такой причины, по которой мы должны все время хранить молчание. Наша практика это любые действия, в том числе и ничегонеделание. Так мы выражаем большой, осознающий ум. Итак, осознающий ум следует выражать, а не выявлять. У вас уже есть осознающий ум, вам не нужно искать его. Вы можете говорить об осознающем уме, выражать его своей деятельностью или радоваться ему. Если мы будем поступать именно так, тогда наш способ соблюдения заповедей будет не в духе Хинаяны или Махаяны. Практика становится для вас затруднительной только потому, что вы стремитесь чего-то достичь посредством строгой формальной практики. Но если мы будем считать каждую свою трудность проявлением большого, осознающего ума, нам ничто не будет казаться затруднительным. Иногда проблемы возникают у нас потому, что наш осознающий ум слишком усложнен. Иногда осознающий ум слишком просто для того, чтобы его можно было определить. Это также большой, осознающий ум. Но когда вы пытаетесь упростить осознающий ум, сам он становится для вас препятствием. Итак, есть в вашей жизни затруднения или нет, зависит от вашего образа мыслей, от вашего подхода к ним. Несмотря на двойственную, парадоксальную природу истины у вас не должны возникать трудности в понимании, если у вас есть большой, осознающий ум Махаяны. Такой образ мышления вы обретете благодаря подлинному задзен.

14. Нирвана подобна водопаду

Если вы поедете в Японию и посетите монастырь Эйиджи, то перед входом вы увидите маленький мост, который называется Ханшаку-кё, что значит *мост в полчерпака*. Когда мастер Доген брал воду в реке, он оставлял в чаше черпака половину воды, воз-

вращая оставшуюся воду реке осторожно и неспешно. Поэтому этот мост называют Ханшаку-кё, мостом в полчерпака. Когда мы умываемся в монастыре Эйиджи, то наполняем таз на семьдесят процентов его вместимости. Умывшись, мы выливаем воду из таза не обратно в реку, а на себя. Так мы выражаем уважение к воде. Такая практика основана не на стремлении экономить. Наверно, будет трудно объяснить, почему мастер Доген возвращал каждые полчерпака воды обратно в реку. Такая практика не поддается нашему пониманию. Когда мы чувствуем красоту реки, когда мы становимся с водой единым целым, то интуитивно поступаем точно так же, как и мастер Доген. Сама наша подлинная природа призывает нас к тому. Но если ваша подлинная природа сокрыта представлениями об экономии или коэффициенте полезного действия, тогда поведение мастера Доген может показаться вам нелепым.

Я посетил йосемитский национальный парк и смотрел там на водопады. Самый высокий водопад высотой в 1340 футов, с его вершины к подножию устремляется вода словно полог. И вода ниспадает не мягко, как можно было бы ожидать. Нам только кажется, будто она движется ровно, из-за далекого расстояния. И вода движется не как единый поток, она разделяется на несколько потоков. А издали вода кажется пологом. Я подумал, что каждой капле, падающая с высокой горы, приходится довольно трудно. Капля совершает долгое путешествие с вершины к подножию горы. Мне кажется, наша человеческая жизнь похожа на историю такой капли. В своей жизни нам часто приходится переживать нелегкие минуты. И я подумал, что в то же самое время вода не была изначально разделенной, река была все время цельной. Водяные потоки ниспадали с таким трудом потому, что они были разделены. Можно сказать, что вода ничего не чувствует, когда она представляет собой цельную реку. Она может выражать некие чувства, только когда распадается на множество капель. Когда мы видим единую, цельную реку, то не чувствуем живую деятельность воды, но когда зачерпываем воду, тогда нам передается некое ощущение воды, и мы также чувствуем цельность человека, который пользуется водой. Когда мы ощущаем себя и воду таким образом, то не можем пользоваться ею просто как материальным средством. Это живое явление.

Перед своим рождением мы ничего не чувствовали, мы были едины с вселенной. Такое состояние называется не-умом или сокровенной сутью, или большим, осознающим умом. После того как мы отделились после рождения от этого единства, у нас появляются чувства, как у воды, которая падает с вершины к подножию горы, разделенная на потоки ветром и скалами. Вам так трудно потому, что у вас есть чувства. Вы привязываетесь к своим чувствам, не зная о том, как они создаются. Когда вы не осознаете свое единство с ре-

кой, с вселенной, то боитесь. Но вода есть вода, разделена она на капли или нет. Жизнь и смерть это одно и то же. Когда мы понимаем эту истину, то уже не боимся смерти и не сталкиваемся в своей жизни с трудностями.

Когда вода возвращается в реку, обретает первоначальное состояние единства с нею, она уже не ощущает свою индивидуальность. Вода воскрешает свою природу, снова становится безмятежной. Должно быть, вода исполнена восторга, когда она возвращается в свой исток-реку! А если это так, то что должны чувствовать мы в миг смерти? Я думаю, что мы подобны воде в черпаке. Тогда мы обретем покой, абсолютный покой. Сейчас покой кажется нам слишком совершенным состоянием, потому что мы слишком привязаны к своим чувствам, к своему индивидуальному существованию. Сейчас мы боимся смерти, но после обретения своей подлинной изначальной природы мы будем переживать нирвану. Поэтому мы говорим: «Достичь нирваны значит уйти». Вообще-то, слово «уйти» не совсем удачно. Наверно, лучше употреблять слова «перейти», «продолжить путь» или «воссоединиться». Но можно ли подобрать более удачное выражение для смерти? Когда вы найдете его, то будете совсем по-новому воспринимать свою жизнь. Ваши чувства будут сродни тем моим ощущениям, которые появились у меня, когда я увидел огромный водопад. Представьте себе воду, падающую с высоты 1340 футов!

Мы говорим: «Все исходит из пустоты». Единая цельная река или единый цельный ум есть пустота. Когда мы понимаем эту истину, то находим подлинный смысл своей жизни. Если у нас есть такое понимание, тогда мы способны увидеть красоту человеческой жизни. До тех пор пока мы не осознаем этот факт, мы будем все на свете воспринимать искаженно. Иногда мы переоцениваем красоту, иногда мы недооцениваем или игнорируем красоту, потому что наш малый, обычный ум не настроен на реальность.

Довольно легко рассуждать о таких вещах, но трудно настоящему переживать их. Но вы сможете развить, практикуя задзен. Когда вы сможете сидеть, соединив все тело и ум, и когда единство вашего тела и ума будет контролироваться вселенским умом, вы сможете легко приобрести правильное понимание. Ваша обыденная жизнь обновится, в ней больше не будет привязанности к старому ошибочному представлению о жизни. Когда вы осознаете это, то поймете, какие бессмысленные усилия вы прикладывали. Вы найдете подлинный смысл жизни и будете радоваться своей жизни несмотря на трудности, которые переживаете, падая с вершины водопада к самому подножию горы.

III. «ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ»

1. Традиционный дух дзен

В нашей практике самое главное – физическая поза и способ дыхания. Мы не стремимся к глубокому пониманию буддизма. Да, это очень глубокая и обширная философия, упорядоченное мировоззрение, но дзен не интересуется философским пониманием. Мы делаем акцент на практике. Мы должны понять, почему физическая поза и дыхание столь важны. Мы нуждаемся не в глубоком осмыслении учения, а в крепкой вере в свое учение, которое гласит, что у нас всегда есть природа Будды. Наша практика основана на этой вере.

До прихода в Китай Бодхидхармы последователи дзен пользовались почти всеми хорошо известными терминами. Например, они применяли термин «мгновенное просветление», которое на самом деле представляет собой неудачный перевод, но в порядке исключения я все же воспользуюсь этим выражением. Просветление случается с нами неожиданно. Таково подлинное просветление. До прихода Бодхидхармы люди полагали, что мгновенное просветление случается после долгого периода подготовки. Поэтому практика дзен считалась подготовкой к достижению просветления. Вообще-то, многие люди и в наше время практикуют задзен с таким представлением. Но традиционное понимание дзен иное. Будда передал нам через столетия послание о том, что просветление появляется без всяких приготовлений, как только вы начинаете практиковать задзен. У вас все равно есть природа Будды, практикуете вы задзен или нет. А раз она уже есть у вас, значит просветление пребывает в самой вашей практике. Мы подчеркиваем важность не достижений, а уверенности в том, что мы обладаем изначальной природой, и искренности нашей практики. Мы должны практиковать дзен с той же искренностью, что и Будда. Если мы изначально обладаем природой Будды, то практикуем задзен потому, что должны вести себя как Будда. Ступать по своему пути значит перенимать дух от Будды. Поэтому мы должны гармонизировать свой дух, совершенствовать свою физическую позу и свою деятельность традиционно. Разумеется, вы можете достичь какого-то определенного уровня, но дух вашей практики не должен основываться на эгоистических мыслях.

Согласно традиционному буддистскому воззрению, наша человеческая природа лишена эго. Когда у нас нет представления об эго, в нас появляется такое же понимание жизни, как и у Будды. Наши эгоистические мысли сбивают нас с толку, скрывают нашу природу Будды. Мы все время излучаем эгоистические мысли и идем у них на поводу. Такое поведение превращается в закоренелую привычку,

поэтому наша жизнь пронизана эгоцентрическими мыслями. Это называют кармой, потоками кармы. В жизни буддиста не должно быть кармы. Цель нашей практики заключается в том, чтобы отсечь ум, мечущийся по воле кармы. Если вы пытаетесь достичь просветления, тогда ваше стремление становится частью вашей кармы. Вы создаете карму и следуете за ней. Тогда вы, медитируя, зря теряете время. По словам Бодхидхармы, практика, основанная на достижении цели, представляет собой всего лишь повторение своей кармы. Многие поздние мастера дзен, забыв об этом, утверждали, что посредством практики необходимо достичь определенного уровня.

Но гораздо важнее любого достигаемого вами уровня ваша искренность, правильные усилия. Ваши правильные усилия должны корениться в подлинном понимании нашей традиционной практики. Когда вы осознаете это, то поймете, как важно поддерживать правильную позу. Когда вы не понимаете этот момент, для вас поза и способ дыхания это просто способы достичь просветления. Если у вас такой подход, тогда для вас будет гораздо лучше принимать наркотик, чем сидеть в позе лотоса, со скрещенными ногами! Если наша практика это просто способ достичь просветления, тогда в действительности невозможно достичь его! Мы не понимаем смысл пути к цели. Но если мы крепко верим в свой путь, значит уже достигли просветления. Когда вы верите в свой путь, просветление уже есть. Однако, когда вы не верите в значение практики, которую выполняете в данный миг, то ничего не можете сделать. Вы просто бродите вокруг цели с обезьяньим умом. Вы всегда чего-то ищете, не понимая, что творите. Если вы хотите увидеть что-то, тогда вы должны открыть глаза. Если вы не понимаете дзен Бодхидхармы, значит вы пытаетесь смотреть на что-то закрытыми глазами. Мы не пренебрегаем идеей достижения просветления, просто для нас самое главное – этот миг, а не какой-то день в будущем. Нам нужно прикладывать усилия в этот миг. Это самое важное в нашей практике.

До прихода Бодхидхармы люди, исследуя учение Будды, построили глубокую и возвышенную философию буддизма, и люди пытались достичь его высоких идеалов. Это ошибка. Бодхидхарма обнаружил, что создавать глубокие и возвышенные представления, а затем пытаться реализовать их посредством практики, ошибочно. Если наш задзен таков, тогда он ничем не отличается от нашей обычной деятельности, от обезьяньего ума. Такая деятельность кажется очень благородной, духовной и святой, но на самом деле она совсем не отличается от нашего обезьяньего ума. Бодхидхарма особо отмечал этот момент.

Будда, прежде чем достичь просветления, прикладывал всевозможные усилия и, наконец, достиг просветления, познав различные пути. Вы можете подумать, что Будда достиг какого-то уровня потому, что он освободился от своей кармы, но это не так. Будда рас-

сказывал много историй о своих чувствах после того, как он достиг просветления. Он ничем не отличался от нас. Когда его страна воевала с могущественным соседом, он сильно переживал. Будда рассказал своим ученикам о своей карме, когда соседний король посягнул на его родину. Если бы он достиг просветления, в котором нет кармы, тогда у него не было бы никаких причин для страданий. И даже после своего просветления Будда продолжал прикладывать усилия, как и прежде. Но его взгляд на жизнь был уверенным. Его мироощущение было четким, и он созерцал жизнь всех людей, в том числе и собственную жизнь. Он наблюдал за собой и другими теми же глазами, которыми смотрел на камни, растения и прочие вещи. У него было научное мироощущение. Таким был его образ жизни после того, как он достиг просветления.

Когда мы возрастим традиционный дух для того, чтобы следовать за истиной, как она есть, и будем практиковать свой путь без всяких эгоистических представлений, тогда мы достигнем просветления в подлинном смысле этого слова. А когда мы осознаем суть, то будем прикладывать усилия наилучшим образом в каждый миг. Таково подлинное понимание буддизма. Итак, у нас не просто интеллектуальное понимание буддизма. Наше понимание в то же самое время становится собственным выражением, самой практикой. Мы можем понять суть буддизма, не читая философские трактаты, а посредством самой практики. Мы должны практиковать задзен регулярно, постоянно, с крепкой уверенностью в своей подлинной природе, разрушая цепь деятельности кармы и обретая свое место в мире настоящей практики.

2. Недолговечность

Главное учение буддизма касается недолговечности, перемен. Все меняется – вот главная истина каждого существа или вещи. Никто не сможет опровергнуть эту истину, и все учение буддизма скажет в ней одной. Таково учение для всех нас. Куда бы мы ни пошли, это учение повсюду будет верным. Это учение также считают учением об отсутствии самости. Каждое существо постоянно меняется, поэтому не имеет самобытия. На самом деле, природа каждого существа есть не что иное, как само изменение, собственная природа всего существования. У всякого существования нет особой, отдельной природы. Это также называют учением о нирване. Когда мы реализуем вечную истину о том, что «все меняется», и находим в ней покой, то оказываемся в нирване.

Если мы не признаем тот факт, что все меняется, то не сможем обрести подлинный покой. Но к сожалению, нам трудно принять этот факт, хотя он верен. Мы не можем принять истину недолговечности, поэтому страдаем. Учение о причине страдания и учение о

том, что все меняется, есть две стороны одной монеты. С субъективной точки зрения, недолговечность это причина нашего страдания. А с объективной точки зрения, данное учение представляет собой просто главную истину о том, что все меняется. Мастер Доген сказал: «Учение, которое, как вам кажется, что-то навязывает вам, не может быть подлинным». Само учение подлинно, и оно само по себе ничего не навязывает вам, но по своей человеческой природе мы воспринимаем его так, словно оно что-то навязывает нам. Но истина существует независимо оттого, нравится она нам или нет. Если ничего нет, тогда и эта истина не существует. Буддизм обязан своим бытием каждому отдельному существу.

Мы должны найти совершенное существование через несовершенное существование. Мы должны найти в несовершенстве совершенство. Для нас полное совершенство ничем не отличается от несовершенства. Вечное существует благодаря существованию недолговечного. С точки зрения буддизма, ошибочно ожидать что-то вне этого мира. Мы не ищем ничего вне себя. Мы должны найти истину в этом мире, через свои трудности, через свои страдания. Таково главное учение буддизма. Удовольствие не отличается от трудности, добро не отличается от зла. Зло доброе, а добро злое. Это две стороны одной монеты. Поэтому просветление должно стать практикой. Таково правильное понимание практики, правильное понимание нашей жизни. Итак, найти удовольствие в страдании это один способ принять истину недолговечности. Если вы не научитесь принимать эту истину, то не сможете жить в этом мире. Даже если вы попытаетесь избежать истины, ваши усилия все равно обречены на неудачу. Если вы полагаете, что есть некий способ принять вечную истину о том, что все меняется, это все же ваше заблуждение. Таково главное учение о том, как следует жить в этом мире. Вы должны принять эту истину, что бы вы ни думали о ней. Вы должны прикладывать такие усилия.

Итак, до тех пор пока вы не наберете достаточно сил для того, чтобы принять трудность как удовольствие, вам придется продолжать прикладывать усилия. На самом деле, если вы достаточно честны и искренни, тогда вам не составит труда принять истину. Вы можете немного изменить свое мировоззрение. Это нелегко, но трудность не всегда будет оставаться у вас. Иногда вам будет трудно, а иногда и совсем легко. Если вы страдаете, то обретете радость в учении о том, что все меняется. Когда вы переживаете неприятности, очень легко принять это учение. Итак, почему бы ни принять ее в другое время? Это то же самое. Иногда вы можете смеяться над собой, понимая, насколько глупы вы были. И не важно, что вы чувствуете в отношении нашего учения, в любом случае важно изменить свой образ мыслей и принять истину недолговечности.

3. Качество бытия

Цель задзен заключается в том, чтобы достичь физически и психически свободы своего бытия. По словам мастера Догена, каждое существо представляет собой искру в огромном мире форм и явлений. Каждое существо это еще одно выражение качества самого бытия. Рано утром я часто вижу в небе множество звезд. Звезды это не что иное, как свет, который с бешеной скоростью пролетел огромное расстояние от небесных тел. Но по моему мнению, они не суетливые, а спокойные, уравновешенные, мирные существа. Мы говорим: «В покое должна пребывать деятельность, а в деятельности должен быть покой». На самом деле, это одно и то же. Сказать «покой» и «деятельность» значит просто выразить два разных толкования одного факта. Наша деятельность гармонична, а там, где есть гармония, будет и покой. Гармония это качество бытия. Но качество бытия также есть не что иное, как быстрая деятельность.

Когда мы медитируем, то чувствуем покой и безмятежность, но на самом деле мы не знаем, какая деятельность протекает в нас. В деятельности нашего организма возникает абсолютная гармония, поэтому мы ощущаем покой. Даже если мы не чувствуем его, покой все равно есть. Итак, нам не нужно беспокоиться из-за покоя или деятельности, безмятежности или движения. Когда вы что-то делаете, то в том случае, если вы направляете свой ум на деятельность с некоторой уверенностью, тогда качество состояния вашего ума становится самой деятельностью. Когда вы сосредоточиваетесь на качестве своего бытия, то готовитесь к деятельности. Движение это не что иное, как качество нашего бытия. Когда мы выполняем задзен, тогда качество нашей спокойной, уравновешенной, безмятежной медитации есть качество плодотворной деятельности пребывания самим собой.

Фраза «каждое существо представляет собой искру в огромном мире форм и явлений» означает свободу нашей деятельности и нашего бытия. Если вы сидите в правильной позе, с правильным пониманием, то обретаете свободу своего бытия, даже если вы существуете временно. В этот самый миг временное существование не меняется, не движется. Оно всегда независимо от других существований. В следующий миг возникает другое существование, мы можем перейти к чему-то другому. Строго говоря, нет никакой связи между вчерашним мной и мной в этот самый миг, нет никакой общности. Мастер Доген сказал: «Древесный уголь никогда не становится пеплом». Пепел это пепел, он не принадлежит древесному углю. У него свое прошлое и будущее. Он ведет независимое существование, потому что представляет собой искру в огромном мире вещей и явлений. Уголь и костер это совершенно разные существования. Черный уголь это также искра в огромном феноменальном мире. Там, где

есть черный древесный уголь, нет раскаленных докрасна угольков. Поэтому черный уголь независим от раскаленного угля. Пепел независим от костра, каждое существование независимо.

Сегодня я сижу на коврике в Лос-Альтосе, а завтра утром я буду в Сан-Франциско. Нет никакой связи между «я» в Лос-Альтосе и «я» в Сан-Франциско. Это совершенно разные вещи. Здесь у нас есть свобода существования. И нет качества, соединяющего меня с вами. Когда я говорю: «вы», тогда нет «я». Когда я говорю: «я», тогда нет «вы». Вы независимы, как и я, каждый из нас существует в свой момент времени. Но это не значит, что мы совершенно разные существа. На самом деле, мы одно и то же существо. Мы одинаковые и в то же время разные. Складывается парадоксальная ситуация, но в действительности так оно и есть. Мы независимые существа, поэтому каждый из нас представляет собой полноценную искру в огромном мире вещей и явлений. Когда я медитирую, нет другого человека, но это не значит, что я игнорирую вас. Я пребываю в полном единстве с каждым существом в феноменальном мире. Итак, когда я медитирую, то просто делаю это, все на свете медитирует вместе со мной. Таков наш задзен. Когда вы медитируете, все на свете медитирует вместе с вами. И все составляет качества вашего бытия. Я ваша часть. Я составляю качество вашего бытия. Поэтому в этой практике мы обретаем абсолютную свободу от всего остального. Если вы понимаете этот секрет, тогда для вас нет никакого различия между практикой дзен и вашей обыденной жизнью. Вы можете истолковывать все как угодно.

Красивая картина становится результатом ощущений в ваших пальцах. Если вы чувствуете плотность красок в своей кисти, значит картина готова еще прежде, чем вы взяли писать ее. Когда вы макаете кисть в краску, то уже знаете результат своей работы, иначе вы просто не сможете писать. Итак, прежде чем вы делаете что-то, «бытие» уже есть, результат уже присутствует. Несмотря на то, что вы выглядите так, словно безмолвно сидите, все равно в вашу медитацию включена вся ваша деятельность, прошлая и настоящая. И результат практики включен в вашу медитацию. Таково ваше бытие. Поэтому все результаты вашей практики включены в вашу медитацию. Вот наша практика, наш задзен.

Мастер Доген заинтересовался буддизмом в раннем детстве, когда наблюдал за тем, как дым погребального костра обволакивает тело его умершей матери, и почувствовал мимолетность нашей жизни. Это чувство укоренилось в нем и в конечном итоге помогло ему достичь просветления и развить свою глубокую философию. Когда он увидел дым погребального костра и почувствовал исчезновение жизни, ему стало очень одиноко. Но ощущение одиночества стало все более крепким и расцвело в просветление, когда ему исполнилось двадцать восемь лет. В миг просветления он воскликнул:

«Нет тела, нет ума!» Когда он произнес эту фразу, в тот же миг все его бытие превратилось в искру в огромном мире вещей и явлений, и эта вспышка содержала в себе все, и в ней было замечательное качество. Весь феноменальный мир был включен в Догена, абсолютно независимое существование. Так он стал просветленным. Доген начал с ощущения одиночества, переживания исчезновения жизни и достиг сильных переживаний качества своего бытия. Он сказал: «Я отбросил ум и тело». Вы думаете, что у вас есть тело и ум, поэтому вам становится одиноко, но когда вы понимаете, что все есть просто вспышка в огромной вселенной, то становитесь очень сильными, и ваше существование наполняется значимостью. Так Доген стал просветленным, такова его практика.

4. Естественность

*И*дею естественности сильно искажают. Большинство людей, которые приходят к нам, верят в свободу или естественность, но их понимание буддисты называют *джинен кен гедо*, что значит ошибочная естественность. *Джинен кен гедо* указывает на то, что не нужно быть формальным, в таком поведении есть элемент неряшливости, небрежности. Такова естественность большинства людей. Но мы говорим не о такой естественности. Ее объяснить довольно трудно, но я думаю, что естественность это ощущение независимости от всего или некая деятельность, основанная на пустоте. Нечто, исходящее из пустоты, становится естественностью, как семя или растение, появившееся из земли. Семя не осознает, что оно представляет собой некое конкретное растение, но у него есть своя форма, и оно пребывает в совершенной гармонии с землей, со своим окружением. Семя развивается и со временем выражает свою природу. Все существует с формой и цветом. У всего есть форма и цвет, и они пребывают в совершенной гармонии с другими существами. И все в порядке. Именно это мы называем естественностью.

Растению или камню не составляет никакого труда быть естественным. Но мы сталкиваемся с трудностью, с большим затруднением. Мы должны развивать свою естественность. Когда все, что вы делаете, просто исходит из пустоты, значит у вас есть совершенно новое чувство. Например, когда вы голодны, для вас будет естественностью обед. Вы ощущаете естественность. Но когда вы передаете, ваш обед не естественен. У вас нет нового ощущения. Вы не оценили пищу по достоинству.

Подлинная практика задзен заключается в том, чтобы сидеть так, словно вы пьете воду, когда испытываете жажду. Так вы обретае естественность. Для вас совершенно естественно поспать после обеда, когда вы чувствуете сонливость. Но если вы спите после обеда, потому что ленитесь, словно послеобеденный сон это привилегия

людей, тогда это никакая не естественность. Вы думаете: «Все мои друзья спят. Почему мне нельзя вздремнуть? С какой стати я должен работать, когда больше никто не работает? У других людей полно денег, а почему тогда мои карманы пусты?» Это никакая не естественность. Ваш ум одержим чужими мыслями и представлениями, и вы не независимы, не становитесь собой в своем естественном качестве. Даже если вы сидите в позе лотоса, со скрещенными ногами, все равно ваш задзен неестественен, ваша практика не подлинна. Вы не должны заставлять себя пить воду, когда вы испытываете жажду, вы рады пить воду. Если вы обретаете настоящую радость в своем задзене, тогда он подлинен. Но даже если вы принуждаете себя практиковать задзен, но при этом получаете удовольствие от своей практики, значит такой задзен подлинен. На самом деле, дело не в принуждении или непринужденности. Даже если вы испытываете трудность, но хотите пережить ее, это естественность.

Такую естественность объяснить очень трудно. Но если вы можете просто сидеть и переживать реальность пустоты в своей практике, тогда вам не нужно ничего объяснять. Если задзен исходит из пустоты, тогда все, что вы делаете, естественно, это и есть подлинная деятельность. Вы получаете настоящую радость от своей практики, искреннюю радость жизни. Поэтому мы говорим: «Шин ку мьё ю»: из подлинной пустоты появляется чудесное бытие». Слово «шин» переводится как *подлинная*, «ку» – *пустота*, «мьё» – *чудесное*, «ю» – *бытие*. Дословно: из подлинной пустоты чудесное бытие.

Без небытия нет естественности, нет подлинного бытия. Подлинное бытие исходит из пустоты, каждый миг. Пустота всегда здесь, и из нее исходит все на свете. Но обычно вы забываете о пустоте и ведете себя так, словно у вас что-то есть. Все ваши дела основаны на некоей идее достижения или конкретном представлении, а это неестественно. Например, когда вы слушаете лекцию, то не должны излучать собственные идеи. Вы не должны проявлять собственные представления, когда слушаете кого-то. Забудьте обо всем своем жизненном опыте и просто слушайте речь человека. Опустошить свой ум – вот естественность. Тогда вы поймете, что он сказал. Но если вы сравниваете свои представления с тем, что он высказал, тогда вы услышите не все. Ваше понимание будет однобоким, а это не естественность. Когда вы делаете что-то, то должны быть полностью преданными своему делу. Будьте в полной мере поглощены деятельностью. Тогда у вас ничего нет. Итак, если в вашей деятельности нет подлинной пустоты, тогда она неестественна.

Большинство людей настаивают на некоей идее. Молодежь говорит о любви. Любовь! Любовь! Любовь! Умы молодых людей полны любви! И даже если они изучают дзен, то все равно не примут мои слова в том случае, если они не согласуются с их пониманием любви. Юноши и девушки довольно упрямы. Они поразительно упрямы!

Разумеется, не все, но отдельные молодые люди твердо держатся своего подхода. Это совсем никакая не естественность. Они говорят о любви, о свободе или естественности, но не понимают такие вещи. И они не смогут постичь дзен, если будут так вести себя. Если вы хотите изучать дзен, тогда должны забыть все свои предыдущие представления и просто практиковать задзен, осознавая опыт, приобретенный в практике. Это и есть естественность.

Что бы вы ни делали, такой подход необходим. Иногда мы говорим: «Нью нан шин», мягкий или текучий ум. «Нью» это мягкое ощущение, «нан» – нечто не очень твердое, «шин» – ум. Фраза «нью нан шин» означает ровный естественный ум. Если у вас есть такой ум, значит вы получаете радость от жизни. Когда вы утрачиваете ее, то теряете все на свете. У вас ничего нет. Вам кажется, будто у вас что-то есть, но в действительности у вас ничего нет. Но когда все, что вы делаете, берет начало в пустоте, тогда у вас есть все. Вы понимаете? Именно это мы и называем естественностью.

5. Пустота

Если вы хотите понять буддизм, тогда вы непременно должны забыть все свои предвзятые представления. Для начала вы должны отказаться от идеи вещественности или существования. Обычное воззрение на жизнь крепко коренится в идее существования. Для большинства людей все существует. Они полагают, что существует все, что они слышат и видят. Разумеется, птица, которую мы видим и слышим, в самом деле существует. Да, она существует, но совсем не так, как вы думаете. Буддистское понимание жизни включает в себя как бытие, так и небытие. Птица одновременно существует и не существует. Мы говорим, что воззрение на жизнь, основанное на одном лишь существовании, ошибочно. Если вы воспринимаете жизнь слишком серьезно, словно все существует постоянно, в неизменной форме, тогда вы ошибаетесь. Большинство людей живут в иллюзиях.

Мы говорим, что подлинное существование берет начало в пустоте и возвращается в пустоту. Все, что появляется из пустоты, представляет собой подлинное существование. Мы должны пройти через врата пустоты. Эту идею существования объяснить очень трудно. В наше время многие люди хотя бы интеллектуально начали чувствовать пустоту современного мира, противоречивость их культуры. Например, в прошлом японцы были убеждены в вечном существовании их культуры, их традиционного образа жизни, но после поражения во второй мировой войне они стали большими скептиками. Некоторые люди считают такую скептическую позицию ужасающей, но в действительности она лучше прежнего подхода.

До тех пор пока мы будем держаться определенного представления или надежды на будущее, мы не сможем по-настоящему быть серьезными в отношении этого самого мига. Возможно, вы скажете: «Я могу сделать это завтра или в следующем году», полагая, что все существующее сегодня будет существовать и завтра. Даже если вы не прикладываете большие усилия, вы все равно ожидаете, что ваша надежда сбудется, если вы ступаете по некому пути. Но нет определенного пути, который существует постоянно. Для нас не устанавливают путь. Мы должны находить свой путь каждый миг. Некая идея совершенства, некий совершенный путь, который установлен кем-то другим, не может быть для нас подлинным путем.

Каждый человек должен создать свой подлинный путь. Когда нам это удастся, наш путь будет выражать универсальный путь. Таково таинство. Если вы в полной мере понимаете этот момент, значит вы понимаете все. Если вы пытаетесь понять все, то ничего не поймете. Лучше всего понять самого себя, тогда вы поймете все. Итак, когда вы будете изо всех сил пытаться создать собственный путь, то станете помогать другим, и тогда другие станут помогать вам. Если вы не создадите свой путь, тогда вы никому не сможете помочь, и никто не сможет помочь вам. Для того чтобы быть независимыми в подлинном смысле этого слова, мы должны забыть все содержание нашего ума и открывать нечто совершенно новое и своеобразное каждый миг. Именно так мы живем в этом мире.

Таким образом, мы говорим, что подлинное понимание будет исходить из пустоты. Когда вы изучаете буддизм, то должны провести генеральную чистку своего дома-ума. Вы должны вынести все вещи из своей комнаты и тщательно помыть ее. Вы сможете вернуть все вещи на их места в случае такой необходимости. Возможно, вам понадобится множество вещей, тогда вы сможете снова занести в дом вещи по одной. Но если в вещах нет никакой надобности, тогда не нужно хранить их в доме.

Мы видим летящую птицу. Иногда мы видим ее след. На самом деле, вы не сможете увидеть след летящей птицы, но иногда мы ощущаем его. Это тоже хорошо. Если возникнет потребность, вы должны вернуть в комнату свои вещи. Но прежде чем вы поставите что-то в комнате, вам нужно что-то убрать из нее. Если вы не делаете это, тогда ваша комната будет завалена старым бесполезным хламом.

Мы говорим: «Шаг за шагом я ослабляю звук журчащего ручья». Когда вы будете гулять вдоль ручья, вы будете слышать шум бегущей воды. Этот шум постоянен, но вы должны уметь отключить его, если захотите. Такова ваша свобода, ваше отречение. В вашем уме будут вереницей появляться различные мысли, но если вы захотите пресечь мышление, вы сможете сделать это. Итак, когда вы научитесь пресекать звук журчащего ручья, то станете ценить ощущение

своей работы. Но до тех пор пока у вас будет сохраняться устойчивое представление, пока вы будете находиться в плену рутинной привычки, выполняя свои дела, вы не сможете ценить вещи в их подлинном качестве.

Если вы ищете свободу, то не можете найти ее. Сама абсолютная свобода необходима прежде, чем вы сможете приобрести абсолютную свободу. Такова наша практика. Наш путь заключается не в том, чтобы постоянно идти в одном направлении. Иногда мы идем на восток, а иногда на запад. Пройти одну милю на запад значит пройти одну милю на восток. Обычно, если вы прошли одну милю на восток, то удалились на одну милю от запада. Но если вы смогли пройти одну милю на восток, значит вы способны пройти и одну милю на запад. Вот свобода. Без такой свободы вы не сможете сосредоточиться на том, что делаете. Возможно, вы подумаете, что сосредоточены на чем-то, но если вы не обретете эту свободу, то будете испытывать неудобство, выполняя свою работу. Вы скованы неким представлением о движении на восток или запад, поэтому ваша деятельность двойственна. До тех пор пока вы будете находиться в плену двойственности, вы не сможете достичь абсолютной свободы, не сможете сосредоточиваться.

Сосредоточение это не усиленная попытка наблюдать за чем-то. Если вы во время задзен попытаетесь смотреть в одну точку, то устанете через пять минут. Это не сосредоточение. Дело в том, что сосредоточение означает свободу, поэтому ваши усилия должны быть направлены на небытие. Вы должны сосредоточиться на пустоте. В практике задзен ум должен сосредоточиваться на дыхании, но фокус внимания можно будет удерживать на дыхании, только когда вы полностью забудете о себе и будете просто сидеть, ощущая свое дыхание. Если вы сосредоточены на своем дыхании, тогда вы забудете о себе, а если вы забудете о себе, то будете сосредоточены на своем дыхании. Я не знаю, что происходит в первую очередь. Поэтому в действительности не нужно слишком активно пытаться сосредоточиваться на своем дыхании. Делайте то, что вам по силам. Если вы будете продолжать эту практику, то со временем ощутите подлинное существование, которое берет начало в пустоте.

6. Готовность, внимательность

В Праджня Парамита Сутре, конечно же, самое главное – идея пустоты. Прежде чем мы поймем идею пустоты, нам все будет казаться вещественным. Но после того как мы осознали пустоту вещей, все становится реальным, невещественным. Когда мы понимаем, что все есть часть пустоты, то можем не привязываться ни к какому существованию. Мы осознаем, что все это лишь предположительная форма и цвет. Таким образом, мы понимаем подлинный

смысл каждого предположительного существования. Когда мы впервые слышим о том, что все это лишь предположительное существование, большинство из нас разочаровываются. Но это уныние вызвано ошибочным воззрением на человека и природу. Наше отношение к жизни глубоко укоренено в эгоцентрических представлениях, поэтому мы разочаровываемся, когда обнаруживаем, что все обладает лишь предположительным существованием. Но когда мы по-настоящему поймем эту истину, то перестанем страдать.

Эта сутра повествует: «Бодхисатва Авалокитешвара понимает, что все есть пустота, поэтому пресекает всякое страдание». Как только он постиг эту истину, так сразу же преодолел страдание. Осознать сам этот факт значит освободиться от страдания. Итак, осознание истины есть само освобождение. Мы говорим о необходимости осознания истины, но дело в том, что это происходит в этот самый миг. Мы осознаем истину не после того, как практикуем задзен. Реализация есть еще до того, как мы приступили к практике задзен. Мы достигаем просветления не после того, как понимаем истину. Осознавать истину значит жить, существовать здесь и сейчас. Итак, дело не в понимании или практике. Такова высшая действительность. В этой сутре Будда ссылается на высший факт, с которым мы сталкиваемся каждый миг. Этот момент очень важен. Таков задзен Бодхидхармы. Просветление есть еще прежде, чем мы начали практиковать задзен. Но обычно мы считаем практику задзен и просветление разными понятиями: мол, вот практика, словно пара перчаток, а когда мы практикуем, словно надеваем очки, то видим просветление. Это неправильно понимание. Сами очки и есть просветление, и надеть их это также просветление. Итак, что бы вы ни делали, или что бы вы ни не делали, просветление есть всегда. Так Бодхидхарма понимает просветление.

Вы не можете практиковать подлинный задзен, потому что именно вы практикуете его. Если вы не практикуете задзен, тогда есть просветление, настоящая практика. Если вы практикуете задзен, то создаете конкретную идею «ты» или «я», и вы создаете особое представление о практике или дзен. Итак, вы на правой стороне, а задзен на левой стороне. Задзен и вы становитесь двумя разными явлениями. Если сочетание практики и вас есть задзен, тогда это задзен лягушки. Для лягушки сидячая позиция есть задзен. Когда лягушка прыгает, это не задзен. Непонимание исчезнет, если вы по-настоящему поймете, что означает пустота, что все всегда пребывает здесь. Цельное бытие это не собрание всех вещей. Невозможно разделить цельное существование на части. Оно всегда здесь, и оно всегда работает. Это и есть просветление. Итак, в действительности нет никакой особой практики. И сутра повествует: «Нет глаз, ушей, носа, языка, тела и ума...» Этот *не-ум* есть ум дзен, который включает в себя все на свете.

Для нас важно научиться исследовать жизнь свободным, уравновешенным умом. Мы должны размышлять и исследовать жизнь без застоя. Мы должны принимать мир, как он есть, без всяких затруднений. Наш ум должен быть мягким и достаточно открытым для того, чтобы понимать жизнь в ее подлинном качестве. Когда наше мышление гибкое, его называют безмятежным. Такое мышление всегда уравновешенное. Его называют внимательностью. Мышление, которое разделено на множество путей, ненастоящее. В нашем мышлении должна присутствовать сосредоточенность. Это и есть внимательность. Независимо оттого, есть у вас объект или нет, все равно ваш ум должен быть уравновешенным и цельным. Таков наш задзен.

Нет никакой необходимости в том, чтобы прикладывать усилия для того, чтобы размышлять неким образом. Ваше мышление не должно быть односторонним. Мы просто думаем всем своим умом и воспринимаем жизнь, как она есть, без всяких усилий. Просто видеть жизнь и быть готовым видеть ее всем своим умом – вот практика задзен. Если мы приготвили к мышлению, тогда нам не нужно прикладывать усилия для того, чтобы думать. Это называют внимательностью. В то же время внимательность это мудрость. Говоря о мудрости, мы не подразумеваем никакую особую способность или философию. Готовность ума и есть мудрость. Итак, мудрость может становиться различными философиями и учениями, самыми разными видами исследования. Но мы не должны привязываться ни к одной конкретной мудрости, в том числе и к мудрости, переданной нам Буддой. Мудрости невозможно научиться, она сама возникнет благодаря вашей внимательности. Итак, главное – быть готовым исследовать жизнь, быть готовым размышлять. Это называется пустотой ума. Пустота это не что иное, как практика задзен.

7. Верить в пустоту

Я понял, что нужно, и даже совершенно необходимо верить в пустоту. Мы должны верить в то, что не имеет ни формы, ни цвета, что существует еще прежде, чем появляются все формы и цвета. Это очень важный момент. Не важно, в какого бога или доктрину вы верите. Если вы привяжетесь к ней, тогда ваше верование будет в той или иной степени основано на эгоцентрических представлениях. Вы стремитесь обрести совершенную веру для того, чтобы спасти себя. Но вам понадобится некое время для того, чтобы обрести совершенную веру. Вы погрузитесь в идеалистическую практику. Вы будете постоянно стремиться реализовать свой идеал, поэтому у вас не будет времени для покоя. Но если вы всегда готовы принять все то, что, как мы полагаем, возникает из пустоты, отмечая тот факт, что феноменальное существование проявляет определенные формы и

цвета по определенным причинам, то в тот же миг вы обретете совершенный покой.

Когда у вас болит голова, на то есть свои причины. Если вы знаете, почему у вас болит голова, тогда вы будете лучше себя чувствовать. Но если вы не знаете причины, то можете сказать: «Я меня страшно болит голова! Наверно, это из-за моей скверной практики. Если бы моя медитация, моя практика дзен была более совершенной, тогда я не переживал бы такие неприятные минуты!» Если вы рассуждаете таким образом, тогда вы не обретете совершенную веру в себя и свою практику до тех пор, пока не достигнете совершенства. Вы будете так суетиться, что можно опасаться того, что у вас не останется времени для обретения совершенной практики, поэтому у вас будет все время болеть голова! Такая практика абсолютно неразумна. Подобные методы не будут эффективными. Но если вы верите в то, что нечто существует еще прежде, чем у вас заболела голова, и если вы знаете, почему у вас болит голова, тогда вы, конечно же, лучше чувствуете себя. В головной боли нет ничего страшного, потому что вы достаточно здоровы для того, чтобы испытывать головную боль. Если у вас болит живот, значит ваш живот достаточно здоров для того, чтобы болеть. Но если ваш живот привыкает к нездоровым условиям, тогда вы не будете чувствовать в нем боль. Вот что страшно! Тогда из-за болезненного состояния желудка вы можете даже умереть.

Итак, всем необходимо верить в пустоту. Но я имею в виду не отсутствие всего. В пустоте что-то есть, но это нечто всегда готово принять некую конкретную форму, и у пустоты есть свои правила, теория, истина в своей деятельности. Это называют природой Будды или самим Буддой. Если мы считаем такую природу высшей истиной, то называем ее Дхармой. Если мы считаем истину и действие частью Будды или согласно теории, то называем себя Сангхой. Но даже в таком случае есть три формы Будды. Это единое существование без формы и цвета, и оно всегда готово принять форму и цвет. И это не просто теория, не просто учение буддизма. Таково совершенно необходимое понимание нашей жизни. Без такого понимания религия ничем не поможет нам. Мы будем привязаны к своей религии, но из-за нее у нас появится еще больше трудностей. Если вы станете жертвой буддизма, то на фоне моей радости вы будете несчастны. Уясните себе этот момент.

Когда вы практикуете задзен, то порой слышите, как в ночной мгле дождь капает по крыше. Позднее на большии деревья опустится волшебный туман, и утром люди, приступив к работе, увидят прекрасные горы. Но некоторым людям будет мешать шум дождя, когда они будут лежать утром в постели, потому что они не знают о том, что позднее увидят, как на востоке восходит прекрасное солнце. Если наш ум сосредоточен на себе, тогда мы будем испытывать

неприятные чувства. Но если мы считаем себя воплощением истины, природой Будды, тогда мы не будем беспокоиться. Мы подумаем: «Идет дождь, но мы не знаем о том, что произойдет в следующий миг». Когда мы выйдем на улицу, там может быть ясно или дождливо. А раз так, то лучше наслаждаться шумом дождя». Такой подход правилен. Если вы воспринимаете себя как временное воплощение истины, тогда у вас вообще не будет никаких трудностей. Вы будете высоко ценить свое окружение и себя как чудесную часть великой деятельности Будды, даже среди трудностей. Таков наш образ жизни.

Используя буддистскую терминологию, мы должны начать просветлением и приступить к практике, а затем размышлять. Обычно мышление становится довольно эгоцентричным. В обыденной жизни девяносто девять процентов наших мыслей эгоцентричны: «Почему я страдаю? Почему у меня неприятности?» Мышление подобного рода составляет девяносто девять процентов вообще всех наших мыслей. Например, когда мы начинаем изучать науку или читать сложную сутру, то скоро впадаем в дремоту и даже засыпаем. Но мы всегда бодры и полны неподдельного интереса, когда думаем о себе! Но если сначала следует просветление, тогда перед мышлением, перед практикой ваше мышление не будет направлено на себя. Говоря о просветлении, я подразумеваю веру в пустоту, веру в то, что не имеет ни формы, ни цвета, но что готово принять некую форму и цвет. Такое просветление представляет собой непреложную истину. Деятельность, мышление, практика – все это у нас должно основываться на этой изначальной истине.

8. Привязанность и непривязанность

Мастер Доген сказал: «Даже в полночь наступает рассвет. Даже на рассвете царит кромешная ночь». Такое изречение передает понимание, которое Будда осветил для патриархов. Далее оно попало к мастеру Догену, а потом и к нам. Ночь ничем не отличается от дня. Одно и то же называют то ночью, то днем. Это одно и то же.

Практика задзен и рутинная деятельность это одно и то же. Мы называем задзен обыденной жизнью, а обыденную жизнь – задзен. Обычно мы думаем: «Задзен завершен, теперь мы приступим к рутинной деятельности». Но такое понимание неправильно. Это одно и то же. Нам некуда уйти от обыденной жизни. Поэтому в деятельности должен быть покой, а в покое – деятельность. Покой не отличается от деятельности.

Каждое существо зависит от чего-то другого. Строго говоря, нет отдельных индивидуальных существований. Просто у одного существа много имен. Иногда люди акцентируют единство, но мы не так смотрим на такие вещи. Мы не подчеркиваем ни один конкретный

момент, даже единство. Единство ценное, но разнообразие тоже замечательное. Игнорируя разнообразие, люди подчеркивают одно абсолютное существование, но это понимание однобоко. При таком понимании появляется промежуток между разнообразием и единством. Но единство и разнообразие это одно и то же, поэтому единство следует ценить в каждом существовании. Поэтому мы делаем акцент на обыденной жизни, а не на состоянии ума. Мы должны находить реальность в каждый миг, в каждом явлении. Это самое важное.

Мастер Доген сказал: «У всего есть природа Будды, мы все равно любим цветы и не любим сорняки». Такова подлинная человеческая природа. Но то обстоятельство, что мы привязаны к какой-то красоте, есть сама по себе деятельность Будды. Мы не обращаем внимание на сорняки, и это также деятельность Будды. Нам следует знать об этом. Если вам известно об этом, возникает непривязанность. Итак, в любви должна быть ненависть, непривязанность. А в ненависти должна быть любовь, приятие. Любовь и ненависть это одно и то же. Мы не должны привязываться только к любви. Нам следует принимать ненависть. Мы должны принимать сорняки несмотря на то, какие чувства испытываем по отношению к ним. Если вы не интересуетесь чем-то, не любите это. Если же вы любите что-то, то так и делайте.

Обычно вы критикуете себя за то, что вы несправедливы к своему окружению. Вы критикуете свою позицию неприятия. Но существует очень тонкое различие между обычным способом приятия и нашим способом принимать жизнь, хотя эти способы и могут показаться одинаковыми. Нас учат тому, что между ночью и днем нет промежутка, как и между «ты» и «я». Это означает единство. Но мы не акцентируем даже единство. Если жизнь едина, не нужно особо подчеркивать эту истину.

Мастер Доген сказал: «Познать что-то значит познать себя, изучать буддизм значит изучать себя». Если вы изучаете что-то, то не усваиваете то, что вы не знали прежде. Вы знаете о некой вещи еще прежде, чем услышали о ней. Нет никакого промежутка между «я» прежде, чем вы узнали что-то, и «я» после того, как вы узнали что-то. Нет промежутка между невежеством и мудростью. Глупый человек также мудр, а мудрый человек также глуп. Но мы обычно думаем: «Он глупый, а я мудрый», или «Я был глупым, а теперь я мудрый». Разве мы можем быть мудрыми, если мы глупые? Но истина, которую Будда передал нам, гласит о том, что нет никакого различия между глупцом и мудрецом. Так оно и есть. Но если я буду высказываться подобным образом, люди могут подумать, будто я акцентирую единство. Вовсе нет. Мы ничего не акцентируем. Мы лишь хотим познать жизнь, как она есть. Если мы познаем жизнь в ее подлинном качестве, тогда нам будет не на что указывать, мы не сможем ни за что цепляться, да и не за что будет цепляться. Мы не

можем акцентировать ни один момент. И тем не менее, как сказал мастер Доген: «Цветок увядает, даже если мы любим его. Семя прорастает, даже если мы не любим его». Несмотря на это, такова наша жизнь.

Нашу жизнь следует воспринимать именно так, тогда никаких трудностей не будет. Мы акцентируем некий конкретный момент, поэтому всегда переживаем неприятности. Мы должны принимать жизнь, как она есть. Именно так мы понимаем все сущее, именно так мы живем в этом мире. Подобные переживания есть нечто предельное для нашего мышления. В этой мыслительной области единство отличается от разнообразия. Но в подлинном опыте единство и разнообразие это одно и то же. Вы создаете некое представление о единстве и разнообразии, поэтому попадаете в плен своим идеям. Вы должны продолжать бесконечное мышление, хотя на самом деле вам не о чем думать.

В эмоциональной сфере у нас много трудностей, но они не настоящие, мы порождаем их искусственно. Их вызывают наши эгоцентричные представления и воззрения. Мы выделяем что-то, отсюда и трудности. Но в действительности невозможно выделить что-то особенное. Счастье это печаль, а печаль – счастье. В трудности есть счастье, а в счастье есть трудность. Пути, которые мы ощущаем, различны, и все же на самом деле они не различаются, в своей сути они одинаковые. Таково подлинное понимание, переданное нам Буддой.

9. Спокойствие

Одно стихотворение дзен повествует: «Когда стихает ветер, я вижу, как падает цветок. Благодаря пению птицы я всегда нахожу спокойствие гор». Если ничего не происходит в сфере спокойствия, мы не чувствуем покой. Только когда что-то происходит в ней, мы обретаем покой. Японская поговорка гласит: «Для луны есть облако, для цветка есть ветер». Когда мы видим часть луны, закрытую облаком, деревом или кустарником, то ощущаем округлость луны. Но когда мы видим ясную луну, которую ничего не скрывает, мы не ощущаем ее округлость столь же отчетливо, как на фоне некоего препятствия.

Когда вы выполняете задзен, то обретаем полное спокойствие ума, вы ничего не чувствуете. Вы просто сидите. Но спокойствие вашей медитации будет наделять вас силой в вашей обыденной жизни. Поэтому на самом деле вы осознаете ценность дзен именно в своей рутинной жизни, а не во время медитации. Но это не означает, что вы должны отвергнуть задзен. Несмотря на то, что вы ничего не чувствуете во время медитации, если вы и не переживаете сам задзен, то все равно можете что-то найти. Вы находите кустарники,

деревья или облака в своей обыденной жизни, а луну вы не видите. Поэтому вы всегда на что-то жалуетесь. Для последователей дзен кустарник, который для большинства людей бесполезен, представляет собой настоящее сокровище. Если у вас имеется такое мироощущение, тогда жизнь для вас становится искусством, что бы вы ни делали.

Когда вы практикуете задзен, вы не должны пытаться достичь чего-то. Вы должны просто сидеть в полном спокойствии ума и не на что не опираться. Просто выпрямите тело, не наклоняясь и ни на что не опираясь. Если вы держите тело прямо, это значит, что вы ни на что не опираетесь. Таким образом, физически и ментально вы достигнете полного спокойствия. Но если вы опираетесь на что-то или пытаетесь делать что-то в задзен двойственно, то проявляете двойственность и не достигаете покоя.

В своей обыденной жизни мы обычно пытаемся делать что-то, силится превратить одно в другое, стараемся добиться чего-то. Эти попытки сами по себе уже есть выражение нашей подлинной природы. Смысл заключен в самих усилиях. Мы должны выяснить смысл наших усилий прежде, чем мы достигнем чего-то. Поэтому мастер Доген сказал: «Мы должны достичь просветления прежде, чем мы достигнем просветления». Мы находим подлинный смысл просветления не после того, как достигаем просветления. Попытка сделать что-то сама по себе уже есть просветление. Когда мы испытываем трудности или подавлены, то обладаем просветлением. Когда мы омрачены, то обладаем покоем. Обычно мы полагаем, что очень трудно жить, если жизнь исчезла, но только после исчезновения жизни мы можем найти радость вечной жизни.

Вы можете совершенствоваться, продолжая свою практику с таким пониманием. Но если вы пытаетесь достичь чего-то без этого понятия, то не сможете правильно практиковать. Вы теряете себя в борьбе за достижение цели и ничего не получаете. Вы просто продолжаете страдать из-за своих трудностей. Но благодаря правильному пониманию вы можете развиваться. Тогда все, что вы делаете, пусть это даже и не совершенно, будет укоренено в вашей сокровенной природе, и постепенно вы чего-нибудь добьетесь.

Что важнее: достичь просветления или достичь просветления прежде достижения просветления, или заработать миллион долларов, или радоваться своей жизни во время практики, или быть успешным, или найти смысл в стремлении к успеху? Если вы не знаете ответ, то не сможете даже практиковать задзен. Если же вы знаете ответ, тогда вы найдете настоящее сокровище жизни.

10. Опыт, а не философия

В США многие люди интересуются буддизмом, но лишь немногие стремятся познать его чистую форму. Большинство людей стремятся изучать учение или философию буддизма. Сравнивая его с другими религиями, они понимают, что буддизм приносит интеллектуальное удовлетворение. Но дело не в том, глубок ли буддизм в философском отношении, хорош ли он, совершенен ли. Наша задача заключается в том, чтобы сохранять свою практику в ее чистой форме. Иногда мне кажется святотатством рассуждения о том, какая совершенная философия буддизм, если вы не знаете на своем опыте, что это действительно так.

В буддизме и для нас, конечно же, самое главное – практиковать задзен в группе, потому что эта практика представляет собой изначальный образ жизни. Если мы не знаем исток вещей, то не можем оценить результат усилий на протяжении всей своей жизни. У наших усилий должен быть некий смысл. Найти смысл своих усилий значит найти изначальный источник своих усилий. Мы не должны обращать внимание на результат своих усилий до того, как узнаем его источник. Если источник не чист и не ясен, тогда наши усилия не будут чистыми, и их результат не удовлетворит нас. Когда мы воскресим свою подлинную природу и будем беспрестанно прикладывать усилия из этой основы, то будем ценить результат своих усилий каждый миг, изо дня в день, из года в год. Именно так мы должны ценить свою жизнь. Люди, которые привязаны лишь к результату своих усилий, не получают возможность оценить его, потому что результат никогда не наступит. Но если каждый миг ваши усилия возникают из своего источника, тогда все ваши действия будут благостными, и вы будете получать удовлетворение от всего, что делаете.

В практике задзен мы восстанавливаем свой чистый образ жизни, вне идеи приобретения чего-либо, славы или выгоды. Посредством практики мы просто сохраняем свою изначальную природу, как она есть. Не нужно заниматься измышлениями о том, что представляет собой наша чистая изначальная природа, потому что она пребывает за пределами нашего интеллектуального понимания. И не нужно высоко ценить ее, потому что мы не способны дать ей оценку. Поэтому просто медитируйте, без всякой мысли о приобретении, с самими чистыми намерениями, чтобы оставаться таким же безмятежными, как наша изначальная природа – такова наша практика.

На коврик для медитаций нет места для фантазий. Мы просто приходим в дзендо и начинаем медитировать. Пообщавшись друг с другом, мы отправляемся домой и возобновляем свою обыденную деятельность как продолжение своей практики, наслаждаясь подлинным образом жизни. И все же это очень необычно. Куда бы я ни

приехал, повсюду люди спрашивают меня: «Что такое буддизм?» И они держат наготове записные книжки, чтобы быстро записать туда мой ответ. Можете вообразить мои чувства! Но здесь мы просто практикуем задзен. Мы делаем лишь это, поэтому мы счастливы от своей практики. Нам не нужно понимать, что такое дзен. Мы практикуем задзен. Поэтому нам не нужно интеллектуально постигать дзен. Мне кажется, что для американского общества такой подход необычен.

В США люди исповедуют разные религии, придерживаются разных образов жизни, поэтому американцам кажется естественным говорить о различии между религиями и сравнивать их. Но нам не нужно сравнивать буддизм с христианством. Буддизм есть буддизм, это наша практика. Мы даже не знаем, что делаем, когда просто практикуем с чистым умом. Поэтому мы не можем сравнивать свой путь с другими религиями. Некоторые люди говорят, что дзен буддизм это не религия. Возможно, так оно и есть. Может быть, дзен буддизм это религия до религии. Тогда это не религия в обычном смысле. Но дзен буддизм замечателен, и хотя мы и не постигаем его интеллектуально, не воздвигаем в его честь соборы с искусной резьбой, все равно можно оценить нашу изначальную природу. По моему мнению, это абсолютно необычно.

11. Изначальный буддизм

Ходить, стоять, сидеть и лежать – вот четыре типа деятельности, или типа поведения в буддизме. Задзен это не один из четырех типов поведения. По словам мастера Догена, школа Сото не одна из многих школ буддизма. Возможно, китайская школа Сото и представляет собой одну из многих школ буддизма, но мастер Доген утверждал, что его путь не относится к множеству школ. Если это так, тогда вы можете спросить, почему мы подчеркиваем важность сидячей позы, почему мы настаиваем на том, что нужно найти учителя. Дело в том, что задзен это не просто один из четырех типов поведения. Задзен это практика, которая содержит бесконечное количество типов деятельности. Задзен появился еще до Будды, и он будет существовать вечно. Поэтому сидячую позу нельзя сравнивать с остальными четырьмя типами поведения.

Обычно люди акцентируют какую-то конкретную позу или некое отдельное понимание буддизма, и тогда они думают: «Вот буддизм!» Но мы не можем сравнить свой путь с практиками, которые люди обычно понимают. Наше учение невозможно сравнить с другими учениями буддизма. Поэтому мы должны найти учителя, который не привязан ни к одному субъективному пониманию буддизма. Изначальное учение Будды включает в себя все разнообразные школы. Мы буддисты, поэтому должны работать традиционно, как Буд-

да, то есть нам не следует привязываться ни к одной конкретной школе или доктрине. Но обычно, если у нас нет учителя, если мы гордимся своими знаниями, то потеряем изначальную суть учения Будды, которое включает в себя все разнообразные учения.

Будда был основателем учения, поэтому люди условно называют его учение буддизмом, но в действительности буддизм это не какое-то особенное учение. Буддизм это просто истина, которая включает в себя все разнообразные истины. Практика задзен включает в себя все разнообразные типы жизненной деятельности. Поэтому на самом деле мы не акцентируем лишь сидячую позу. Мы медитируем так же, как и ведем себя в жизни. Когда мы медитируем, то просто учимся жить, и для нас сидячая поза это самый главный тип деятельности. Поэтому мы именно так практикуем задзен. Несмотря на свою практику задзен мы не должны называть свой стиль школой дзен. Мы просто практикуем задзен, берем пример с Будды, поэтому мы и практикуем. Будда учит нас действовать через свою практику, поэтому мы медитируем.

Если мы делаем что-то, живем в каждый миг, значит выполняем временную деятельность Будды. Сидеть таким образом значит быть самим Буддой, прямо как сам исторический Будда. То же самое верно в отношении всего, что мы делаем. Все, что мы делаем, представляет собой деятельность Будды. Итак, что бы вы ни делали, и даже если вы воздерживаетесь от всяких дел, Будда уже есть в вашей деятельности. Люди иначе воспринимают Будду, поэтому они полагают, что самое главное это то, чем они занимаются, и они не осознают, кто же на самом деле выполняет работу. Людям кажется, что они выполняют самые разные дела, но на самом деле все делает Будда. У каждого из нас есть свое имя, но все они синонимы имени Будды. У каждого из нас много разных дел, но все они выполняются Буддой. Когда люди не знают об этом, тогда они подчеркивают важность одного типа деятельности. Если они акцентируют задзен, тогда он не подлинен. Складывается впечатление, словно они сидят точно так же, как и Будда, но совсем иначе понимают практику. Они воспринимают свою сидячую позу просто как одно из четырех основных поз человека и думают: «Я принял сидячую позу». Но задзен это сразу все позы, и каждая поза есть поза Будды. Вот правильное понимание позы задзен. Если вы практикуете таким образом, значит понимаете буддизм. Я отметил невероятно важный момент.

Итак, мастер Доген не называл себя ни учителем, ни учеником Сото. Он сказал: «Другие люди могут называть нас школой Сото, но у нас нет причины называть себя так. Вы не должны даже использовать название “Сото”». Ни одна школа не должна считать себя отдельной. Но различные школы не принимают эту истину, продолжают наклеивать на себя разнообразные ярлыки, поэтому мы должны условно называть себя школой Сото. Но я хочу, чтобы вы ясно

уяснили себе этот момент. На самом деле, мы никакая не школа Со-то. По сути, мы просто буддисты. Мы даже не дзен буддисты, а просто буддисты. Если мы понимаем этот момент, то становимся подлинными буддистами.

Учение Будды пронизывает все пространство. Сегодня идет дождь. Таково учение Будды. Людям кажется, что путь Будды отражен в их личном образе жизни, в их собственном религиозном учении, но люди не знают, что они слышат, делают, и где они вообще находятся. Религия это не какое-то конкретное учение. Религия распространена повсюду. Мы должны воспринимать свое учение именно так. Мы должны забыть особенное учение, не должны интересоваться тем, что хорошо, а что плохо. У нас не должно быть никакого особенного учения. Учение пребывает в каждом миге, в каждом существе. Таково подлинное учение.

12. За пределами сознания

Мы должны практиковать так, чтобы для нас не было практики или просветления. Если мы практикуем задзен в сфере, в которой есть практика и просветление, у нас нет возможности приобрести совершенный покой. Другими словами, мы должны крепко верить в свою подлинную природу. Наша подлинная природа пребывает за пределами нашего сознательного опыта. Только в своем сознательном опыте мы находим практику и просветление или добро и зло. Но независимо оттого, осознаем мы свою подлинную природу или нет, все сущее поистине пребывает за пределами сознания, и именно там мы должны основать нашу практику.

Нехорошо даже цепляться в уме за благие мысли. Будда нередко говорил: «Вы должны быть самими собой. Вам не следует быть кем-то другим». Но не годится держаться в уме за его слова. Для вас они становятся бременем, вы можете и не чувствовать себя хорошо. На самом деле, иной раз лучше даже питать недобрые чувства, чем вынашивать в уме представление о том, что в жизни благостно и как именно следует вести себя в мире. Порой вполне нормально вынашивать в уме дурные мысли. Это верно. Вообще-то, главное – не добро и зло. Суть заключается в том, становитесь вы спокойными или нет, одержимы ли вы идеями.

Если в вашем сознании что-то есть, значит у вас нет совершенного покоя. Лучше всего забыть обо всем для того, чтобы обрести совершенный покой. Тогда ваш ум спокоен, он достаточно широк и ясен для того, чтобы видеть и ощущать жизнь, как она есть, без всякого напряжения. Для того чтобы обрести совершенный покой, лучше не хвататься за некое мировоззрение, забыть все подходы к жизни и не оставлять никаких следов, не оставлять даже тени мышления. Но если вы попытаетесь остановить свой ум или постараетесь

выйти за пределы своей сознательной деятельности, то лишь взвалите на себя лишнее бремя. Вы скажете: «Во время медитации я должен заставлять свой ум молчать, но я не в силах сделать это. У меня скверная практика». Такие мысли также портят практику. Не пытайтесь подавлять свои мысли, просто оставляйте все так, как есть. Тогда мысли не будут задерживаться в вашей голове надолго. Они будут спонтанно появляться и исчезать. В конечном итоге у вас будет достаточно долго сохраняться состояние не-ума.

Итак, в вашей практике самое главное – крепко верить в изначальную пустоту своего ума. В буддистских писаниях порой встречаются самые разные аналогии, чтобы описать пустой ум. Иногда этих аналогий так много, что их невозможно сосчитать. Тогда необходимо отбросить подсчеты. Если примеров так много, что их невозможно пересчитать, тогда вы, в конце концов, потеряете к ним интерес и не будете обращать на них внимание. Мой пример может также возбудить в вас интерес к бесконечным аналогиям, так я помогу вам пресечь мышление в своем малом, обыденном уме.

Но только в задзен вы обретете самое чистое, подлинное переживание пустого состояния ума. По сути, пустота ума это даже не состояние, а изначальная суть ума, которую переживали Будда и шесть патриархов. «Суть ума», «изначальный ум», «подлинное лицо», «природа Будды», «пустота» – все эти слова означают абсолютный покой нашего ума.

Вы умеете отдыхать физически, но не умеете отдыхать умственно. Вы уже лежите в постели, но ваш ум все равно продолжает лихорадочно работать. Вы заснули, но ваш ум занимается созданием сновидений. Ваш ум постоянно интенсивно работает, и это нехорошо. Мы должны научиться отключать свой мыслящий, перегруженный ум. Для того чтобы выходить за рамки мышления, необходимо крепко верить в пустоту своего ума. Если мы будем крепко верить в совершенный покой своего ума, то восстановим свое чистое изначальное состояние.

Мастер Доген сказал: «Вы должны укоренить свою практику в заблуждении». Несмотря на то, что вы полагаете, будто погрязли в заблуждении, ваш ум чист. Практика заключается в том, чтобы осознать чистый ум в своем заблуждении. Если в вашем заблуждении присутствует чистый, подлинный ум, тогда заблуждение исчезнет. Оно не останется, если вы скажете: «Вот заблуждение!» Оно смутится и ускользнет. Итак, вы должны укоренить свою практику в заблуждении. Практика это работа с заблуждением. Так мы достигаем просветления прежде чем, достигли его. Вы не достигли просветления, но оно все равно есть у нас. Итак, когда вы говорите: «Это заблуждение, то проявляете само просветление. Если вы попытаетесь изгнать заблуждение, оно лишь еще сильнее станет упираться, и ваш ум будет все активнее бороться с ним. Это нехорошо. Просто

скажите: «Это всего лишь заблуждение» и больше не обращайтесь на него никакого внимания. Когда вы просто созерцаете заблуждение, у вас есть подлинный ум, ваш спокойный и мирный ум. Если вы начнете взаимодействовать с заблуждением, то погрязнете в нем.

Итак, независимо оттого, достигли вы просветления или нет, достаточно просто сидеть в задзен. Если вы пытаетесь достичь просветления, то очень обременяете свой ум. Ваш ум недостаточно чист для того, чтобы воспринимать жизнь, как она есть. Если вы увидите жизнь в ее подлинном качестве, то осознаете, какой именно она должна быть. С одной стороны, мы должны достичь просветления, именно так и должна складываться жизнь. Но с другой стороны, пока мы находимся в физическом теле, нам довольно трудно достичь просветления – именно так на самом деле в настоящий момент складывается наша жизнь. Но если мы начнем медитировать, тогда будут развиваться обе стороны нашей природы, и мы будем одновременно воспринимать жизнь, как она есть и какой она должна быть. Сейчас мы недостаточно хороши, поэтому мы хотим быть более совершенными, но когда мы достигаем трансцендентального ума, то выходим за пределы жизни, как она есть и какой она должна быть. В пустоте нашего изначального ума эти стороны есть единое целое, и там мы обретаем совершенный покой.

Обычно религия развивается в сфере сознания, стремится совершенствовать свою организацию, строит прекрасные здания, сочиняет музыку, выстраивает философские системы. Такова религиозная деятельность в сознательном мире. Но буддизм делает акцент на мире подсознания. Лучше всего развивать буддизм, сидя в задзен. Лучше всего просто сидеть с крепкой уверенностью в своей подлинной природе. Это гораздо лучше, чем читать книги или изучать философию буддизма. Разумеется, необходимо изучать философию, поскольку так мы укрепим свою уверенность. Буддистская философия универсальная и логична, поэтому она представляет собой не просто некую философию, а саму жизнь. Цель буддистского учения заключается в том, чтобы указать на саму жизнь, существующую за пределами сознания в нашем чистом изначальном уме. Все буддистские практики разработаны для того, чтобы защищать это подлинное учение, а не пропагандировать буддизм с помощью неких чудес, мистических открытий. Итак, когда мы обсуждаем религию, то должны делать это самым обыденным и универсальным образом. Нам не следует пропагандировать свой путь посредством мистической философии, оторванной от жизни. В некоторых моментах буддизм довольно полемичен, среди буддистов возникают дискуссии, потому что мы должны защищать свой путь от мистических, нереалистичных толкований религии. Но философское обсуждение не лучший способ для понимания буддизма. Если вы хотите быть искренним буддистом, тогда для вас лучше всего медитировать. Нам

очень повезло, потому что у нас есть помещение, в котором мы можем сидеть в задзен. Мне хотелось бы, чтобы вы крепко, без тени сомнения, верили в свой задзен, в простое сидение на коврик для медитаций. Достаточно просто медитировать.

13. Просветление Будды

Я очень рад тому, что оказался среди вас в тот самый день, когда Будда достиг просветления под деревом бодхи. Будда, став просветленным под этим деревом, сказал: «Как радостно видеть природу Будды во всех и всем!» Он имел в виду, что мы, практикуя задзен, обладаем природой Будды, каждый из нас сам Будда! Говоря о практике, Будда подразумевал не просто сидение под деревом бодхи или сидение на коврик в позе полного лотоса. Поза со скрещенными ногами в самом деле для нас важный элемент практики, но Будда сказал, что горы, деревья, ручьи, цветы и растения – все, как есть, представляет собой путь Будды. Получается, что все ведет себя как Будда, каждая вещь или существо по-своему.

Но то, как живет человек, не понять ему самому, в его собственной сфере сознания. Все, что мы видим и слышим, представляет собой часть или ограниченное понимание того, что мы есть. Но когда мы просто пребываем (каждый по-своему), то выражаем самого Будду. Другими словами, когда мы практикуем что-то вроде задзен, то проявляем путь Будды, иначе говоря природу Будды. Когда мы спрашиваем, что такое природа Будды, она исчезает. Но когда мы просто практикуем задзен, то в полной мере постигаем эту природу. Единственный способ понять природу Будды заключается в том, чтобы просто практиковать задзен, просто быть здесь, как мы есть. Будда говорил, что природа Будды это просто быть, пребывать за пределами сферы сознания.

Природа Будды – вот наша изначальная природа. Она есть у нас до того, как мы практикуем задзен, прежде чем мы познаем ее в терминах сознания. Поэтому в этом смысле все, что мы делаем, есть деятельность Будды. Если вы хотите постичь природу Будды, то никогда не сможете сделать это. Когда же вы отказываетесь понимать ее, то всегда получаете доступ к ее подлинному пониманию. Обычно после задзен я читаю лекцию, но люди приходят ко мне не только для того, чтобы послушать лекцию, но и практиковать задзен. Нам никогда не следует забывать этот момент. Я говорю для того, чтобы воодушевить вас на практику задзен способом Будды. Поэтому мы говорим, что у вас есть природа Будды, но если вы колеблетесь, выполнять вам задзен или нет, если вы не можете признать себя Буддой, тогда вы не понимаете ни природу Будды, ни задзен. Но если вы станете практиковать задзен точно так же, как это делал Будда, то постигнете наш путь. Мы говорим немного, но посредством своей

деятельности мы общаемся друг с другом, намеренно или ненамеренно. Мы должны всегда быть достаточно бдительными для того, чтобы общаться со словами или без слов. Если мы упустим этот момент, то утратим самое важное в буддизме.

Куда бы мы ни отправились, нам нигде не следует сбиваться с пути своей жизни. Это называют «быть Буддой» или «быть хозяином». Куда бы вы ни пошли, повсюду вам следует оставаться хозяином положения дел. Это значит, что вы не должны сбиваться с пути. Это называют Буддой, потому что, если вы все время существуете именно так, тогда вы Будда. Именно так мы достигаем просветления. Быть просветленным значит все время быть с Буддой. Практикуя подобное поведение, мы приобретем такое понимание.

Но если вы собьетесь с пути, возгордитесь своими достижениями или падете духом из-за своих утопических представлений, тогда практика окружит вас толстой стеной. Мы не должны ограничивать себя рукотворной стеной. Итак, когда приходит время для медитации, наступает пора просто сидеть в задзен со своим учителем, говорить с ним и слушать его, а затем снова возвращаться домой – все эти процессы составляют нашу практику. Таким образом, вы всегда Будда, хотя и не думаете о достижениях. Такова подлинная практика задзен. Так вы можете понять подлинный смысл первого изречения Будды: «Осознавайте природу Будды в самых разных существах, в каждом из нас».

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мы живем в Америке и не можем преподносить здесь дзен буддизм так же, как в Японии. Мои американские ученики не священники, но уже и не в полной мере миряне. По моему мнению, легко понять, что вы не священники, но гораздо труднее осознать, что вы уже не миряне. Мне кажется, вы особые люди, ведь вам нужна практика, которая не совсем подходит как для священников, так и для мирян. Вы ступаете по своему пути в поисках подходящего вам образа жизни. Я думаю, это наша община дзен, наша группа.

Но мы должны также понять, что представляет собой наш цельный изначальный путь, а также практика мастера Догена. А мастер Доген говорил, что не все люди смогут достичь просветления. Я очень интересуюсь этим моментом. У всех нас есть одна главная практика, которую мы выполняем одинаково, но одни люди достигнут просветления, тогда как другие останутся прежними. Это значит, что даже если мы не пережили просветление, то все равно, если мы сидим надлежащим образом, с правильным мировоззрением и

пониманием практики, тогда это дзен. Суть заключается в том, чтобы практиковать серьезно, прежде всего следует понять большой, осознающий ум и поверить в него.

Мы говорим о большом, то есть осознающем уме и о малом, то есть обыденном уме. Мы говорим об уме Будды и уме дзен. Вы знаете о том, что все эти слова наделены неким смыслом, но кое-что мы не можем и не должны даже пытаться понимать в терминах опыта. Мы говорим о переживании просветления, но такие вещи не выразить терминами добра и зла, времени и пространства, прошлого и будущего. Это переживание или сознание за пределами категорий, за рамками чувств. Поэтому нам не следует спрашивать, в чем заключается переживание просветления. Такой вопрос указывает на то, что вы не достигли дзен. О просветлении невозможно думать так, как вы обычно это делаете. Если вы не погрязли в своих обыденных мыслях, тогда у вас есть возможность получить опыт дзен.

Большой, осознающий ум, в который мы должны верить, невозможно пережить объективно. Он всегда вместе с вами, всегда при вас. У вас же есть глаза, но вы не в силах увидеть сами глаза, они не способны видеть самих себя. Глаза видят только то, что находится вовне, то есть объективные вещи. Если вы думаете о себе, ваша самость перестает быть подлинной. Вы не можете проецировать себя как некую объективную вещь, о которой можно размышлять. Ум, который все время с вами, не просто ваш ум, но всеобщий ум. Он всегда одинаковый, ничем не отличается от другого ума. Таков ум дзен. Это всепоглощающий ум. Куда бы вы ни обратили свой взор, повсюду пребывает один лишь этот ум. Ваш подлинный ум всегда с тем, что вы видите. Несмотря на то, что вы не знаете собственный ум, он все равно есть. Когда вы что-то видите, он есть. И это очень интересно. Ваш ум всегда пребывает с той вещью, которую вы наблюдаете. Как вы понимаете, этот ум одновременно представляет собой все на свете.

Подлинный ум созерцателен. Вы не можете сказать: «Это моя самость, мой малый, то есть обыденный и ограниченный ум, а вот большой, осознающий ум». Так вы ограничиваете себя, подавляете свой подлинный ум, воплощаете свой ум. Бодхидхарма сказал: «Для того чтобы увидеть рыбу, вы должны смотреть в воду». На самом деле, когда вы видите воду, то видите и настоящую рыбу. Перед тем как увидеть природу Будды, вы наблюдаете за своим умом. Когда вы видите воду, проявляется подлинная природа. Сама подлинная природа созерцает воду. Когда вы говорите: «Мне не удастся задзен», у вас также есть подлинная природа, но вы по своей глупости не осознаете ее. Вы игнорируете ее намеренно. Дело в том, что вы придаете особую важность «я», которым вы наблюдаете свой ум. Это «я» не есть «Я», которое постоянно активно, которое всегда плавает и летает на двух крылах в безграничном небе. Упомянув крылья, я подра-

зумеваю мышление и деятельность. Бескрайнее небо это дом, мой родной дом. В нет ни птицы, ни воздуха. Когда рыба плавает, вода и рыба вместе представляют собой рыбу. Нет ничего кроме рыбы. Вы понимаете меня? Вы не можете найти природу Будды, рассекая вещи и тела. Реальность невозможно охватить мыслящим или чувствующим умом. Мы каждый миг наблюдаем за своим дыханием, следим за своей позой – вот подлинная природа. И здесь нет никаких тайн.

Мы, буддисты, не думаем только о материи или уме, или производных ума, или об уме как свойстве бытия. Мы говорим о том, что ум и тело, ум и материя всегда едины. Но если вы слушаете невнимательно, тогда вам кажется, будто мы говорим о некоем свойстве бытия, или о «материи», или о «духовности». Наверно, вы подумаете что-то вроде этого. Но на самом деле мы указываем на свой ум, который всегда при нас, и он подлинен. Переживание просветления это как раз осознание этого ума, который всегда с нами и который мы увидать не в силах. Понимаете? Если вы попытаетесь достичь просветления, словно увидеть яркую звезду в небе, тогда какая-нибудь звезда может и оказаться прекрасной, и вы подумаете: «Вот оно: просветление!», но это никакое не просветление. Такое понимание откровенно ошибочно. Если у вас такой подход, тогда вы бессознательно держитесь лишь за идею материальности. Ваши проблески просветления имеют именно такой характер: лишь какая-то материя, некий объект в вашем уме, как будто с помощью усердной практики вы нашли яркую звезду. Но так вы разделяетесь на самость и объект. Просветление ищут не так.

Школа дзен основана на нашей подлинной природе, на нашем подлинном уме, который выражается и реализуется в практике. Дзен не зависит ни от какого конкретного учения и не заменяет практику учением. Мы практикуем задзен для того, чтобы выразить свою подлинную природу, а не достичь просветления. Буддизм Бодхи-хармы предписывает *быть* практикой, *быть* просветлением. Поначалу у ученика может быть просто верование, но со временем оно превращается в нечто, что он чувствует и чем уже обладает. Физическую практику и правила не так-то легко понять, особенно американцам. У вас есть идея свободы в ее физическом выражении, поведенческая свобода. На самом деле, такое представление доставляет вам душевные страдания и отнимает у вас свободу. Вы думаете, что хотите ограничить свое мышление, считаете некие свои мысли лишними, болезненными или путанными, но вам не приходит в голову, что вы хотите ограничить свою физическую деятельность. По этой причине мастер Якудзэ учредил правила и образ жизни дзен в Китае. Он хотел выражать и передавать свободу подлинного ума. Ум дзен в нашем образе жизни передается на основе правил мастера Якудзэ.

Я думаю, сама природа приглашает нас организовать особую атмосферу учеников дзен в Америке, как мастер Якудзэ когда-то учредил правила монашеской жизни в Китае. Я думаю, нам следует развить «западный» образ жизни в дзен. И я не шучу, я вполне серьезен. Но я не хочу быть излишне серьезным. Если мы станем слишком серьезными, то сойдемся с пути. Если мы станем игривыми, то также сойдемся с пути. Мало-помалу с помощью терпения и стойкости мы должны найти собственный путь, должны выяснить, как жить с собой и друг с другом. Так мы найдем свои заповеди. Если мы будем усердно практиковать, будем сосредоточиваться на задзен и организовывать свою жизнь так, чтобы сидеть правильно, тогда мы поймем, что делаем. Но вы должны быть внимательными в отношении правил и мотивации их учреждения. Если правило слишком строгое, вам не удастся соблюдать его. Если же его можно трактовать по-разному, тогда оно не будет работать. Наш путь должен быть достаточно строгим, чтобы обладать авторитетом, которому станут все подчиняться. Нужно сделать так, чтобы соблюдать правила было возможно. Именно так строили традицию дзен, шаг за шагом, по мере развития практики. Нам нельзя ничего навязывать. Но если правила учреждены, мы должны строго исполнять их до тех пор, пока они не изменятся. И не важно, хороши они или дурны, удобны или неудобны. Вы просто выполняете предписания без всяких вопросов. Тогда ваш ум освобождается. Главное – исполнять правила без всякой избирательности. Так вы постигнете чистый ум дзен. Обладать своим образом жизни значит воодушевлять людей на развитие более духовного и правильного образа жизни человека. Я думаю, однажды вы создадите свою практику, западного образца.

Изучать чистый ум можно лишь посредством практики. Наша сокровенная природа нуждается в посреднике, в способе самовыражения и самореализации. Мы отзываемся на этот внутренний призыв своими правилами, каждый патриарх показывал нам подлинный ум. Так мы приобретем четкое и глубокое понимание практики. Мы должны лучше изучить свою практику. По крайней мере, нам следует получать проблески просветления. Вы должны верить в большой, осознающий ум, который всегда с вами. Вы должны уметь осознавать жизнь как выражение большого, осознающего ума. Это больше чем вера. Такова высшая истина, которую невозможно оспорить. Независимо оттого, насколько трудно вам практиковать и понимать, вы можете лишь практиковать. И не важно, священник вы или мирянин. Главное – осознавать себя как того, кто делает что-то. Вы воскресите свое подлинное естество посредством практики, воскресите «Я», которое всегда пребывает со всем сущим, с Буддой, которое в полной мере поддерживается всем на свете. Прямо сейчас! Возможно, вы скажете, что это невозможно. Но на самом деле это вполне возможно! Вы можете достичь просветления в один миг!

Прямо сейчас! В этот самый миг! Если вы можете практиковать в этот миг, значит способны на это всегда. Итак, если у вас есть такая уверенность, значит таков ваш опыт просветления. Если в вашем большом, осознающем уме есть такая уверенность, значит вы уже буддист в подлинном смысле этого слова несмотря на то, что вы не достигли просветления.

Поэтому мастер Доген сказал: «Не думайте, что все люди, которые практикуют задзен, достигнут просветления, постигнут этот ум, который всегда с нами». Он имел в виду, что если вы думаете, будто большой, осознающий ум находится где-то вне вас, за пределами вашей практики, то ошибаетесь. Осознающий ум всегда с нами. Поэтому я постоянно повторяю одно и то же, когда мне кажется, что вы не понимаете меня. Дзен не просто для того, кто умеет вязать ноги узлом или часто впадает в экстаз. Дело в том, что абсолютно все существа обладают природой Будды. Каждый из нас должен найти способ осознать свою подлинную природу. Цель практики заключается в том, чтобы прямо постичь природу Будды, которая есть у каждого из нас. Все, что вы делаете, должно быть прямым переживанием природы Будды. Когда мы заговариваем о природе Будды, то подразумеваем, что ее нужно осознать. Вы должны стараться спасти всех наделенных чувствами существ. Если моих слов окажется недостаточно, я огрею вас посохом! Тогда вы поймете, что я имею в виду. И если сейчас вы не понимаете меня, то когда-нибудь все равно поймете. Со временем все люди постигнут пустоту.

Я вижу, что у западных людей, особенно молодежи, есть прекрасная возможность отыскать настоящий путь жизни. Вы совершенно свободны от материальных вещей и начинаете практику дзен с чистым умом, с умом новичка. Вы можете в полной мере постичь изначальное учение Будды. Но мы не должны привязываться к определенной стране, буддизму или даже собственной практике. Мы должны обладать умом новичка, который ни за что не цепляется и познает мир в потоке перемен. Все на свете существует лишь миг в своей нынешней форме и цвете. Одна вещь перетекает в другую, и ее невозможно ухватить. Пение птицы предвещает окончание дождя. Даже под снежным сугробом рождаются подснежники, эти цветы тянутся к небу. На Востоке я уже видел ревень. В Японии весной едят огурцы.



*Цените свою
жизнь*

I. «СУТЬ ДЗЕН»

1. Осознайте свою жизнь

Никто не сможет прожить вашу жизнь кроме вас самих. И никто не сможет прожить мою жизнь кроме меня самого. Вы ответственны за *вашу* жизнь, а я – за *свою*. Но что представляет собой наша жизнь? И в чем выражается смерть?

В дзен Сото есть выражение «сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны». Это выражение происходит из знаменитого коана, повествующего о передаче дхармы от первого учителя Будды Шакьямуни своему преемнику Махакашьяпе. В этой притче Будда Шакьямуни поднял над головой цветок и моргнул. В тот же миг Махакашьяпа улыбнулся, и тогда Будда Шакьямуни сказал: «У меня есть сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны. Я передаю его Махакашьяпе».

Что же такое это сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны, которое Будда Шакьямуни передал Махакашьяпе? Все буддистские писания связаны с этим самым драгоценным сокровищем. Это *ваша* жизнь, и это *моя* жизнь.

Данный вопрос можно сформулировать и таким образом: «Кто я? Что это?»

Данные вопросы имеют фундаментальный характер, это самые важные коаны. Мы должны дать на них ответ, как и на другие коаны, из своей жизни. Но что же представляет собой наша жизнь? И *как* мы живем, даже если и знаем, что это такое? Как ощутить эту самую жизнь, которая сейчас есть у нас, в ее безграничности, бесконечности в прямом смысле этих терминов, в качестве тонкого ума нирваны? Ирония ситуации заключается в том, что у всех нас есть такая жизнь, все мы обладаем этим сокровищем, но не осознаем этого в полной мере. Другими словами, наша жизнь это не что иное, как сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны, но мы считаем ее чем-то другим.

Мы не понимаем, что наша жизнь прямо здесь и сейчас это уже нирвана. Возможно, мы думаем, что нирвана это некое место, в котором нет никаких трудностей и заблуждений. Может быть, мы считаем нирвану чем-то сказочно прекрасным и недостижимым. Мы всегда думали, что нирвана это нечто абсолютно отличное от нашей жизни. Но мы должны ясно осознать, что нирвана пребывает прямо здесь и сейчас.

Почему это так? Можно сказать, что наша практика предполагает устранение промежутка между тем, что мы *считаем* своей жизнью,

и нашей настоящей жизнью в качестве тонкого ума нирваны. Если быть более точным, как осознать, что с самого начала никакого промежутка и не было?

Пусть ваше восприятие не будет двойственным. По-настоящему объединитесь со своей жизнью как тонким умом нирваны. Именно в этом заключается смысл термина «тонкий». Нечто столь тонко не потому, что скрыто или мимолетно, а потому, что находится прямо здесь. Мы ничего не видим как раз потому, что это находится прямо перед нами. На самом деле, мы живем этим. Когда мы чем-то живем, то не думаем об этом. Стоим нам лишь задуматься о таких вещах, и мы сразу же попадаем в двойственное состояние и уже не понимаем, что представляет собой наша жизнь.

Почем этого так трудно добиться? Выясните, в чем заключается трудность, откуда она берет начало. Мы в своем большинстве знаем о том, что нам неким образом мешает это «я». Дело в том, что «я» не воспринимает мою жизнь как тонкий ум нирваны, не считает ее сокровищем.

Что же представляет собой «я», которое мешает постижению вещей? Это мое двойственное восприятие. В самой двойственности нет ничего дурного, просто так работает человеческий ум. Но до тех пор пока мы будем находиться в рамках двойственности, мы будем постоянно метаться между такими противоположными понятиями как добро и зло, благо и грех. А это всего лишь временные образования. Что-то иногда может показаться нам хорошим или скверным, правильным или неправильным, длинным или коротким, большим или маленьким, но что все это в конечном счете? То же самое верно в отношении нашей жизни. Мы должны увидеть, что есть жизнь за пределами двойственности. Наша жизнь в буквальном смысле находится прямо здесь. В этот самый миг! Именно здесь! Что же это?

Мы воспринимаем жизнь и смерть в рамках возникновения и угасания одного краткого мгновения. По словам мастера Догена, основателя японского дзен Сото, Будда Шакьямуни утверждал, что на протяжении одних суток наша жизнь рождается и умирает, восходит и закатывается 6.400.099.980 раз. Таким образом, в одну секунду наша жизнь рождается и умирает примерно семьдесят тысяч раз. Наш сознательный ум не может даже вообразить такое положение вещей. Что же это за жизнь?

Обычно мы полагаем, что человек живет лет пятьдесят, шестьдесят, в лучшем случае около ста лет. Однажды я прочел, что в мире живут примерно три тысячи триста человек, которым больше ста лет, и старейшему из них 112 лет. Кстати, чем занимаются люди, возраст которых перевалил за сто лет? Мастер Доген сказал, что долгая жизнь без осознанности сродни преступлению. Вместе с тем, он подчеркивал, что если вы проживете даже *один день* с ясным по-

ниманием того, что есть ваша жизнь, тогда этот день будет столь же ценным как и долгая череда лет без осознанности. Все мы озабочены сроком своей жизни. Нам кажется, что прожить восемьдесят, девяносто или сто лет это большое счастье. Даже если это так, то по сравнению с чем? Может быть, по сравнению с людьми, умершими в молодости?

Мы должны ясно видеть свою жизнь. Что представляет собой существование нашей жизни в этот самый миг? Что получается, если мы в одну секунду рождаемся и умираем семьдесят тысяч раз? Различается ли такая жизнь у мужчин, женщин, молодых, пожилых, людей и животных? Двойственна ли такая жизнь? Она относительна или абсолютна? Все наши привычные мнения о том, что представляет собой наша жизнь, теряют всякий смысл, если мы рождаемся и умираем семьдесят тысяч раз в секунду.

Мастер Доген говорит, что мы достигаем самореализации, когда осознаем, что наша жизнь пребываем прямо здесь и сейчас. Мы практикуем не для того, чтобы достичь самореализации. По сути, когда мы практикуем, то нам не нужно ничего ожидать. Почему? Потому что все уже есть прямо здесь! Наша жизнь и есть эта мудрость! Наша практика и есть самореализация! Когда мы воспринимаем нашу жизнь за пределами двойственности, мышления и отсутствия мышления, тогда все уже есть не что иное, как сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны! Когда мы рассуждаем в терминах двойственности, то ограничиваем свою жизнь: «Я здесь, а вы там» или «Это хорошее, а то плохое». Но в то же время у нашей жизни нет границ. Мы рождаемся и умираем в каждую секунду, в каждый миг, поэтому наша жизнь не ограничена временем и пространством. Все на свете пребывает прямо здесь и сейчас!

Итак, наша жизнь ограничена, когда у нас двойственное восприятие, но в то же время она ничем не ограничена. И не важно, кто вы: мужчина или женщина, молодой или старый, монах или мирянин. Сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны это каждый человек, любое существо!

Все мы обладаем бесконечными возможностями пережить свою жизнь таким образом в этот самый миг. Как осознать Высший путь, проявляющийся как наша жизнь? Независимо оттого, осознаем мы это или нет, все равно мы рождаемся и умираем, воскрешаемся тысячи раз в секунду, и значит ведем непревзойденную жизнь в своем истинном качестве. Но как это осознать? Просто будьте! Просто делайте! Когда мы живем осознанно, то понимаем, что нет никакого разделения между этой жизнью и Высшим Путем, между этой жизнью и тонким умом нирваны. Мы понимаем, что в жизни нет разделения.

Такова наша жизнь. И такова же наша практика. Поэтому если вы работаете с дыханием, то объединитесь со своим дыханием! Если вы работаете с методом *шикантаза*, то есть просто сидите, тогда сидите, вот и все! Если вы работаете с коаном, тогда *будьте* коаном! Вы практикуете именно так? Если вы выполняете шикантазу, основанную на каком-то мнении или ожидании, тогда это не шикантаза. Если вы работаете с коаном интеллектуально, пытаетесь разгадать загадку, значит в вашей практике отсутствует коан. Почему? Потому что ваше восприятие до сих пор двойственное! Вы по-прежнему разделяете явления и понятия.

Как же пережить и утвердить свою жизнь в качестве глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны? Вы уже это! Начните хотя бы с веры в то, что ваша жизнь именно такая. Поверьте в это! Потом ощутите эту жизнь как нечто, неотъемлемо присущее вам. Когда вы добьетесь такого переживания, ваша жизнь сразу же станет самой мудростью *праджня парамиты*. *Праджня* это мудрость недвойственности, отсутствия «я», «ты», добра и зла. Таково существование в этот самый миг, происходящие события здесь и сейчас. *Парамита* означает «достичь другого берега». Что такое другой берег? Если вы пребываете прямо здесь и сейчас, тогда откуда взяться другому берегу? Некоторые люди полагают, что другой берег это нирвана. Мы приписываем нирване миропорядок, образ жизни, который считаем правильным. Но нирвана уже здесь. Достигнув другого берега, мы утверждаем, что эта жизнь прямо сейчас и есть нирвана. Эта жизнь представляет собой самое драгоценное сокровище, непревзойденный путь, способ подлинной самореализации.

Будда Шакьямуни сам жил так. Чем различаются его жизнь и наша? В миг своего великого просветления Будда Шакьямуни воскликнул: «Чудеса! Все существа обладают мудростью и добродетелью Татхагаты!» Утверждение Будды Шакьямуни о том, что мы представляем собой, что такое наша жизнь и как нам следует жить – вот *наш* коан. Мы должны жить этим коаном, практиковать его. Вы понимаете меня?

Каждый человек должен позаботиться об этом сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны. Мы должны сделать это. Одного дня достаточно. Одной медитации достаточно. Даже одной секунды достаточно. Верно также и обратное. Недели, пятидесяти лет, даже ста лет может и не быть достаточно. Для того чтобы не оказаться в таком плачевном положении, вам не нужно выжидать. Ничего не ждите!

Я призываю вас радостно наслаждаться этой чудесной жизнью во всей ее полноте. Осознайте мир *настоящего мгновения*! У нас больше ничего нет. Искренне берегите свою жизнь как самое драгоценное сокровище, высоко цените ее.

2. Как медитировать

Как правильно сидеть? Задзен, иначе говоря сидячая медитация, должна быть физически удобной. В то же время задзен это практика осознания того, что наше тело проявляется как *бодхи*, просветление. Это одновременно практика и осознание, потому что когда мы правильно выполняем задзен, тогда между практикой и осознанием нет разделения. Таково мудрое понимание того, как все вещи существуют, как *все есть*. Задзен, практика пути Будды, это не что иное, как практика собственной жизни.

Самый лучший способ это забыть о себе. Забыв о себе, мы можем осознавать свою жизнь не узким, ограниченным, изолированным способом, какого обычно придерживаемся в своей жизни, а воспринимать бытие в его единстве, цельности, как жизнь непревзойденную. Можно и так объяснить этот момент: забывая о себе, мы превосходим отношения субъект-объект, иначе говоря отношения «я/другой». Мы поднимаемся над двойственностью.

Как же каждому человеку по-настоящему выполнять задзен наилучшим способом?

Очень важна как физическая, так и ментальная поза. Положение рук, иначе говоря мудра, символизирует единство противоположностей. Мудра отражает ощущение гармонии, цельность, совершенство. В школе Сото практикуют особую мудру Будды Вайрочаны, проявления бесформенных форм.

Мудру Вайрочаны можно сформировать двумя способами. Согласно как мастеру Кейзану, так и мастеру Догену, основателей дзен Сото, вам следует положить левую ладонь на правую. На то есть несколько причин. Например, мы говорим, что правая рука символизирует ян, она активна, тогда как левая рука – инь, она пассивна. Когда мы практикуем задзен, то кладем левую руку на правую, чтобы менее активная левая рука успокаивала правую, снижала активность тела и ума. Но если мы посмотрим на статую Будды Вайрочаны, то увидим, что его правая рука лежит на левой. Итак, есть два способа формирования этой мудры.

Кончики больших пальцев слегка соприкасаются, их следует держать спокойно в горизонтальном положении. Некоторые люди роняют руки, не осознавая это. Держите ладони так, словно это поверхность спокойной воды, безмятежно, без всякого напряжения. Если вы сидите слишком напряженно или свободно, это сразу отражается на вашей мудре. Если ваши большие пальцы давят друг на друга, если ваши руки распадаются, и большие пальцы вообще не встречаются, значит что-то не так в вашей позе. Когда вы сидите в позе полного лотоса, руки можно опустить на ноги. Пусть мудра будет хорошо уравновешена. Даже если вам кажется, что вы сидите

правильно, все равно не так-то просто удерживать мудру в правильном положении. Очень полезно сидеть перед зеркалом и поправлять свою позу. Хорошо, если кто-нибудь будет корректировать вашу позу.

Также важно обращать внимание на ноги. Когда мы сидим в полном лотосе или полулотосе, лодыжки должны покоиться на бедрах. Существуют примерно семьсот акупунктурных точек и около шестнадцати меридианов, которые связаны с одной определенной точкой на пятке. Если мы сложим ноги в позу полного лотоса, тогда наши пятки будут очень эффективно стимулироваться. Тело отдыхает, и мы можем очень удобно сидеть.

Если вы сидите на стуле, то и тогда помните об этих принципах и поставьте пятки твердо на пол. Ваши пятки подобны корням деревьев. Корни растут, проникают в землю. Корни необязательно пробииваются в земле, но они естественным образом наполняют ее. Пусть ваше тело точно так же станет твердым и пронзающим землю. Поступая таким образом, мы становимся более сильными и можем ощутить единство и гармонию с землей.

Когда вы уравнили тело, начните раскачивать тело из стороны в сторону по широкой дуге, постепенно уменьшая угол отклонения. По мере того как вы уменьшаете угол отклонения, выпрямляйте позвоночник, чтобы он стал совершенно прямым и был направлен вверх. Опустите подбородок, глаза оставьте наполовину открытыми, взгляд направьте вперед в пол в точку примерно в метре или чуть дальше от себя, под углом в сорок пять градусов. Так начинается ваша сидячая медитация. Когда вы выходите из задзен, снова начните раскачивать тело, но в обратном порядке. Начните с небольших углов отклонения и увеличьте раскачивание тела до широкой дуги. Раскачивайте не только тело, но и концентрацию, чтобы перенести внимание на стояние и ходьбу. Это медленное раскачивание представляет собой совершенно естественный процесс. Когда ваше самадхи достаточно сильное, вы не можете вдруг вскочить и побежать. Если вы встаете слишком поспешно, это признак того, что ваше самадхи еще не окрепло. Когда ваше тело медленно принимает позу сидячей медитации и также медленно выходит из нее, вам легче фокусировать внимание.

Когда вы сели для практики задзен, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. На английском языке это звучит как «вдох» и «выдох», а по-японски «кокью». *Ко* это выдох, а *кью* – вдох. Может быть, вам покажется, что логичнее сначала вдохнуть, и все же после того, как вы уравнили тело, первым делом выдохните. Во время выдоха выпустите максимально возможный объем воздуха через рот, а не нос. Обычно выдох получается коротким, поэтому откройте рот не очень сильно и выпустите весь воздух, чтобы вам показа-

лось, что в ваших легких не осталось ни капли воздуха. Во время выдоха можно немного наклониться вперед.

Когда вы выдыхаете через рот, то четко понимаете, что вы изгоняете из тела токсины, а не просто выпускаете воздух. Когда вам нужно сделать вдох, наполняйте легкие быстро. Расправьте плечи, чтобы ваши легкие набрали больше воздуха. Затем еще раз вдохните и выдохните, используя тот же метод. Во время выдоха вы можете напрягать мышцы на животе, а во время вдоха совершенно расслабляться. Затем верните свое дыхание в нормальное русло. Пусть ваше дыхание станет автоматическим.

Заговорив о дыхании, я вспомнил одно из самых любимых выражений моего учителя Корью Роши. Он сказал, что когда вы делаете вдох, глотайте всю вселенную, а когда делаете выдох, выпускайте из себя всю вселенную. Вдох-выдох. Вдох-выдох. В конечном итоге вы забываете о промежутке между вдохом и выдохом. Вы полностью забываете даже само дыхание. Вы просто сидите, ощущая свою цельность.

Мы отправляем фокус своего внимания в *хару*. Хара это точка в нашем теле, которая вырабатывает энергию *Ки*. Данная точка находится примерно на пять сантиметров ниже пупка. Если мы сидим в позе полного лотоса или полулотоса, и при этом наши пятки поддерживаются бедрами, тогда они очень близки к харе, получают больше стимуляции от нашей концентрации, и все наше тело работает лучше.

Уравновесив тело и дыхание, мы приступаем к настройке ума. Мастер Доген в своем труде «Общее содействие принципам задзен» пишет: «Думайте об отсутствии мыслей. Как же вам думать об отсутствии мыслей? Не думая. Это само по себе уже главное искусство задзен». Другими словами, проникните в одну точку, в недвойственное состояние.

Когда мы сидим, то можем получить опыт созерцания. В этом процессе объединяются наблюдатель и наблюдаемый объект. Здесь имеет место двойственное восприятие. До тех пор пока у нас двойственное восприятие, мы не можем пережить бытие, обрести зрение, слух, обоняние, тактильные ощущения. Если есть разделение между вами и чем-то другим, вы не сможете установить с этим объектом связь. Сознательными усилиями вы способны сомкнуть границы этого промежутка на семьдесят, восемьдесят, даже девяносто процентов. Но если вы прикладываете сознательные усилия, чтобы удержать объект, тогда у вас ничего не получится. Самые важные усилия требуются именно для последних десяти процентов. Если вы познали себя на сто процентов, то вошли в самадхи, в состояние отсутствия мышления. До тех пор пока мы будем оставаться в рамках мыслящего ума, мы не сможем пережить состояние отсутствия

мышления. А если мы не переживем это состояние, то и не поймем, что в действительности представляет собой наша жизнь. Я прошу вас самостоятельно познать свою жизнь. Просто сидите!

Наверно, труднее всего как раз просто сидеть. Дело в том, что для того чтобы просто сидеть, нам нужно забыть о себе. Что это значит? Мыслей нет, потому что нет мыслителя. Мы и есть возникающие мысли. Нет песен птиц, потому что нет понятия о песнях птиц. Точно так же, мы это сам дождь, гром и молния. Когда мы сидим, вся вселенная открывается и проявляется.

В задзен мы ничего не ожидаем. Задзен это не техника достижения чего-либо, она гораздо более естественная. И все же почему-то получается так, что труднее всего делать именно самые естественные вещи. Почему? Потому что мы думаем. В самом мышлении нет ничего дурного. Мышление это самый естественный процесс, но мы легко попадаем под влияние собственных мыслей и придаем им слишком большое значение. Размышляя, мы пытаемся уберечь себя, миропонимание своего эго. Мышление это абстракция. Это не бытие, а проецирование мыслей о бытии. Мы рождаемся и умираем семьдесят тысяч раз в секунду, поэтому условия, о которых мы думаем, уже исчезли. Мы размышляем о тенях, а не пребываем в собственной жизни.

Один знаменитый коан повествует о том, что ум неуловим. Ум и тело это не два явления, поэтому и это тело неуловимо. И все же есть способ осознать неуловимое. Как? *Пребывая им*. Все бытие разом проявляется как *то, что есть*. Все находится здесь и сейчас. Нирвана прямо здесь. Но мы как-то игнорируем этот факт и начинаем делать что-то другое, искать нечто иное. Все эти ожидания излишни. Не нужно стремиться достичь чего-то еще. Все уже и так есть прямо сейчас.

Задзен это наша жизнь, жизнь Пути Будды, практики дхармы Будды. Мастер Доген написал: «Изучая путь Будды, вы изучаете себя. Изучая себя, вы забываете о себе. Забывая о себе, вы просветляетесь десятками тысячами дхарм». Если вы изучаете эту жизнь и забываете о себе значит по-настоящему ступаете по Пути. А Путь это не какая-то дорога или направление. Этот Путь включает в себя все на свете. Каждый человек представляет собой Путь. В любой миг все одновременно освобождается и проявляется как целое. Это не личная деятельность человека, поскольку в задзен он исчезает, а деятельность всех будд. Все явления вселенной объединяются с личной деятельностью человека. Именно такой задзен нам и следует практиковать.

Все древние мастера четко осознавали тело и ум, как они есть. Мастер понимает, что Путь целен. Здесь находится все на свете. От вас не требуются никакие искусственные средства. Но Путь постичь

трудно, так как наш обусловленный ум создает промежуток между Собой и собой. Если мы все время думаем, если воспринимаем свою жизнь только двойственно, тогда мы не можем забыть о себе. Следовательно, средства иногда могут оказаться эффективными. Одни средства похожи на хирургическое вмешательство, тогда как другие больше напоминают лечение травами. Хирургическое устранение пораженных органов может быть благотворным, но порой может оказаться опасным. С другой стороны, лечение травами требует больше времени, но оно также эффективно. Однако даже в том случае, если мы осознаем Путь, он не бывает ни быстрым, ни постепенным. Как же нам осознать этот Путь?

Наша практика, как и вся наша жизнь, многосторонняя. Я настоятельно советую вам пойти по тому или иному пути, чтобы постичь жизнь и реализовать доступные вам возможности. Если вы сочтете духовное развитие необходимым, то сможете испытать самые разные средства и способы. Но не забывайте о том, что для начала практики в вас самих уже все есть. Когда вы сидите, напоминайте себе о том, как следует сидеть. Если вы поступаете именно так, тогда все будды и предки гарантируют вам удачную практику. Верьте в себя, причем не в того себя, которым, по вашему мнению, вам надлежит стать, а в того Себя, которого вы уже представляете собой.

3. Три «подушки» дзен

Какова цель нашей практики? Практика всегда возвращает человека к самому себе, к собственной жизни. Мы призываем очищать себя, прояснять свою жизнь и смерть. Как мы это делаем? Мастер Доген говорит: «Забудьте о себе». Вы забываете о себе или укрепляете свое эго? Это очень важный вопрос.

В каком состоянии оказывается человек, забывая о себе? Однажды я прочел книгу «Три опоры дзен». Из самого заголовка этой книги следует, что в дзен существует определенные основы. Когда я впервые прочел этот заголовок, то решил, что речь идет о *трех подушках дзен*. Мне кажется, что между опорами (pillars) и подушками (pillows) не такая уж и большая разница. Для того чтобы удобно спать, вам понадобятся три подушки, иначе вас будут мучить ночные кошмары.

Первая подушка это самадхи. Первый аспект самадхи это концентрация. Для того чтобы забыть о себе, сосредоточьтесь на одной вещи. Здесь можно привести простой пример, сравнив ум с водой в ведре. Если мы болтаем ведро в руке, в нем движется и вода. Если же вы поставите ведро на пол, вода в нем спустя какое-то время успокоится. Если вода грязная, тогда в ней поднимаются облака мути,

когда мы болтаем ведро. Но дайте воде время отстояться. Вся грязь оседет на дно, и вода станет прозрачной.

Сидячую медитацию иногда описывают этим примером, но существует большое различие между успокоением тела в задзен и отстаиванием грязной воды в ведре. Все дело в нашем сознательном уме, который работает автономно. Он действует сам по себе, взбалтывая воду и поднимая в ней клубы грязи. Как же сделать ум прозрачным? С помощью концентрации. Если вы сели медитировать, но позволяете своему независимому уму продолжать работать, он вообще не остановится. Он никогда не останавливается. Сознательный ум удобен для вас, поскольку он постоянно меняет темы мышления, выбирает разные направления. Вы все равно как смотрите телевизор. Представьте себе, что ваш ум это черный экран телевизора, на котором все время меняются самые разные мысли. Это довольно увлекательное занятие.

У нас есть различные схемы, например считать вдохи и выдохи, уменьшать количество возникающих мыслей. Считать дыхание это один из методов, предназначенных для новичков, чтобы они укрепили свою концентрацию. Эта практика предполагает считать до десяти. Вы можете считать вдохи и выдохи отдельно, а можете вдох и выдох считать одним целым. Деятельность вашего ума уменьшается до десяти счетов, или двадцати. Это очень эффективный способ самоуспокоения. Такой практикой вы усиливаете силу своей концентрации.

Сила самадхи всегда увеличивается постепенно, ее не получится значительно увеличить за один день. Я думаю, что это верно для любой практики. Вы делаете одно и то же регулярно, просто выполняете самое важное. В детстве я занимался японским искусством стрельбы из лука. Вы то и дело натягиваете тетиву, чтобы научиться придавать луку надлежащую форму. Вам нужно научиться тянуть тетиву, направлять стрелу на мишень, расставлять ноги, отпускать стрелу. Вам нужно научиться не только правильно работать руками, но и принимать стойку. Поэтому когда вы становитесь мастером стрельбы из лука, ваша стрела попадает в мишень, даже когда вы закрываете глаза. Разумеется, мои стрелы поражают пустоту!

В искусстве, спорте, музыке мы постоянно выполняем самое важное. Благодаря такой практике мы становимся более сильными как в духовном, так и в физическом отношении. Но несмотря на эту практику я до сих пор иной раз бываю несносным человеком. В детстве я часто хулиганил, за глаза меня называли гангстером. Я не понимал, что веду себя ужасно, но люди часто жаловались на меня. Если бы я не практиковал задзен, то мог бы и в самом деле стать бандитом. Мне кажется, что задзен спас меня. Вот вам еще один аргумент в пользу медитации!

Второй аспект самадхи это уравновешенность. Если наш ум уравновешен и открыт, тогда мы можем принять все, что происходит точно так же. Мы ни к чему не привязываемся. Если наш ум не уравновешен и не открыт, тогда все, что мы воспринимаем, будет представлять перед нами в искаженном виде. Как же нам сделать свой ум уравновешенным?

Третий аспект самадхи предполагает правильное восприятие внешнего мира. Как этого добиться? Опустошив себя, забыв о себе, устранив мысли и представления о вещах, которые вы воспринимаете вне себя. Другими словами, правильно взаимодействуйте с внешним миром. Мы часто забываем о необходимости воспринимать все так, как есть. Но следуем ли мы собственному совету? Хорошо бы, если бы это было так. Но, к сожалению, часто бывает совсем иначе. Когда мы смотрит на один конкретный объект, половина зрителей воспринимают его не так. Как же правильно смотреть на объект? Опустошив себя, не привязываясь к своим представлениям о воспринимаемых вещах. Это первая подушка. Уютно усадьтесь на этой подушке.

Вторая подушка это самозабвение. Когда оно случается? В миг возникновения самадхи. У самадхи есть много разных состояний, много разных уровней концентрации. Но одно такое переживание или состояние не так уж и значительно. Мастер Доген говорит, что это все равно как просунуть голову в ворота. Почему люди полагают, что в осознании своей жизни есть что-то особенное? Может быть, гораздо больше удивляет как раз то, что мы не понимаем, кто мы есть?

Эта жизнь неуловима. Почему? Потому что жизнь безгранична. Умом это можно понять лишь до некоторой степени. Но как же в полной мере ощутить безграничную, бесконечную жизнь? Просто забыв о себе. *Будьте* этой жизнью! Все мы, без исключения, представляем собой безграничную, неуловимую жизнь без мыслей. Это вторая подушка.

Выполняя задзен, просто считайте себя самим задзен. Как вы определяете, что вы это вы? В каком-то смысле вы уже выполняете задзен независимо оттого, осознаете это или нет. И все же вы ощущаете промежуток между своей видимой самостью, которая страдает и борется, и своей подлинной самостью. Ваша видимая самость не отделена от подлинной. Это трудно принять, правда? Мы не можем осознать такое состояние существования посредством интеллекта. Подлинная самость не поддается подобным человеческим средствам.

Когда вы в полной мере осознаете этот факт, то поймете, что радость это просто радость, а боль – просто боль. Но посреди радости и боли нет ни радости, ни боли. Посреди мышления нет никаких

мыслей. Посреди самости нет «я». Такова основополагающая мудрость задзен.

Третьей подушкой становится самореализация. Когда вы забываете о себе, то освобождаетесь и одновременно получаете поддержку всех вещей. Вы постигаете единство всей жизни. И тогда вы должны привнести это понимание в свою обыденную жизнь, наполнить ее осознанностью.

Мало просто сидеть. Вы должны привить эту мудрость своему образу жизни. Как жить с осознанностью? Просто достичь самореализации недостаточно. Мы должны делиться своей осознанностью с окружающими. Как делиться ею с другими людьми, чтобы все могли жить в просветлении? Это третья подушка.

Эти три подушки представляют собой опоры нашей практики. Когда мы внимательно изучаем наставления разных мастеров, нам порой кажется, что они говорят о разных вещах, но в действительности это не так. Мастера просто отмечают разные проявления одного процесса.

В каком-то смысле изучение коана можно считать вспомогательным средством, сопутствующим всем трем подушкам. Вообще-то, мы не начинаем изучать коан до тех пор, пока не достигли определенного уровня концентрации. Мастер Хакуин говорит о девяти разных стадиях практики коана, но все эти стадии можно свести к трем. Прежде всего, следует осознать, кто вы, что такое ваша жизнь. Эта стадия ведет к самадхи, открывает и уравновешивает ум, который правильно воспринимает внешний мир. Знаменитый коан Му один из самых важных в этой группе. (Монах спрашивает мастера Джошу: «Есть ли у собаки природа Будды?» «Му» – отвечает Джошу. Здесь слово «му» обозначает небытие – прим. ред.). Следующая стадия предполагает свободное действие. Эта стадия ведет ко второй подушке, самозабвению. Мы действуем свободно, когда ни к чему не привязаны. На третьей стадии вы должны продолжать двигаться по пути, отсекая от себя все лишние части. Эта стадия ведет к третьей подушке, самореализации. Когда мы осознаем цельность жизни, тогда сама наша обыденная жизнь становится нирваной. На самом деле, тогда нам уже не нужны такие слова, как «самореализация» или «просветление», потому что подобные термины это просто средства и способы, в которых мы больше не нуждаемся.

Разумеется, мы не можем одним скачком достичь самореализации. Поэтому наша практика развивается поступательно, хотя в каком-то смысле никакой очередности не существует. Но даже когда мы ступаем по Пути, нам об этом не известно. Даже достигнув просветления, мы не отдаем себе в этом отчета. Какой будет наша жизнь после самореализации? Мы будем такими же, как и сейчас. Вы несколько не изменитесь. Все просто такое, какое есть. Как нам

начать осознавать свою жизнь именно таким образом? Вот самый главный вопрос нашей практики.

4. Печати дхармы

Практику можно разделить на четыре шага. Во-первых, нужно слушать дхарму. Как вы слушаете? Ушами. Вы можете слушать так же и глазами, как вы поступаете, когда читаете текст. Затем размышляйте о прослушанных учениях. Если вы считаете учения подлинными, тогда вашим следующим шагом станет практика. Работайте с учениями. Существуют самые разные учения, и даже когда вы практикуете их, для вас могут и не быть ясными некоторые важные моменты. Поэтому четвертый шаг это проверка учений своей практикой. Воплотите учения в свою жизнь и убедитесь в их правоте не головой, а всем своим естеством. Так мы переживаем самореализацию.

Печати дхармы это непостоянство, несамость и покой. Вы осознаете, что пребываете в самом непостоянстве? Все постоянно меняется. Я уже отметил тот факт, что, согласно учению Абхидхармы (собрание доктринальных комментариев дхармы Будды, самый ранний сборник буддистской философии и психологии – прим. ред.), в одну секунду жизнь меняется много тысяч раз. В одну секунду! Наше сознание просто не может поспеть фокусом внимания за такими стремительными переменами. И все же мы пребываем в этой жизни. Как мы живем? О чем мы думаем все время? Прошлого уже нет, и все же мы цепляемся за него. Будущего еще нет, и все же мы уповаем на него. Даже когда мы говорим о настоящем мгновении, такого понятия все равно нет. Мы только заговорили о настоящем мгновении, а оно уже давно миновало.

Жизнь, которая находится в наших головах, которую мы считаем своей жизнью, не настоящая. А наша настоящая жизнь вбирает в себя бытия всех и вся. Мы постоянно говорим о том, что сделали или сделаем то и это, о событиях, которые уже случились или еще только произойдут. Мы проигрываем жизнь в своих головах, но это не наше подлинное существование. Нам не следует путать эти понятия.

Я не хочу принизить роль и силу мыслей. Просто не смешивайте то, что мы *думаем*, и то, что действительно *есть*. Будда сказал, что все постоянно меняется. Постоянные перемены – вот настоящая жизнь, поэтому она непознаваема. Мы тоже постоянно меняемся, поэтому каждый человек также непознаваем. Эта непознаваемая безличная несамость, никоим образом не сдерживаемая какими-то ценностями или привязанностями, выполняет совершенную работу. Несамость ни к чему не привязана, поэтому может работать с чем угодно. Вы осознаете непостоянство, неограниченное явление, кото-

рое и есть несамость? Если вы не воспринимаете несамость, то обречены страдать. А если вы понимаете, что нет ничего определенного и неизменного, тогда в вас воцаряется покой.

Осознание непостоянства вдохновляет нашу практику. Если вы приступаете к практике, ощущая непостоянство, она будет более сильной, и вы уже не отступите от нее так просто.

На самом деле, три печати дхармы это не три отдельных понятия. По сути, такое цельное явление, ваша жизнь, только с трех углов зрения. Иногда подключается и четвертая печать дхармы страдания. Страдание это постоянное напоминание о том, что вы еще не стали цельным, что ваша жизнь пока что лишена гармонии. И так, вы можете рассматривать свою жизнь с таких разных точек зрения и убеждаться в том, как легко они совпадают. Например, когда вы осознаете непостоянство, то понимаете природу страдания и несамости. Когда вы осознаете несамость, появляется покой нирваны. Слово «нирвана» переводится по-разному. Можно сказать, что это *совершенное блаженство* или *угасание всех желаний*. Но нирвана и непостоянство это как две стороны одной монеты. Если вы увидели непостоянство, значит уже нашли покой. Когда вы действительно воспринимаете свою жизнь как нирвану, то уже признаете наличие непостоянства. Поэтому лучше не ломать голову над тем, что делать с непостоянством, а увериться в том, что все печати дхармы необходимо раскрыть.

Помните описанные выше четыре шага практики. Вы должны слушать учения, размышлять о них, практиковать их и в конечном итоге воплощать их в своей жизни. Наблюдайте за своей практикой. Ищите вдохновение. Осознавайте свою жизнь как сам покой. Увидьте свою жизнь такой, какая она есть сейчас. Нам не нужно ничего ждать. В каком-то смысле нам не нужно пытаться вызывать в себе покой. Дело в том, что покой уже здесь, как сама ваша жизнь. Разве это не удивительно? Когда вы осознаете постоянные перемены и безграничную самость, то сами становитесь покоем. Тогда вы живете спокойно, поскольку сами и есть покой.

5. Почему задзен?

Этот вопрос часто задавали ученики мастера Догена. В «Шобенго Бендова» мастер Доген задает восемнадцать вопросов о задзен и сам отвечает на них. Рассмотрим первые три вопроса.

Первый вопрос звучит так: «Мы узнали о том, что заслуга задзен велика и значительна, но невежественный человек может усомниться в этом и сказать: “Для дхармы Будды есть много врат”. Почему вы советуете именно задзен?» Ответим так: «Потому что это главные врата для дхармы Будды».

Многие люди задают этот вопрос. Дхарму можно постичь самыми разными способами. Мы изучаем дхарму. Сама наша жизнь это уже дхарма. Мы можем практиковать, даже не выполняя задзен. Так мы, возможно, даже еще лучше поймем дхарму. Почему же так настоятельно рекомендуется сидячая медитация? Потому что это главные врата, ведущие в учения Будды.

Второй вопрос естественно вытекает из первого: «Почему вы рассматриваете лишь задзен как главные врата?» Мастер Доген отвечает: «Великий мастер Будда Шакьямуни правильно применил этот чудесный метод обучения Пути. Все Татхагаты прошлого, настоящего и будущего достигли Пути, выполняя задзен. По этой причине задзен считают главными вратами. Более того, все предки в Индии и Китае достигли Пути, выполняя задзен. Поэтому теперь я учу людей и богов этим главным вратам».

В чем смысл Пути? Его можно перевести так же как просветление. Это значит обрести путь, постичь Путь, достичь просветления. Мастер Доген не просто велит сидеть, не стремясь ничего познать и достичь. Скорее, он говорит, что все будды и мастера выполняли задзен и достигли Пути. Из задзен возникает Путь. Достижение это естественный результат задзен. Поэтому не стремиться к просветлению, не искать его необязательно. Просветление случается само собой! Просто не нужно безумно стараться силой вызывать в себе просветление.

Мастер Доген говорит, что великое просветление подобно тому, как вы обедаете или пьете чай. Другими словами, просветление так же обычно, как пить или есть. Поэтому не стоит лихорадочно преследовать просветление. Просто выполняйте задзен и изучайте суть дхармы Будды, Единое Тело. Дхарма будды это сокровище глаза подлинной дхармы, которая представляет собой не что иное, как жизнь каждого человека.

Третий вопрос длиннее: «Мы понимаем, что вы правильно применили замечательный метод Татхагаты и изучили пути предков. Обыкновенная мысль не способна постичь этот метод. Однако метод чтения сутр или постоянного произнесения имени Будды сам по себе должен вызывать просветление. Как может дзен, просто бесполезное сидение и ничегонеделание, иметь какое-то отношение к просветлению?» Наверно, некоторые из вас задавали такой вопрос.

Ответ мастера Догена также длинный, но я позволю себе зачитать из него отрывок. Мне нравятся эти строки:

«Если вы полагаете, что самадхи всех будд, их непревзойденный великий метод, это просто бесполезное сидение и ничегонеделание, то станете одним из тех, кто клеветает на Великую Колесницу. Вы будете глубоко заблуждаться, если скажете, что воды нигде нет, хотя вы плывете посреди огромного океана. Все будды пребывают в

благородном покое и самодостаточности самадхи. Разве это не приносит великую заслугу? Какая жалость, что ваши глаза до сих пор не открыты, что ваш ум все еще загрязнен!»

«Уровень всех будд непостижим. Сознанием его не достичь. Еще менее способны познать этот уровень те, кому недостает доверия, мудрости. Только те люди, которые обладают правильным доверием и большими способностями, могут подняться на этот уровень. Люди, которые не умеют доверять, не примут эту обитель, сколько бы их ни учили. Даже на Пике Гифа (место, где Будда проповедовал Сутру Лотоса – прим. ред.) некоторым людям Будда говорил: «Если хочешь, можешь уходить».

Интеллектуального изучения сутр недостаточно. Мастер Доген подчеркивает необходимость обретения осознанности. Задзен это не просто беззаботное сидение. Если вы говорите, что это и есть ваша практика, то клеветаете на Великую Колесницу (буддизм Махаяны – прим. ред.).

Мастер Доген говорит: «Все будды пребывают в благородном покое и самодостаточности самадхи». Он настоятельно советует нам практиковать задзен правильно, реализовать это самодостаточное самадхи всех будд. В японском языке словосочетание «самодостаточное самадхи» звучит как *джидзюу занмай*. Здесь «джи» означает самость, «джу» – обретать, а «ю» переводится как использовать. Итак, обретите и используйте себя свободно. Что значит обрести и использовать себя? «Занмай» переводится как самадхи, пребывание этой свободной жизнью Будд.

Мастер Доген говорит об этом в первом абзаце Бендовы. Самодостаточное самадхи предполагает достижение высшей мудрости, которая передается от Будды прямо буддам и предкам. Убедитесь в этом! Испытайте высшую мудрость на личном опыте, как самодостаточное самадхи, в полной мере удовлетворительное. Оно передается от будды к будде, без перерыва. Если вы не обрели самодостаточность, тогда сделайте это! Выполняйте задзен и сомкните промежуток между своей жизнью и жизнью будд. Если у вас будет неразделенный ум, вы сами превратитесь в самодостаточное самадхи.

Иногда самодостаточное самадхи называют самадхи безотчетной радости, но это не означает, что самадхи всепоглощающее, радостное или еще какое-то. Самадхи это Вы сами. Вы вбираете в себя всю полноту вселенной. Это абсолютная независимость. Как мы наслаждаемся самадхи? Так или иначе, мы пребываем в самадхи независимо оттого, осознаем его или нет, стремимся обрести его или нет. Тогда почему бы ни наслаждаться самадхи в полной мере?

Существует знаменитый коан о Будде Даицу Чишо, который сидел в зендо десять кальп (бесконечно долгих периодов времени), но дхарма Будды так и не проявилась. Почему? Никакое стремление не

сможет увенчаться достижением. Что это значит? Вы сами находитесь в этой сфере, пребываете в той же жизни, что и Будда Даицу Чишо. Вот уже десять калп вы сами находитесь в состоянии самореализации. Независимо оттого, сколько времени сидит Будда Даицу Чишо, или сидите вы, дхарма Будды никогда не проявляется, потому что она уже здесь! Откройте ее своей осознанностью, а не физически!

Для того чтобы постичь дхарму Будды, лучше всего практиковать задзен. Мастер Доген говорит: «Правильное доверие. Правильная вера. Отличный сосуд. Прекрасные способности». Люди с прекрасными способностями могут поверить в это и обрести радость. А люди с посредственными способностями не могут поверить. Они скажут: «Нет, я недостаточно добродетелен. Моя жизнь не может быть жизнью Будды». Вы один из них?

Только те люди, которые обладают правильным доверием и отменными способностями, могут осознать то, чем мы уже являемся! Пусть это проявится само собой. Вам ничего не нужно заимствовать у кого-либо. Это и есть шикантаза. Вы сливаетесь с задзен в единое целое. Вот Будда!

Я призываю вас постичь сердце задзен, суть нашей практики. Мы проявляем жизнь каждого из нас как самодостаточное самадхи. Это не что иное, как полная жизни деятельность всех будд. Когда мы откроем это, то увидим, что Шакьямуни до сих пор жив. Я прошу вас вдохновлять себя на продвижение по этому пути, чтобы вы полностью осознали свою лихорадочную, скоротечную жизнь как самодостаточную и блаженную жизнь всех будд. Высоко цените *свою* жизнь!

6. Практикуйте регулярно и настойчиво

Как вы отвечаете человеку, который спрашивает вас, для чего вы практикуете?

В коане Гендзо мастер Доген говорит:

Познать Путь Будды значит познать самого себя. Познать самого себя значит забыть о себе. Забыть о себе значит быть просветленным десятью тысячами дхарм. Быть просветленным десятью тысячами дхарм значит освободиться как от собственных тела и ума, так и от других.

Слово «нарау» переводится как познавать, но здесь оно имеет значение многократного повторения. Можно применить слово «учить», но необязательно что-то новое. Возможно, самое удачное слово это «практиковать». Если вы практикуете Путь Будды, то развиваетесь, то есть просто живете в полную силу. Этот видимо повторяющийся процесс есть не что иное, как наша жизнь.

Наша практика это гораздо больше, чем накопление некой информации. Скорее, суть практики заключается в беспрестанном выполнении какой-то работы. Как бы то ни было, именно этим мы занимаемся в задзен. Разумеется, наш задзен это не просто беспрестанное зазубривание чего-то. Мастер Доген говорит, что это сама осознанность. Другими словами, не разделяйте практику и осознанность. Мы практикуем не для достижения осознанности, просто в этот самый миг осознанность уже есть здесь. Каждый человек в большей или меньшей степени осознан. Если вы выполняете задзен регулярно, каждый день, каждую минуту, то проявляетесь как осознанность. Повторяйте то, что вы знаете, соединяя свою жизнь с тем, что вы изучили. Практикуйте регулярно и настойчиво.

Мастер Доген говорит: «Познать Путь Будды значит познать самого себя». Как мы познаем себя? Я говорю «мы», но это всегда происходит в единственном числе. Моя жизнь! Ваша жизнь! Дхарма Будды, Единое Тело это в полной мере моя жизнь, и в полной мере ваша жизнь. Будда Шакьямуни сам выяснил это. Поэтому он воскликнул: «Чудеса! Вместе со мной стали просветленными все существа вселенной». Не только я, но и все остальные. В этом и заключается смысл «я». «Я» означает всех. Но недостаточно знать об этом. Поэтому слова «учить», «изучать» не совсем адекватны. Они не передают смысл регулярного повторения действия. Другими словами, как мы каждый миг живем в качестве Единого Тела, или Единое Тело каждый миг проявляется как наша жизнь? Ни больше, ни меньше.

Мастер Доген сказал: «Познать самого себя значит забыть о себе». Если моя жизнь отделена от дхармы Будды, если я не воспринимаю собственную жизнь как Единое Тело, значит я пребываю в заблуждении. Когда же я вижу, что они едины, цельны, появляется так называемая просветленная жизнь, иначе говоря коан *гензо*. Так называется один из текстов мастера Догена. Мы переводим коан *гензо* как Проявляющаяся Абсолютная Реальность. Другими словами, абсолютная реальность проявляется как собственная жизнь человека. Как мы должны работать с этим коаном? Осознавая свою жизнь как дхарму Будды, как жизнь просветленную. Но нам не следует говорить о просветлении, как если бы оно пребывало вне нашей жизни. Даже говорить об искаженном восприятии просветления значит уже заблуждаться. То же самое можно сказать об изучении коанов или выполнении шикантазы. Когда мы считаем что-то объектом, чем-то вне себя, мы сразу же обуславливаемся им. И не важно, насколько ясен объект, все равно результат один и тот же. Возникает искаженное воззрение, уловка эго, поскольку эго, так или иначе, вовлечено в ваше видение. Очень легко попасть в эту ловушку.

Как забыть о себе? Мастер Доген говорит: «Забыть о себе значит быть просветленным десятью тысячами дхарм». Если вы просветле-

ны, удостоверены или убеждены десятью тысячами дхарм, это просто означает, что вы удостоверены всем и вся, или, если быть более точным, всей полнотой самой жизни. Жизнь удостоверяет себя. Иначе и быть не может! Когда мы забываем о себе, то все разом становимся десятью тысячами дхарм, самой жизнью. Именно так мы и должны жить, изо дня в день.

«Быть просветленным десятью тысячами дхарм значит освободиться как от собственных тела и ума, так и от других». Иначе говоря, нет никакого разделения между вами и остальными. Будда понял это, когда увидел утреннюю звезду. Осознав свою природу, он понял всеобщность своей жизни, свободу своей жизни. Жизнь изначально совершенно свободна. Она ничем не ограничена. Будда понял это, и мы должны воспринимать свою жизнь точно так же. Когда вы действительно безусловно открываетесь, то в тот же миг забываете о себе. Если вы держитесь за что-то, значит у вас есть самость, и вы не открыты полностью. Когда мы по-настоящему забываем о себе, тогда между внутренним и внешним миром нет никакого разделения. То, что вовне, и то, что внутри, никак не различаются. Таким образом, мы можем воспринять всю жизнь целиком.

Я считаю открытость замечательной характеристикой характера американцев. Как нам безусловно открыться друг другу? О какой открытости мы говорим? Сама открытость и есть лучшая мудрость. Когда вы открыты, то можете быть единым с другим человеком. И не важно, кем приходится вам этот человек: близким другом или незнакомцем.

Некоторые люди спрашивают меня: «Как мне внедрить этот метод в свою обыденную жизнь? Каждый день я испытываю стрессы. Разве я могу забыть о себе, если мне приходится активно работать?» Просто полностью погрузитесь в свою работу и делайте то, что от вас требуется. Аврал сверх аврала? Такое понятие не существует. Каждый миг представляет собой как начало, так и конец, а не цель и не крайний срок, установленный кем-то.

Итак, когда вы практикуете шикантазу, просто сидите. Таково условие открытости. Вы совершенно открыты и представляете собой не что иное, как все пространство и время. Мастер Доген говорит: «Поставьте печать Будды на это тело». Печать Будды это именно такая открытость, когда нет обусловленности и разделения между вами и вашей жизнью. Мастер Доген говорит, что вы, закрывая этот промежуток, становитесь «самой печатью Будды, все пространство становится тонким образом собой». Если мы настолько открыты, нуждаемся ли мы в чем-то еще?

Основную часть времени мы не просто сидим, а обхаживаем череду заблуждений. Часто вы думаете: «Я выполняю шикантазу». Если у нас есть такое ощущение, значит это никакая не шикантаза.

Подспудно вы продолжаете прикладывать усилия, производить некие действия. Не позволяйте словам и представлениям обманывать вас. Если вы занимаетесь с коаном, считайте коан всей своей жизнью. Коаны не следует изучать и оценивать вне себя. Сделайте саму вашу жизнь коаном *гензо*, осознанием коана. Это то, что ваша жизнь уже представляет собой. Такая жизнь полностью открыта и полна, и человек не осознает себя.

Итак, ставьте печать Будды, а не человеческую печать, на свое тело и ум, проникните в эту открытость. Просто практикуйте регулярно и настойчиво.

7. Сомкните промежуток между «Я» и «я»

У нас есть практика *парамит*. Слово «парамита» переводится как *достичь другого берега*. Мастер Доген говорит: «Мы уже достигли другого берега». Иначе говоря, смысл достижения другого берега заключается в том, чтобы понять, что этот берег и есть другой берег. Эта жизнь уже непревзойденная, реализованная. Промежуток нет.

Итак, если в нашей практике и есть цель, то она предполагает осознание тождественности этого и того берега. Цель заключается в том, чтобы сомкнуть промежуток, понять, что есть лишь один берег, лишь одна жизнь. *Достигать* излишне. До тех пор пока вы не поймете, что этот самый берег, на котором вы стоите (нынешняя ваша жизнь) и другой берег (жизнь Будд) один и тот же, вы не сможете реализовать свою жизнь в полной мере.

В этом смысле можно сказать, что цель практики это отсутствие цели. Если у нас есть цель, значит у нас есть и трудности. Мы ставим себе всевозможные цели и стремимся достичь их. Но удивительно всего то, что цель пребывает прямо здесь! Мы стоим на стартовой линии, но в то же время уже пересекли линию финиша. Другими словами, мы уже живем как будды. Независимо оттого, понимаем мы это или нет, все равно мы по своей природе будды. Но до тех пор пока мы не увидим это, мы просто не сможем принять такое положение вещей.

Мы застреваем, когда пытаемся делать рассудочные умозаключения. С точки зрения интеллекта, начало и цель должны быть разделены. Этот берег и тот не могут быть одним и тем же. Что же делать? Путей самореализации столько же, сколько и людей. Но можно сказать, что существуют два главных пути. Один путь заключается в том, чтобы подталкивать себя к осознанию того, что наша жизнь и есть жизнь будд. Другой путь предполагает, что мы просто позволяем своей жизни быть жизнью будд и просто погружаемся в нее. Как бы то ни было, таково различие между практикой коана и

шикантазой. Но какую бы практику вы ни выбрали, суть одна и та же. *Не создавайте промежуток между своей жизнью и жизнью будд.*

Как этого добиться? Как нам понять, что другой берег находится прямо здесь и сейчас? Другими словами, как вам стать единым с дыханием, коаном, задзен, работой и любыми своими действиями? Не устраивайте интеллектуальные игры. Это самое большое препятствие. К сожалению, обычно мы даже не осознаем, что ведем себя рассудочно. Мы полагаемся на рассудок и поэтому становимся эгоцентричными. Мы разделяем себя и других. Если у нас имеются некие представления, то промежуток уже есть, даже если эти представления самые замечательные.

Как же вы практикуете? Когда вы ведете счет дыхания, считайте каждый вдох и выдох. Скоро вы забудете о действии счета и превратитесь в сами цифры. Когда вы выполняете шикантазу, просто сидите. Когда вы практикуете задзен, становитесь самим задзен. Когда вы работаете над коаном, становитесь самим коаном. В ином случае, как бы активно вы ни работали, вы все равно не получите удовлетворение.

Эта ловушка всегда находится в вас самих. Все уже пребывает здесь, прямо в вас! Само это тело и ум есть Путь. В вас с самого начала есть все. Промежутка нет, но вам кажется, что он имеется.

Мастер Джошу спросил Нансена: «Что представляет собой Путь?» Нансен ответил: «Обычный ум и есть Путь». Если вы считаете обычный ум Путем, то ошибаетесь. Если вы думаете, что наш обычный ум, который представляет собой не что иное, как обезьяний ум, не может быть путем, вы также ошибаетесь. Дело в том, что наш ум, обычный ум, и Путь не могут быть раздельными. Недостаточно сказать, что обычный ум есть путь, потому что в данном контексте слово «есть» указывает на разделение. Как устранить разделение? Как осознать, что с самого начала нет никакого разделения?

Самое важное это забыть о себе. Большую часть времени мы делаем как раз обратное. Мы укрепляем свое эго. «Я» все время чем-то занимается. В этом и заключается трудность, ведь мы сами порождаем такое разделение. Когда вы по-настоящему забываете о себе, прямо перед вашим носом проявляется совсем другая картина. Другой берег тот самый, на котором вы стоите. Жизнь будд это ваша жизнь. Поэтому, как бы активно вы ни практиковали, я прошу вас поставить себе главную задачу: забыть о себе.

Как сомкнуть промежуток между Собой и собой? Примите, пожалуйста, этот вопрос как свой основной коан. Сидите удобно и тщательно концентрируйтесь. Нашу практику смущают самые разные вещи. Мы называем эти факторы отвлечения *макьё*. Слово «ма» означает дьявола, а «кьё» – объект. Итак, макьё это объект дьявола.

Недостаток денег может превратиться в макьё, как и их чрезмерное изобилие. Если вы прилежны, усердны, тогда ваша работа может стать для вас макьё. И если вы направляете свои силы не туда, куда нужно, то оказываетесь в макьё. Когда вы растеряны, ваш ум смущен, и вы не можете хорошо концентрироваться. Многие люди заблевают просто потому, что они не знают, как применить свои силы и способности.

Как нам упорядочить свою жизнь? Когда вы разберетесь со своей жизнью, то сможете качественно концентрироваться. Когда вы устраните всякое разделение, то осознаете мудрость Будды. О самореализации Будда Шакьямуни сказал так: «Я одновременно вместе со всеми другими существами достиг Пути». Таков правильный порядок, порядок беспорядка. Вся дхарма исходит из беспорядка. Одновременное достижение Пути – вот подлинный порядок нашей жизни. Дело в том, что наша жизнь реализовывается прямо сейчас, причем не только наша, но и всех существ. Будда хочет, чтобы мы поняли этот момент! Когда мы постигаем беспорядок, тогда так называемые смущающие ситуации перестают смущать нас. Их можно считать благоприятными состояниями для улучшения, а не ухудшения нашей практики.

Одна женщина спросила меня: «Как мне искренне принять ответственность за собственную жизнь?» Я ответил ей: «А вы знаете, кто вы?» Как вы можете отвечать за свою жизнь, если вы не знаете себя? Весь вопрос в том, что наша подлинная жизнь и наше так называемое интеллектуальное понимание нередко радикально расходятся. Чаще всего мы просто дурачим себя, сознательно или бессознательно. Я прошу вас быть внимательными в этом отношении. Сам Будда Шакьямуни сказал: «Будьте сами светильником в своей жизни». Другими словами, полагайтесь на себя и несите за себя ответственность, но не в том качестве, какое себе приписываете, а как сама дхарма. Это очень важно. Нельзя опереться на свои жалобы, жадность, гнев, невежество.

Итак, сомкните промежуток между Собой и собой. Привнести эту мудрость в свою обыденную жизнь, пусть ваша жизнь будет пронизана ею. Если вы смыкаете промежуток, то тем самым наилучшим образом заботитесь о своей семье, обществе, жизни. Тогда ваша жизнь становится радостной, причем не только для вас, но и для окружающих.

Вам не нужно запирается в кабинете для того, чтобы размышлять о таких вещах. Умом новичка, то есть таким умом, который не видит разделение, вы можете справиться с этим промежутком. Осознанность может появиться в любой момент, при любых обстоятельствах. Мы должны так же уяснить себе, что наша практика предназначена не только для нынешней жизни. Будда Шакьямуни говорит о

своей прошлой жизни в сутрах Махаяны. Не только у него были предыдущие жизни, они были у всех нас. Чем яснее я понимаю, что эта практика предназначена не только для нынешней жизни, тем выше я ценю возможность практиковать вместе с вами.

Я хочу, чтобы вы высоко чтити свою жизнь. Каждый миг, это самое мгновение есть не что иное, как мы сами, наша практика, самореализация, проявление! Воскрешайте свою осознанность каждый миг! Если у вас есть такая практика, тогда вы не просто получаете пользу и радость, но и воодушевляете других. Верна и противоположная ситуация. Если вы будете жить таким образом, тогда ваша жизнь изменится, и вы не будете ни на что жаловаться. Вы станете более терпимым и щедрым. Если у вас что-то не ладится, вы будете видеть, что ответственно за это «я». Вы увидите, что другой берег в этот самый миг есть ваша жизнь. Какой бы ни была ситуация, если вы смыкаете этот промежуток, то можете считать любую ситуацию жизнью Будды и справляться с ней.

8. Ответ прост

Мастер Доген сказал: «Когда мы жили в монастыре Тендо, в Китае, настоятелем там был старый мастер Ньёджо. Мы сидели в задзен примерно до одиннадцати часов вечера, а около половины третьего ночи уже просыпались, чтобы снова сесть в задзен. Настоятель сидел с монахами в *содо*, доме для жизни и практики монахов, ни разу не пропустив ни одной ночи. Многие монахи во время сидячей медитации засыпали. Настоятель ходил по залу и колотил таких монахов кулаком или башмаком, стыдя их и взбадривая. Если монахи продолжали спать, настоятель шел в *содо*, звонил в колокольчик и приказывал своим помощникам зажечь свечи. И настоятель говорил: “Какой смысл спать? Для чего вы пришли в *содо*? Зачем вы стали монахами, пришли сюда? Вспомните императора и его правительственных чиновников. Кто из них ведет легкую жизнь? Император управляет справедливо, министры преданно служат народу. Кто ведет легкую жизнь, без работы? Вы избегли физического труда, ушли в монастырь, но теперь вы проводите время зря. Почему?” Жизнь и смерть это серьезный вопрос. Нет ничего постоянного, все на свете быстро меняется. Это подчеркивают как школы сутр, так и школы дзен. Сегодня вечером или завтра утром вы можете заболеть или умереть. И все же вы не знаете, как может случиться ваша смерть, какой болезнью вы можете заразиться. Очень глупо зря транжирить жизнь на сон или дремоту, пока вы еще живы и можете практиковать дхарму Будды. Из-за вашего поведения дхарма Будды умирает. Когда люди активно практиковали задзен, дхарма Будды

процветала во всей стране. А сейчас дхарма Будды пришла в упадок, потому что никто не развивает задзен».

Этот текст был написан свыше семисот лет назад при совсем других обстоятельствах, но он до сих пор актуален! Для нас это четкое предостережение. Наш образ жизни далек от условий, в которых оказывается монах или монахиня, практикуя все сутки напролет, и тем не менее все мы практикуем задзен.

Мастер Доген подчеркивает важность задзен. Его необходимо практиковать правильно, а не спустя рукава. Вы не должны спать или грезить наяву. Дремотный задзен никому не нужен. В чем заключается смысл задзен? Для того чтобы воскресить источник вдохновения, подумайте о непостоянстве жизни. Мы не знаем, когда умрем. Размышляйте на эту тему серьезно. Как мне разрешить этот вопрос жизни и смерти в отношении моего личного бытия? Какая жизнь будет для меня наилучшей?

Мастер Доген потерял родителей, когда был совсем маленьким ребенком, поэтому для него высокая значимость этого вопроса брала начало из личного опыта непостоянства. Будда Шакьямуни впервые осознал непостоянство, когда увидел людей, страдающих от старости, болезни, смерти. Когда он увидел человека, утверждающего покой посреди мирских страданий, то оставил роскошь дворца для того, чтобы разрешить этот главный вопрос жизни и смерти. Мастер Доген говорит, что сила воодушевления такова, что мы, по настоящему желая разрешить его, находим для этого способ.

Мы можем удивляться, читая слова мастера Ньёджо или хронику поиска Шакьямуни. У нас есть семьи, мы ведем какие-то мирские дела, у нас возникают разные трудности – решению каких вопросов следует придавать первостепенную важность? Мы думаем о непостоянстве жизни или о том, как сделать свою жизнь более удобной? Много факторов отвлекают нас и не дают нам увидеть простой факт непостоянства.

Мастер Доген подчеркивает, что жизни и смерти свойственны постоянные и быстрые перемены. Вообще-то, он использует фразу «Жизнь и смерть это серьезный вопрос». Мы поем этот стих каждый вечер после задзен:

*Жизнь и смерть – вот вопрос высшей важности.
Время быстро проносится, и мы теряем возможность.
Каждый из нас должен стремиться пробудиться.
Пробудитесь. Будьте осознанны, не расточайте свою жизнь.*

Вот точный смысл выполнения задзен.

Суть проста: пробуждение и есть учение Будды. Это ключ. Пробудиться может и должен каждый! Почему эти старые мастера говорят о задзен так сурово? Физическая суровость не гарантирует про-

буждение. Я не знаю, сколько монахов практиковали под началом этих суровых мастеров, но я на сто процентов уверен, что не все они пробуждены. На самом деле, пробуждение не имеет ничего общего с тем, насколько сурова или легка практика.

В одном из своих ранних произведений, которое называется «Стремление ступать по Пути» (Шобогензо Бендова), мастер Доген задает себе восемнадцать самых частых и распространенных вопросов и сам же отвечает на них. Первый вопрос звучит так: «Почему вы так много говорите о важности задзен?» Его ответ очень прост: потому что Будда практиковал задзен и пробудился. Что понял Будда? Он считал практику вопросом жизни и смерти.

Мастер Доген советует нам практиковать так усердно, чтобы мы могли осознать непостоянство своей жизни. Чем четче вы ощущаете это непостоянство, тем насыщеннее ваша потребность познать суть жизни и смерти. Когда мы по-настоящему понимаем непостоянство, то обращаем гораздо больше внимания на принципы привязанности и отстраненности. Как бы то ни было, отстраненность так же плоха, как и привязанность. Вместе с тем, привязанность так же хороша, как и отстраненность. В конце концов, что дурного в привязанности? Без привязанности мы не можем жить. Если мы будем физически отделены друг от друга, оторваны от нашей жизни, то как же мы выживем?

Итак, откуда берутся трудности? Все очень просто. Трудности исходят из наших эгоцентрических, эгоистических представлений. «Я», «мое», «мне» препятствуют пробуждению. Мое чувство, моя мысль, моя боль – все это следует устранить с самого начала, потому что это частичное и относительное мировосприятие. Когда мы рассуждаем о том, что чувствуем или думаем, то остаемся в двойственном состоянии. В традиции дзен избегают такого рассуждения, потому что оно приобретает бесконечный характер. Когда вы даете волю своему воображению, то можете нарисовать самые фантастические картины. Ну и что же? Так вы все равно не разрешаете главный вопрос жизни и смерти.

Что нам делать для того, чтобы решить эту трудность? Ответ снова прост: будьте собой! Станьте самим задзен. Будьте своей подлинной жизнью и смертью. Будьте Буддой! И все же этот простой вопрос почему-то труднее всего решить. Как вы пробуждаетесь к этому простому, ясному, четкому пониманию того, кто вы? До тех пор пока вы не проясните этот момент, вы не сможете обрести покой. Возможно, какое-то время вам будет удобно, но потом вы вернетесь в эту точку, потому что не решились главный вопрос.

Мастер Доген говорит: «Жизнь и смерть – вот главный, важнейший вопрос. Нет жизни и смерти, потому что есть Будда в жизни и смерти». Предположим, что жизнь и смерть это не что иное, как по-

кой, нирвана. А нирвана это не какая-то особая жизнь, которую мы обретем когда-то в будущем. Это наша жизнь и смерть прямо здесь и сейчас.

Буддисты полагают, что нирвана это состояние угасания всех желаний, которые докучают нам. В каком-то смысле, желание достичь нирваны это само по себе привязанность. И все же желание имеет невероятно большую важность. Например, у бодхисатв должно быть желание изменить нашу жизнь. Бодхисатвы дают безграничные обеты, благодаря которым мир становится более совершенным. Кто становится бодхисатвой? Бодхисатва может быть не кем иным, как только вами. Вы понимаете меня? Вы уже сейчас бодхисатва.

У каждого человека есть мощный ум бодхи, ум пробуждения. Каждый человек должен пробудиться сам, никто это не сделает за нас. Будде Шакьямуни пришлось пробудиться самостоятельно. Он не оставлял усилия много лет и в конечном итоге сдался и просто обратился к самому себе. Одну неделю он тщательно выполнял задзен. У Будды не было учителя, но что-то поддерживало его, вело его к самореализации. Что же это было? Может быть, это поддерживает и вас? Шакьямуни обладал мощной решительностью. Если вы в самом деле хотите пробудиться, то как достигнете просветления?

Возможно, задзен это самый прямой путь. Выполняйте его в полную силу. Если вы просто сидите на подушке и спите или грезите наяву, это не задзен. Когда вы сидите, не отвлекайтесь на посторонние вещи. Примите решение разрешить главный вопрос. Вложите в него всю свою энергию. Если вы так поступите, то обретете громадную силу.

Что требуется от вас? *Где вы упускаете суть?* Этот момент вы должны прояснить. По сути, я воодушевляю вас. Но дело даже не в воодушевлении или в угнетенном состоянии духа. В лучшем случае, я помогу вам осознать главный вопрос. Этот главный вопрос о жизни и смерти очевиден и прост, и все же его трудно осознать. Вы не осознаете пробужденную жизнь, хотя находитесь в самой ее гуще.

Как справиться с этой дилеммой?

9. Ваш задзен это задзен будд

Мой учитель Ясутани Роши говорил, что во время выполнения шикантазы нужно обладать верой. Эта вера имеет особое значение. В каком-то смысле, вы верите, что действительно можете выполнять шикантазу. Когда вы работаете над коанами, верьте в то, что вы можете разрешить его. Верьте в то, что ваш задзен это задзен будд и предков. Вам не нужно ни о чем беспокоиться. Просто сидите и отмечайте про себя, что ваш задзен это задзен будды. Какого будды?

Скажем, Будды Шакьямуни. Или других будд и предков. В-общем, сидите не «вы», а будда.

В дзен Сото есть выражение «хоншо мьёшу». Слово «хоншо» переводится как *подлинное просветление*, а «мьёшу» – как *тонкая практика*. Мы говорим, что практика и просветление составляют одно целое. Почему эта практика и ваша самореализация едины? Ваш задзен это сидящий Будда, иначе говоря задзен Будды, что в принципе уже представляет самореализацию. Это само просветление. Задзен становится самой непревзойденной мудростью (*анутара самьяк самбодхи*). Преисполнитесь такой веры.

Наша практика часто вызывает некий результат, например просветление. Если вы практикуете задзен для того, чтобы вызвать определенный результат или создать некие условия, значит ваш задзен неправильный. В истории дзен есть много свидетельств о дискуссиях такого рода. Когда мы говорим, что практика и просветление едины, то имеем в виду, что практика это не средство, с помощью которого мы достигаем чего-то. Скорее, сама практика это сама по себе реализация изначально просветленной жизни. То, что вы ожидаете, чего стремитесь достичь, уже есть здесь! С самого начала Путь полностью проявляется прямо здесь. Это всегда здесь, как ваша жизнь! Самореализация, иначе говоря достижение просветления, это не что иное, как осознание своего просветления.

Трудно понять ясный и очевидный факт того, что наша жизнь изначально просветлена. Как вам наиболее эффективно практиковать для того, чтобы осознать это? Главное – не то, что именно вам следует практиковать (шикантазу или коаны), а как практиковать эффективно. Когда вы работаете над коаном, то осознаете ли, что именно вы решаете коан? Когда вы сидите в шикантазе, то осознаете ли, что именно вы выполняете шикантазу? Если это так, тогда вам следует что-то сделать со своим «я». Когда вы работаете над коаном, будьте самим коаном. Когда вы сидите в шикантазе, будьте самой шикантазой. Пусть ваша практика коана или шикантазы будет задзен Будды. Просто не позволяйте себе отделиться от Будды. Не отстраняйтесь от коана или шикантазы. Не проводите границу между собой и Буддой, между своей жизнью и изначально просветленной жизнью. Сидите именно так.

Для передачи такого понимания буддисты используют самые разные выражения. Мы говорим о Будде, уме Будды, пустоте, природе Будды или Высшем Пути. Все эти многочисленные термины указывают на эту самую жизнь.

Мне нравится коан, в котором монах спросил мастера Геншу: «Что такое ум Будды?»

«Ум всех существ», – ответил мастер Генша.

«А что такое ум всех существ?» – задал второй вопрос монах.

«Ум Будды», – ответил мастер Генша.

Мы подобны этому монаху, который разделяется вещи. Разумеется, категоризация бытия это очень важная функция ума, но нам не нужно создавать здесь трудности. Когда вы сидите, то часто не знаете, что делать с этим умом, скачущим от одной темы к другой, причем без остановки. Как вы останавливаете ум? Вы не можете остановить его! Остановка ума это тоже не решение. Что же вы делаете?

Когда вы практикуете, помните о том, что практика и самореализация это одно и то же. Не разделяйте эти понятия. Позвольте своему задзен проявить этот факт, и просто сидите. Если мысли возникают, хорошо. Просто позволяйте им удаляться. Испытайте такой метод.

Когда вы практикуете именно так, то независимо оттого, сидите вы, стоите, ходите или лежите – все это становится задзен. Тогда для вас открывается новое понимание жизни. Ваш задзен это самая драгоценная дхарма. Давайте ценить тонкую практику подлинного просветления. Вместе с тем, давайте ценить изначальную самореализацию в нашей тонкой практике. Я прошу вас не устремляться за чем-то иным, а воспринимать саму эту жизнь (всякую деятельность жизни) как проявление самореализации.

10. Практика парамит

Неделя осеннего равноденствия становится в Японии неделей праджни (духовной практики). В течение этой недели мы выполняем практику шести парамит. Вот эти парамиты: *дана* (щедрость), *сила* (заповеди), *киантти* (терпение), *вирья* (усердие), *дхьяна* (самадхи) и *праджня* (мудрость). Когда мы говорим о десяти парамитах, то добавляем *упаю* (искусные средства), *транидхану* (обеты), *балу* (силу) и последнюю парамиту, *джняну* (трансцендентную мудрость) (термины приведены на санскрите – прим. ред.)

Когда вы практикуете парамиты, не имеет никакого значения, кто вы: монах, священник или мирянин. Все мы в равной степени можем практиковать парамиты. Слово «парам» означает *другой берег*, а «ита» – *достичь*, поэтому слово «парамита» следует переводить как *достичь другого берега*, иначе говоря *нирваны*. Мы подразумеваем, что другой берег и есть этот берег. Мы устраняем разделение. Где бы мы ни были, «здесь» становится «там», а «это» становится «то». Просветленная жизнь пребывает прямо здесь, в щедрости, в усердии и так далее. Есть и еще одно интересное толкование слова «парамита» – *лучшее, самое лучшее*, так называемая непревзойденность. Итак, парамиты это лучшая щедрость, высшие заповеди, лучшее усердие, непревзойденное самадхи, непревзойденная мудрость.

Дана, первая парамита, это непревзойденная щедрость, лучшая щедрость. Что представляет собой непревзойденная щедрость? Очень часто мы, отдавая что-то, ожидаем получить что-то взамен. Мы даем не бескорыстно. В щедрости есть много аспектов. С одной стороны, мы различаем три колеса передачи: дающего, получающего и то, что отдают. Мы спрашиваем, как, когда и где лучше всего отдают. Мы можем быть щедрыми все время, словно превратившись в пространство, простирающееся в десяти направлениях. С другой стороны, все это можно привязать к одной единственной сути.

У нас есть поговорка: «Дающий, получающий и передаваемое это не что иное, как пустота и безмятежность». Таково значение парамиты даны. В основе учения Будды находится идея несамости. Будда бескорыстен, как и отдающий, как и получающий, как и передаваемое. В отношении щедрости мастер Доген сказал: «Только болваны полагают, что от их действий получают пользу другие люди. На самом деле, это не так. Получают пользу и те, и другие». Так происходит потому, что жизнь это цельное явление. Но мы настолько близоруки, что видим лишь самый крошечный пяточок единой жизни. Чем мы эгоцентричнее, эгоистичнее, тем меньше мы видим.

Послушайте притчу. Одного маленького мальчика по имени Сессан считают одним из предыдущих воплощений Будды Шакьямуни. Уже в самом раннем детстве Сессан жаждал познать истину жизни, поэтому отправился в горы на поиски учителя. Однажды высоко в горах Сессан услышал голос: «В мире нет ничего постоянного. Такова дхарма рождения и смерти». Сессан был глубоко поражен услышанными словами. «Откуда исходит этот голос?» – спросил он. Сессан огляделся, но никого не увидел. Потом он снова услышал этот же голос: «В мире нет ничего постоянного. Такова дхарма рождения и смерти». Затем Сессан увидел демона ужасающего вида. Но Сессан так хотел познать истину жизни, что не почувствовал страха. Приблизившись к демону, маленький мальчик сказал: «Наверно, у этого стиха есть вторая часть. Не мог бы ты прочесть мне ее?»

«Нет, я не могу это сделать, – ответил демон. – Я так голоден, что с трудом шевелю языком».

«Просвети меня! – взмолился Сессан. – А что ты ешь?»

«Я ем свежую человеческую плоть», – ответил демон.

«Если ты прочтешь мне вторую часть стиха, я предложу тебе свое тело», – сказал Сессан.

И демон прочел: «Осознание отсутствия жизни, отсутствия смерти, отсутствия перемен. Узри пустоту. Тогда ты будешь пребывать в nirване, уютной и покойной». Прослушав стих, Сессан отсек свой палец и его кровью написал эти строки на деревьях и камнях. Затем он прыгнул в рот демону, и тогда демон в один миг превратился в бога Индру.

Эта притча показывает еще одну интересную сторону щедрости. Дана не ограничена передачей кому-то чего-то. Это самопожертвование! По-японски это слово звучит как *киша*, желание отречься или отвергнуть. Это и есть отдача.

Вот наш уровень непревзойденной щедрости: три колеса пусты. Другими словами, когда дающий, получающий и вещи пусты и покойны, наступает безусловная щедрость. Когда дающий, получающий и вещи пусты, тогда наши представления не привязаны к ним. На самом деле, мы не знаем, кто такой отдающий, получающий, что представляют собой передаваемые вещи. Безусловность означает, что все эти вещи пребывают в их так называемой пустой природе, что нет приобретения и утраты, и энергия просто течет в естественном русле. Щедрость становится лучшей, непревзойденной, когда практикуется именно так.

В нашей практике отдаваемые предметы разделены на категории, скажем материальные вещи. Здесь я вспоминаю притчу о просветленном мирянине Панге. Этот богатый человек сбросил все свое богатство в океан. Друзья, увидев его поступок, огорчились и спросили: «Почему ты не отдал вещи людям, которые могут воспользоваться ими?» Мирянин Панг ответил: «Эти вещи не принесли благо мне, как я могу дать их другим?» Иногда нас может мучить осознание владения имуществом. Разумеется, когда мы умеем распоряжаться вещами без особой привязанности или отчуждения, уже не важно, есть у нас какие-то вещи или нет. Если мы бескорыстны, то можем отказаться от вещей в соответствии с ситуацией, и тогда наше имущество послужит другим.

Другая категория это передача дхармы. Например, беседа о дхарме это передача дхармы. Во время такой беседы отдающий поворачивает колесо дхармы, получающий тоже поворачивает колесо дхармы, и сама дхарма тоже поворачивается. Все вместе поворачиваются в пустоте, в самой тесной связи. А это самый свободный, самый драгоценный вариант, которым поворачивается дхарма. Мы помогаем другим людям осознать самое важное в жизни, чтобы они ступали по Пути. Лотосовая Сутра повествует: «Для чего будды появляются в мире? Чтобы привести всех к мудрости будд». Дед в дхарме моего учителя Корью Роши использовал этот коан. Сам Будда потратил сорок лет жизни на то, чтобы приводить таких же людей, как и мы с вами, к самореализации. Когда дхарма передана, дающий получает ответ слушателей. Слушатели получают, а также отдают. Можно сказать, что все отдается и получается, не так ли?

Дана парамита считается самой яркой характеристикой практики Махаяны. Но это верно в отношении и всех остальных парамит. На самом деле, каждая парамита содержит все остальные. Например, в праджне, то есть парамите мудрости, мы практикуем бескорыстие,

безличность, пустое условие жизни. Когда мы практикуем эту мудрость, сострадание возникает естественным образом. Это сострадание есть не что иное, как дана, щедрость. Когда мы бескорыстны, то можем лишь отдавать. Если мы практикуем бескорыстно, то действуем свободно как все парамиты.

Мы подчеркиваем важность практики бодхисатвы. Другими словами, считается, что щедрость превышает своих интересов. Как нам по-настоящему делиться и осознавать эту дхарму Будды? Три колеса безусловны и пусты. Мы знаем, что непревзойденную дхарму можно свободно получать и отдавать, и все же колесо почему-то застряло. Оно поворачивается не легко. Где мы застряли? Мы можем выявить в себе три качества: невежество, гнев и жадность. Когда наше колесо поворачивается с трудом, что мы не осознаем? Как нам помочь друг другу, чтобы наши колеса вращались легко?

Разумеется, колесо, которое так трудно вращается, само по себе есть не что иное, как действие дхармы. Мы отдаем и получаем, и мы же представляем собой то, что передается. И тем не менее, как повернуть это колесо? Не забывайте о том, что отдача и принятие всегда взаимны, потому что никто не бывает полностью пробужден до тех пор, пока не пробудится весь мир. Итак, мое положение совершенно такое же, как и ваше.

Кто отдает? Кто получает? Что отдается и получается? Мы отдаем и получаем эти парамиты. Мы отдаем и получаем щедрость, дисциплину, усилия, терпение, самадхи, мудрость. Это не просто принципы. Как мы отдаем и получаем все эти парамиты? Каждый из нас в равной степени вовлечен в общее дело, все мы несем полную ответственность. Все мы и есть дхарма Будды. В этой связи, мастер Доген говорит, что океан не отвергает, а принимает всякую воду. Поэтому он существует как океан. Эта подобная океану жизнь есть жизнь каждого из нас, не правда ли? Насколько искренне мы ценим, перерабатываем и корректируем свою жизнь в данном русле?

Что касается щедрости, то нужно сказать, что лучшим ее проявлением становится бесстрашие. Как этого добиться? В *Сутре Сердца* Бодхисаттва Авалокитешвара выполняет практику праджня парамиты, снимет боль и забирает неудачу. Праджня парамита это все на свете! В буквальном смысле все! Бодхисаттва Авалокитешвара, освобождая нас от всех наших страхов и неприятностей, дает нам бесстрашие. Как это происходит? Когда у нас нет никаких эгоистичных представлений, тогда и наступает бесстрашие. Итак, кто же подлинный Бодхисаттва Авалокитешвара? Вы знаете ответ, не правда ли?

Каждый из нас может поделиться изобильной дхармой. Итак, выполняя эту практику парамиты, практику достижения другого берега, все мы знаем о том, что другой берег находится прямо перед на-

шими ногами. Прямо здесь! Всегда здесь! Куда бы вы ни пошли, там и будет всякий раз «здесь»! Как нам сделать наше понимание ясным и воспринимать эти чудесные парамиты как жизнь каждого из нас?

11. О церемонии

Интересно поразмыслить о том, как самые рутинные события жизни соответствуют некому четкому шаблону. Если наши действия случаются именно так, то становятся церемонией. Что представляет собой церемония?

Первоначальное понимание церемонии в иудео-христианской культуре демонстрирует наш образ жизни и указывает на то, чего недостает в нашей жизни. Слово «церемония» в латинском варианте звучит как *saerimonia*, которое берет начало от *сига*, что значит лечение (*сиге*), исцеление. Другими словами, церемония это действие, которое лечит, исцеляет. Устраивая церемонию, мы должны задать вопросом: «Что исцеляется? И чем?»

Слово «излечивать» (*heal*) связано с понятием «быть здоровым» (*healthy*), цельным и трезвомыслящим. Привносить в свою жизнь здоровье значит быть церемониальным. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, мы каждый день выполняем церемонии несмотря на свою культуру, страну, расу. С утра и до вечера мы совершаем некие ритуалы, не так ли? Утром мы встаем, умываемся, чистим зубы, завтракаем. Все эти простые действия мы выполняем в упорядоченной форме. Когда мы едим, то в качестве ритуала пользуемся вилкой, ножом, тарелкой. На работе мы ведем себя церемониально, когда приветствуем коллег неким особым образом.

Время от времени многие люди выражают свое неудовольствие от ритуала. Большинство людей предпочитают неформальное поведение, нерегулярность. Но несмотря на то, формально что-то или нет, все равно форма присутствует. Определение церемонии также включает в себя понятие закона, а именно закона жизни. С утра и до вечера наша жизнь представляет собой постоянный ритуал, управляемый правилами, предписаниями и законами. Разве мы можем выполнять законы или некие предписания, имеющие значение для поддержания здорового образа жизни, если мы ведем себя неформально?

Можно сказать, что для нас неформальное поведение более удобно. Но в действительности мы что-то игнорируем, когда совершаем даже малозначительные поступки, не понимая церемонию. Что мы игнорируем? Как мы заботимся о себе в каждый миг? Когда утром наступает пора вставать с постели, просто встаньте. На первый взгляд, это простое действие, но как вы выполняете его? Если вы делаете это упорядоченно, то тем самым привносите в свою жизнь

порядок. Если же вы совершаете такие действия неряшливо, то что-то упускаете.

Разве неформальное поведение удобнее? Некоторые из вас приходят в дзендо для сидячей медитации в обычной одежде. До какой-то степени, неформальная одежда допустима. Я не возражаю против того, чтобы вы носили вместо робы длинные штаны и рубашку с длинным рукавом. Но, к примеру, если вы жарким летом придете на сидячую медитацию в шортах, считая такой вариант одежды более удобным для себя, то вполне можете и ошибиться на этот счет. Верна и обратная ситуация: обилие одежды может привести к забавной ситуации.

Следуя конкретной форме, мы можем исцелиться от своей склонности к неряшливости, то есть нездоровью. В дзендо у нас должно появляться чувство цельности. Когда вы делаете что-то по-своему только потому, что хотите этого, это вызывает дисгармонию. Ситуации регулируются особым образом. Церемония означает необходимость следовать конкретным путем! Это самый лучший способ быть здоровым.

Время от времени я подчеркиваю необходимость индивидуального действия. Но я полагаю, что индивидуальное действие и групповое действие это одно и то же. В идеале, в церемониальном действии человек должен быть центром группы, сангхи, страны, общества, мира. Совершая поступки церемониально, мы становимся цельными. Мы обретаем внутреннее единство, отстраняемся от своих эгоцентричных интересов.

Кто, по вашему мнению, создает хаотичный, неупорядоченный образ жизни? «Я». В этом повинно наше эго. Церемонию можно считать формой или дисциплиной, посредством которой мы избегаем эгоцентрики, которая вызывает наши трудности. Эгоцентрическая жизнь приносит неприятности не только другим, но и себе. Обычно мы не воспринимаем церемонию таким образом, но определение, которое я представляю здесь, основано на вашей иудео-христианской традиции. В мудрости вашей традиции и культуры есть унаследованная церемония как способ урегулирования своей жизни.

В отношении исцеления можно рассмотреть несколько интересных моментов. Например, болезнь может быть показателем беспорядка в уме, эмоциях, психике, теле и прочем. Так или иначе, все мы больны до тех пор, пока не обретаем цельность и не станем жить уравновешенно. Разумеется, мы можем болеть физически, но продолжать жить церемониально, по-прежнему пребывая в некотором равновесии.

Как мы сохраняем в себе порядок? Исследуя свое тело и ум. Мы церемониальны, когда уравновешиваем себя и окружающее. Для

того чтобы гармонизировать себя, упорядочивайте свою жизнь с утра и до вечера. Когда мы ведем этот так называемый формальный образ жизни, то избегаем болезни и неразумности. В противном случае мы сами усложняем себе жизнь.

Мы практикуем Путь Будды, то есть в буквальном смысле законы, иначе говоря учения Будды. Мастер Доген говорит: «Познать Путь Будды значит познать самого себя. Познать самого себя значит забыть о себе». Что происходит, когда вы забываете о себе? Путь Будды проявляется как ваша жизнь. Такова цель церемонии. Далее мастер Доген говорит: «Забывать о себе значит быть просветленным десятью тысячами дхарм». Забыть о себе значит быть просветленным всем на свете, порядком и формами, среди которых мы живем с утра до вечера. Это и есть сама просветленная жизнь.

Поклоны это важная часть буддистской традиции. В дзен самым уважительным поклоном становится тот, во время которого ваши колени, локти и голова одновременно касаются земли. В Тибете и Индии некоторые люди кланяются, буквально распластавшись по земле. Такая манера поклона указывает на полное отсутствие эго, самости. Человек совершенно послушен законам, которые упорядочивают жизнь. Когда человек кланяется без эго, его поклон самый вежливый. Как объединить себя с Собой, с чем-то иным, со всем сущим? Через поклон. Это церемониальный акт забывания о себе и просветления через поклон.

То же самое можно сказать о чистке зубов или умывании. В своем труде «Шобогензо Сенмен» мастер Доген пишет о том, как нужно умываться. Омывание лица это не что иное как сокровище самого глаза подлинной дхармы. Омывание лица это непревзойденный Путь. Мастер Доген даже пишет о том, как ходить в туалет и как подтираться. Он подробно объясняет такие вещи. Это в высшей степени церемониальный акт!

Когда мы читаем подробное описание такого церемониального акта, нам хочется смеяться, но мастер Доген серьезен. Это не что иное, как просветленное действие, сама жизнь. Если мы церемонны, то можем упорядочить себя. Если у нас есть даже самое слабое представление о своих предпочтениях, неприятности, о стремлениях своего «я», тогда мы просто не можем быть настолько церемонными. Другими словами, такие церемониальные действия сами по себе становятся сильным целительным средством. К сожалению, оно настолько мощное, что принять его могут лишь немногие.

Мы практикуем задзен. Когда мы искренне практикуем задзен, то проявляем заботу обо всем на свете. Это и есть церемония. Когда мы внимательно осознаем свою жизнь, тогда даже малая частица нашей жизни становится церемониальным актом, совершенно упорядоченным формальным действием. Это действие совершается не для фор-

мальности, а ради здоровой, разумной жизни. Если мы придерживаемся такого образа жизни, тогда отпадает потребность в каком-либо исцелении. Обычная и упорядоченная жизнь и есть жизнь просветленная. Мы должны постараться жить именно так. В этом и заключается суть церемонии, и вам следует понять это.

II. «РЕШИТЕ ГЛАВНЫЙ ВОПРОС»

1. Что такое коан?

В чем заключается суть нашей практики? Мы не просто сидим на подушке. Сегодня утром кто-то сказал мне: «Роши, один человек не смог во время сидячей медитации вытерпеть боль и ушел. Мне его жаль». Мне тоже жаль этого человека. Разумеется, наша практика не для того, чтобы мы терпели боль и утрачивали присутствие духа. Мастер Доген сказал, что задзен должен быть удобным. Он говорит: «Задзен это врата дхармы, ведущие к блаженству и радости». Задзен нельзя терпеть. Я прошу вас пытаться сидеть удобно. Можно воспользоваться стулом или скамейкой. Стыдно, почти преступно доводить людей до нервного срыва, чтобы они почувствовали, что вынуждены сдатьсь.

Эта ситуация снова возвращает нас к вопросу о том, что представляет собой практика? Для чего нужен задзен?

Мы одержимы целью. Разумеется, нет ничего дурного в том, чтобы поставить перед собой цель. Но если есть какая-то цель в практике, то в чем она заключается? Я уверен, что у вас уже есть некая цель. Вам ясно, для чего вы практикуете, чем занимаетесь? Все мы до некоторой степени знаем, что наш рассудительный, скачущий ум приносит нам трудности. В самом уме нет ничего дурного. Без рассудительности жизнь погрузилась бы в хаос. И все же из-за своего рассудительного ума мы создаем трудности себе и окружающим. Коан призван разрешить эту трудность.

Мы используем в своей практике коаны. Что подразумевает работа над коанами? Когда мы воплощаем коан, над которым работаем, он становится нашей самореализацией. В ином случае если мы и станем говорить о работе с коанами, в наших словах все равно не будет веса. Поэтому мы должны прояснить этот самый главный вопрос для того, чтобы сделать нашу практику поистине значительной и достойной.

Я вспоминаю знаменитый коан Шестого Патриарха Хуэйненга, который в седьмом веке основал Южную школу чань в Китае. Хуэйненг спросил своего ученика Эдзо: «Что приходит собой?» Мастер разговаривал с учеником. Шестой Патриарх использовал просторе-

чие. Это обыденное выражение, вроде «откуда ты родом?» или «что приходит так?» Наверно, Хуэйненг просто спросил Эдзо: «Кто ты?» И Эдзо ответил: «Когда об этом что-то говорят, то упускают знак». Другими словами, даже если одно слово утверждения привязано к объекту, оно все равно не объект. Что это значит?

Для того чтобы ответить на вопрос мастера, Эдзо провел восемь лет в медитации, стараясь проникнуть в вопрос Шестого Патриарха. Чем он занимался все эти восемь лет? Он пытался ухватить что-то, но всякий раз его старания шли прахом. Почему он терпел неудачи? Само усердие вызывало неудачу. И не важно, какой смысл он приписывал фразе «кто я?». Наконец, Эдзо сдался. И как только он сдался, так сразу же узнал ответ. Все могло случиться и наоборот. Эдзо мог понять, что все попытки узнать, кто он, были излишни, и тогда он получил бы ответ! Так реализуется коан. Вы видите свое изначальное лицо как единство абсолютного и относительного. Этот коан всегда реализовывался с начала времен. Это правда!

Что означает фраза «приходит собой»? Будьте собой! Как вы есть! Что еще можно сказать об этом? Разве вы видите это пребывание собой, а потом возражаете? Вы должны быть едиными с истиной! Именно это имеет в виду мастер Доген, когда говорит, что практика и самореализация это одно целое. Если мы поставим себе цель как таковую, то вызовем в себе раскол. Появляется что-то лишнее, и оно мешает нам видеть, что жизнь в действительности представляет собой.

Я вспоминаю фразу мастера Тенкея Денсона о Бодхисатве Авалокитешваре. *Сердечная Сутра* начинается так: «Бодхисатва Авалокитешвара выполняет глубокую праджня парамиту». Мастер Тенкей говорит, что Бодхисатвой Авалокитешварой зовут именно вас. Разве это не чудесно? Мне очень нравится утверждение мастера Тенкея. Оно очень простое и, вместе с тем, совершенно четкое. Когда вы понастоящему признаете, что Авалокитешвара это ваше имя, когда между вами и Авалокитешварой нет разделения, этот коан становится самореализацией. Авалокитешвара выполняет глубокую праджня парамиту. А эта глубокая праджня парамита есть также ответ Нангаку Эдзо. «Если об истине заговаривают, она сразу же исчезает». Если есть даже совсем чуть-чуть различия между тем, кто я, и тем, *кто я*, между Авалокитешварой и мной, тогда истина исчезает.

Вы и есть Бодхисатва Авалокитешвара. Таков коан. Как практиковать этот коан? Как сделать самореализацию своей практикой? Когда вы делаете это, ваша жизнь становится поистине чудесной. Она чудесна в том смысле, что Бодхисатва Авалокитешвара осознает состояние бесстрашия и наделяет всех мужеством.

Я полагаю, что наш самый лучший поступок это как раз наделяние бесстрашием. Наделяя людей мужеством, мы проявляем под-

линное сострадание. *Что мы даем*, когда мы сострадательны? *Что мы забираем*? Мы забираем боль, страдание. Вы хотите забрать боль? Тогда внушите бесстрашие. Каждый из нас есть Бодхисатва Авалокитешвара. Как принять этот факт в свою практику, жизнь, чтобы проявить бесстрашие? Когда мы делаем это, то поистине практикуем коан.

2. Коан и шикантаза

В Японии монахи устраивают особый *сесшин* (интенсивный ретрит дзен – прим. ред.), во время которого они выражают свою благодарность трем благодетелям. Вообще-то, эти три благодетеля представляют собой Три Драгоценности Будды, Дхармы и Сангхи; наших учителей, родителей, народ и всех наделенных чувствами существ; всех существ в шести мирах (то есть шесть областей существования: миры адских существ, голодных духов, животных, людей, титанов и богов – прим. ред.). Людей, а в более широком смысле, всех во вселенной, мы считаем существами, наделенными чувствами. Мы должны быть благодарными за все.

Демонстрация благодарности за Три Драгоценности эффективна, потому что эти драгоценности всепоглощающи. Все включено в Драгоценность Будды, Дхармы и Сангхи. Что представляют собой эти драгоценности в своей сути? Это жизнь каждого из нас. Мы выражаем свою благодарность самим себе, а также всему на свете, не как двум отдельным явлениям, а как единой жизни. Вы понимаете? Независимо оттого, осознаете вы это или нет, все равно эта единая жизнь и есть самый главный коан. Что это значит? Дело в том, что в каждый миг наша жизнь представляет собой единство абсолютного и относительного, единства и различия. Этот самый конкретный и глубокий аспект каждой нашей жизни есть коан, абсолютная реальность, факт.

Шикантаза и коан на первый взгляд кажутся двумя разными практиками. Они разные, и все же одинаковые. Это единство и различие и есть наша практика, и мы именно так относимся к дхарме Будды. В каком смысле шикантаза и коан одинаковые? Что такое шикантаза? Что такое коан? И самое важное: *как* мы практикуем шикантазу, *как* мы практикуем коан? Какую пользу вы получаете от своей практики? Разумеется, с одной стороны, получать нечего. С другой стороны, в этих практиках заключена громадная ценность.

Можно сказать, что шикантаза это выполнение задзен как проявление своей жизни в качестве Пути Будды, как саму дхарму Будды. Если вы действительно выполняете задзен именно так, тогда ваша жизнь действует как тройственная жемчужина (Будда, Дхарма, Сангха), как единство этих Трех Драгоценностей. Вы больше ничего

не ищите, потому что все уже есть в вас самих. Кто вы? Это не то, чем вы считаете себя, но вы *как* Три Драгоценности. Очень важно, как вы выполняете шикантазу. Если вы сидите не как Будда, значит вы не выполняете шикантазу.

Что такое практика коана? Такая практика призвана реализовывать эту жизнь как коан. Что такое коан? «Ко» означает *публичный*, правительственный или другой авторитетный пост. Одно из значений «ко» это наделенный большой силой документ, изданный правительством. Китайский иероглиф «ко» состоит из двух частей. Верхняя часть, похожая на цифру 8, между двумя штрихами которой остается пустое пространство, означает раздельность, оторванность от другого. Нижняя часть означает *я, меня*. Другими словами, если есть раздельность, есть и «я».

«Ко» это универсальное, абсолютное положение, противопоставленное *ши* или *шиан*, то есть позиции, основанной на наших личных представлениях. «Ши» означает *я, мне, мои представления, мое понимание*. А «шиан» это что-то частное, личное. Чем активнее мы основываем свою жизнь на шиане, тем больше у нас трудностей. Если мы основываем свою жизнь на *ко*, тогда мы остаемся такими, какие мы есть, без всяких личных мыслей. Разве это не интересно? Когда мы действительно постигаем суть, коан становится самым обыкновенным. «Мы такие, какие есть» – вот коан. Он не может быть шианом, основанным на наших личных представлениях. Как нам самим быть как коан?

В традиции Сото еще одно определение *ко* звучит как *одновременно равный и неравный*. Не то чтобы одни вещи были правильными, а другие – неправильными, просто как равенство, так и неравенство это *ко*. Даже в отношении нас самих (мужчин и женщин, молодых и старых, высоких и низких, тяжелых и легких, бородатых и бритых, волосатых и лысых), мы различаемся и одновременно остаемся одинаковыми. Это тоже *ко*.

По словам Сенне, который учился с мастером Догеном, «ан» означает *поддерживать свое изначальное положение*. У каждого из нас в нашем нынешнем виде (у мужчин и женщин, высоких и низких – каких угодно) есть своя относительная позиция. Другими словами, независимо от различий во внешности или обусловленности, мы в чем-то одинаковые. Это верно не только для людей, но в буквальном смысле для всего на свете.

Все мы внутренне одинаково ценны. Такова ценность отсутствия ценности, в отношении пустоты. Мы обусловлены как мужчины и женщины, как высокие и низкие, или как еще какие-то. Это называется Сокровищем Дхармы. И все же мы это также Сокровище Будды, которое совсем не обусловлено. Единство Сокровища Дхармы и Сокровища Будды составляет Сокровище Сангхи, а это верно для

всех нас. Это означает, что все мы, как бы мы ни различались и как бы ни были обусловлены, представляем собой Сокровище Будды. Мы и есть Сокровище Будды! В своем нынешнем качестве мы уже Сокровище Дхармы! Мы обладаем своей сокровенной природой и своим относительным состоянием. Таков коан. Мастер Доген говорит об этом проявлении как о *гензо* коане, воплощении коана *как своей жизни*. Как вам осознать это проявление коана в качестве своей жизни?

«Летопись передачи светильника» насчитывает коаны тысячи семисот мастеров дзен. Итак, коаны в буквальном смысле неисчислимы. Что угодно может стать коаном. Как поистине оценить это? Мы можем воспринимать практику коана как схему или целесообразность, в ожидании результата. Но суть не в количестве коанов, которые вы решаете, не в отстраненной практике коанов. Если вы не осознаете свою жизнь как проявление коана, значит вы укрепляете другой вид эго, что плохо. Главное – как вы понимаете абсолютное и относительное в своей жизни?

То же самое можно сказать о шикантазе. Я знаю, что некоторые люди полагают, будто шикантаза выше практики коана. Они даже плохо отзываются о практике коана дзен. Суть заключается в том, как мы практикуем шикантазу. Насколько хорошо мы проявляем или осознаем подлинную ценность, богатство и безграничные заслуги, содержащиеся в шикантазе? Мастер Доген называет это самодостаточным самадхи. Самодостаточное самадхи в буквальном смысле содержит все, без ограничения моим или нашим методом практики, и оно не лучше чего-то или кого-то иного. Это не то, что создают люди. Скорее, это тонкая дхарма, которая непрерывно передается от одного предка к другому.

Это самодостаточное самадхи есть ключ, позволяющий вам проветрять, является ли ваша практика правильным задзен, осознаете ли вы себя как сокровище, передаваемое от одного будды к другому, от одного предка к другому. Самодостаточное самадхи всепоглощающее. Все мы в равной степени ведем эту всепоглощающую жизнь. Когда вы действительно выполняете задзен именно так, он естественным образом становится шикантазой. Когда вы работаете над коаном, он сам собой становится вашей жизнью. Более того, вся ваша жизнь становится не чем иным, как *гензо* коаном, проявлением истины.

Я прошу вас не забывать о том, что сама ваша жизнь и есть практика. Ваша практика ничем не отличается от вашей обыденной жизни. Живите в каждый миг как проявление коана несмотря на то, как ваша жизнь течет от одного мига к другому, ни о чем не судите на основе своих представлений. В самом начале *Гензо Коана* мастер Доген говорит: «Все дхармы это дхарма Будды». Все существует.

«Все дхармы лишены самости». Ничего не существует. Мастер Доген продолжает: «Дхарма Будды пребывает в самости, за ее пределами и без самости». Здесь снова можно сказать, что все существует.

Что значит фраза «без самости»? Это очень важно. Фразой «без самости» в Сердечной Сутре обозначается пустота. Что такое пустота? Тело и ум. Это самое тело и ум пусты. Если вы не видите эту пустоту, значит видите что-то другое. В другой части *Гензо Коана* мастер Доген говорит: «Познать Путь Будды значит познать самого себя. Познать самого себя значит забыть о себе». Не держитесь за самость. Что происходит, когда у вас нет самости? Мастер Доген говорит: «Забыть о себе значит быть просветленным десятью тысячами дхарм». Когда у вас нет самости, значит вы просветлены, утверждены буквально всем.

Мастер Доген продолжает: «Быть просветленным десятью тысячами дхарм значит освободиться как от собственных тела и ума, так и от других». В этом отрывке мы также видим утверждения Будды Шакьямуни о его просветлении. Увидев утреннюю звезду, Будда Шакьямуни сказал: «Я и огромная земля, все существа одновременно достигают Пути». Другими словами, мы освобождаемся не только от себя, но и от всего. Все на свете освобождается. Мастер Доген заключает этот отрывок такими словами: «Просветление без следов продолжается вечно». Позвольте этому просветлению без следов проявляться, *как оно есть*. Это ваша жизнь в этот самый миг.

Когда я учился у Ясутани Роши, он постоянно подчеркивал важность проверки сути своей практики подлинным, эмпирическим путем. Принципы, о которых говорит мастер Доген, это подлинный смысл: что представляет собой дхарма Будды? Эмпирическая сторона это именно вы. Вы должны самостоятельно осознать дхарму Будду. Вообще-то, вы не можете ценить ее как сокровище. Разумеется, независимо оттого, цените вы эмпирически дхарму или нет, она все равно такая, какая есть. Это ее подлинная сторона. Независимо оттого, что вы думаете, даже ваши безумные мысли это не что иное, как истина, понимаете? Они ничем не отличаются от дхармы. Дхарма проявляется как ваши безумные мысли. Она проявляется по-разному в различных обстоятельствах. Но для того чтобы по-настоящему оценить дхарму, мы должны испытать ее. Мастер Доген говорит, что самореализация без следов уже проявляется как ваша жизнь в каждый миг. Пусть так и будет.

Эта практика поистине чудесна. Наши будды и предки показали нам, как ценить свою жизнь таким образом. Мы должны быть очень признательными им за их благодеяния. Как бы мы ни старались для них, мы все равно не оплатим свой долг нашим буддам и предкам. Лучше всего оплатить его, выполняя подлинную шикантазу и проявляя свою жизнь как реализацию коана, или проявляя коан как ре-

лизацию своей жизни. Что бы вы ни практиковали, самое главное это жизнь, которая есть у вас, и как вы обходитесь с ней. При определенных условиях добро становится добром, а зло – злом, тогда как неуместное становится неуместным. Когда вы ясно осознаете, что все дхармы это дхармы Будды, что ни у одной дхармы нет самости, тогда ваша жизнь раскроется естественным образом, и вы поймете, что вам делать.

3. Проявляйте ум бодхи

Мастер Доген в своем труде «Предостережения о практике Пути» (Гакудо Ёджиншу) подчеркивает важность проявления ума бодхи. Мастер Доген выражается замечательно: «Мы проявляем ум бодхи не один раз, а сотни раз, тысячи раз, десять тысяч раз. Проявляйте ум бодхи!»

Все вы проявляете ум бодхи. Что такое ум бодхи? Это в буквальном смысле просветленный, пробужденный ум. Когда вы в первый раз решили искать самый лучший образ жизни, то проявили ум новичка, самый свежий ум. Это совершенно новый ум! Каждый раз, когда вы ищете самый лучший образ жизни, вы проявляете ум бодхи. А когда вы проявляете ум бодхи, то одновременно пробуждаете себя. Когда вы впервые проявляете этот ум, в тот самый миг вы постигаете Путь. Ум, которым вы ищете просветление, это также ум бодхи, ум просветления.

Если вы понимаете непостоянство жизни, то также проявляете ум бодхи. Что представляет собой непостоянство? Все непрерывно меняется. Если мы говорим, что все постоянно, то не можем быть абсолютно правы. Но правда ли это? Я полагаю, что существует нечто постоянное. Я действительно верю, что жизнь истины (природа Будды) постоянна в том смысле, что она всегда во мне, как сама моя жизнь!

Будда Шакьямуни говорит об этом в Сутре Лотоса: «Несмотря на полезность моего вхождения в нирвану, моя жизнь не погаснет. Я постоянно живу здесь (на горе Гридхракуте) и беспрестанно распространяю дхарму».

Что постоянно пребывает здесь? Что представляет собой ваша жизнь, когда вы приходите и ходите, и все же никогда не покидаете это место? Где находится то место, в котором Будда распространяет дхарму? Итак, проявите ум бодхи, ум просветленного сердца, и осознайте непостоянство жизни, которая постоянно пребывает здесь!

В своем труде «Предостережения о практике Пути» мастер Доген подчеркивает важность веры. Он говорит, что когда вы практикуете Путь будды, то должны верить в то, что вы уже ступаете по Пути!

Смущения, волнения нет, вы ступаете прямо и твердо. Остерегайтесь всяких искаженных воззрений. Есть ли в нашей жизни или жизни будд и предков какая-то часть, которую необходимо увеличить или уменьшить, добавить или отнять? В таких переменах нет никакой надобности. Ошибки нет. Ваша жизнь пребывает посреди Пути, и это значит, что ваша жизнь это сам Путь! Поверьте в это! Эта самая жизнь и есть жизнь всех будд и предков. Все они ощущали свою жизнь именно так.

Мастер Доген очень добр. Он не велит нам слепо верить в Путь Будды. Он говорит, что сначала нам следует укрепить сильную веру в то, что наша жизнь едина с Путем Будды. Затем нам следует прояснить это! Осознайте Путь как свою жизнь и ощущайте свою жизнь как Путь. Преобразите эту веру в мудрость и практикуйте согласно этой мудрости! Вам не нужно волноваться о том, когда вы станете просветленным в результате своей практики. Доверяйте себе! Вы можете начать с себя, так как ничем не отличаетесь от Пути Будды.

Практикующие дзен говорят о трех предварительных условиях практики: крепкая вера, сильное сомнение и абсолютная решимость. В каком-то смысле эти условия противоречат друг другу. Если у вас есть крепкая вера, тогда откуда взяться сомнениям? Если у вас есть крепкая вера, этого довольно. Но очень трудно найти человека, который обладает такой крепкой верой, потому что нужно верить в то, что вы едины с Путем Будды, а не просто придерживаться верований на основе рассудочных умозаключений. Это важное различие. Вы понимаете меня?

Великий интерес, сильное сомнение необходимо для того, чтобы исследовать этот самый момент. Вы говорите: «Будда делает одни утверждения, мастер Доген – другие утверждения, я же верю в совсем другое. И все же я почему-то не могу понять, что такое моя жизнь. Где я застрял? Почему я не могу обрести веру, которая все проясняет?» Если вы действительно обретете веру, такие вопросы станут возникать сами собой.

Итак, вы спрашиваете, что это? В чем выражается крепкая вера? Что такое Путь Будды? Что есть дхарма? Кто я? Что есть истина? Чем крепче ваша вера, тем серьезнее ваш интерес, который может возникнуть. Если подобные вопросы возникают, лучше всего сосредоточиться на них. Тогда естественным образом возникает третье предварительное условие, абсолютная решимость. Чем серьезнее вы подходите к делу, тем больше отчаяния чувствуете, и тем больше решимости вы преисполняйтесь, и тем быстрее приходит к вам ясный ответ. Какой вид принимает ответ? Ответ есть сама ваша жизнь, ведь она не отличается от ответа!

Пробудившись, вы уверяете себя в том, что эта жизнь всегда была Путем. Опыт пробуждения важен, но нужно заметить, что он до-

вольно слаб. Что же важнее? Самое важное это как раз эта жизнь, которую мы постоянно осознаем каждое мгновение. Наша практика осуществляется прямо здесь! В этот миг! Как практиковать? На самом деле, вы уже практикуете. Признаться, я не знаю, как правильно произнести этот термин: сосредоточиться или рассредоточиться. Сосредоточьтесь в том смысле, что эта жизнь есть жизнь будд! Живите так и уясните для себя этот момент! С другой стороны, если мы попытаемся выяснить, что делать с так называемым ограниченным, скованным сознательным умом, тогда рассредоточьтесь. Освободитесь от ума. Забудьте о рассудке!

Доверяйте себе. Поверьте в свою практику. Сидите хорошо и открывайтесь без всяких условий. Осознавайте свой задзен как задзен всех будд и пробужденных людей. Именно такая жизнь будет для всех вас наиболее плодотворной.

4. Воспринимайте свою жизнь как коан

В монастыре есть такая поговорка: для того чтобы понять слова мастера о коане, мы должны практиковать три года. Другими словами, нелегко понять объяснения мастера. От вас зависит, как вы цените древний опыт. Один из главных сборников коанов дзен «Летопись голубой скалы» содержит множество различных предисловий, точек зрения, комментариев и кратких критических замечаний, которые давали самые разные мастера. Каждый из этих комментариев стал жемчужиной. Люди, которые ценят этот сборник, высоко превозносят его, уважая каждый комментарий, каждый случай. Но коаны не ограничены этими древними случаями. Вы тоже можете создавать коаны. Я хочу поделиться с вами тем, как коаны помогают моей самореализации.

Как я уже упомянул ранее, *ко* в коане часто считается правительственным документом, обладающим большим авторитетом. Но еще один смысл *ко* заключается в том, чтобы «сделать неравномерность равномерной». Это очень интересное определение. «Ан» означает *пусть будет так*, каким бы ни было. Оно верно как в отношении вас, так и меня, а равно и всего. Пусть человек будет таким, какой он (или она) есть. Другими словами, пусть все будет таким, какое есть.

Как сделать неравномерность равномерной? В нашей жизни все уникально, то есть нигде нет двух совершенно одинаковых вещей. Все вещи различаются, то есть они неравномерны, к нашему удивлению. У каждого человека свой пол, индивидуальный срок жизни, определенное образование, некая работа. Каждый человек даже ест по-разному. Что значит сделать неравномерность равномерной, сгладить все эти отличия? Возможно ли это?

Да, возможно. Каждый человек в своем отличии в полной мере абсолютен! Каждое различие совершенно закончено само по себе. То, что вы абсолютны и закончены, равно тому, что и другие абсолютны и закончены. Итак, *ко* означает отличие и, вместе с тем, равенство. Можно сказать, что абсолютен делает неравномерность равномерной. Мы называем это пустотой или подлинной самостью, своим изначальным лицом, *Му*. Какое бы название мы ни использовали, это *непоколебимый* аспект. Таким образом, независимо оттого, жалуется ли вы на неравномерность своей жизни, в ней все равно присутствует непоколебимый аспект!

Суть коана заключается в том, чтобы действительно увидеть эту абсолютную часть. Когда вы по-настоящему смотрите на коан, то довольно легко видите относительную сторону. Каждая вещь пребывает *так, как она есть*, в своем конкретном положении. Обретая определенное положение, определенную форму, вещь проявляется как абсолютная сторона. А это не что иное, как самореализация, не так ли? Мы рассуждаем так, словно Высшая Реальность и обычная реальность это два разных явления. Нет! Форма это пустота. Это тело, ноги и руки пусты. Все наши ментальные функции (чувства, ощущения, мысли) также пусты и, следовательно, одинаковые.

Абсолютные ценности вашей жизни и всего остального одинаковые. Когда вы по-настоящему воспринимаете этот важный момент, то коан сразу же разрешается. Итак, не практикуя ни один древний коан, вы можете стать просветленным и жить в совершенной самореализации. Именно такой практикой коана я хотел бы поделиться с вами. Как нам наиболее эффективно задействовать коан в своей практике?

В нашей практике есть много ловушек. Одной очень коварной ловушкой стало как раз это представление о пустоте, о своей подлинной самости. Например, мастер Доген говорит о разных видах усердия и прилежания. Скажем, усилие делать добро. Но что это значит? Что называть добром? Мастер Доген дает такое определение добру: «Осознавать свою подлинную самость». Что представляет собой подлинная самость? Где она? Мы полагаем, что нечто, называемое подлинной самостью, существует за пределами добра и зла, правильного и неправильного, того и этого. Это большая ловушка. Вы ищете то, что существует где-то еще, а не в вашей жизни как таковой? Это самая большая ловушка.

На самом деле, мы уже попали в эту ловушку? Почему? Потому что мы люди. А это значит, что мы обусловлены. Итак, осознайте, что вы уже в ловушке. В то же время, в действительности никакой ловушки нет. Почему? Потому что наша обусловленная самость есть наша подлинная самость. Наша жизнь, *как таковая*, пребывает в совершенной самореализации. Это очень коварный аспект. Нам ка-

жется, что есть некая ловушка, которая только и ждет, когда мы попадем в нее. Но удивительно то, что с самого начала никакой ловушки нет. Самая худшая ловушка это полагать, что такая ловушка вообще существует, тогда как наша жизнь, *как она есть*, во всех ее проявлениях, включая так называемые ямы и ловушки, представляет собой просветленный Путь. Именно это и означает сделать неравномерность равномерной. Если мы способны воспринимать это непосредственно, то считаем свою жизнь коаном.

Коаны это символы нашей жизни. Рассмотрим коан мастера Исана. Он сказал монаху: «Спустя сотню лет я обрету очередное рождение прямо перед храмом в форме вола. Внутри вола написано имя монаха Исана. Если ты назовешь это животное волом, то оно будет одновременно и монахом Исаном. Как ты называешь его?»

У этого коана есть дальнейшее подтверждение. Даито Кокуши, второй японский патриарх в линии Ринзая, считается воплощением мастера Унмона. Этот мастер жил в Китае примерно за триста или четыреста лет до него. Если мастер Даито стал воплощением мастера Унмона, то где он был все эти триста лет? Таков коан. Какое отношение этот коан имеет к вам? Суть заключается именно в том, *какое отношение он имеет к вам?* Как он связан с вашей жизнью?

Как вам реализовать этот коан? Его можно написать на вашем лбу. Где имя Будды Шакьямуни? Когда вы называете его Буддой Шакьямуни, то имеете в виду как раз себя! А когда зовут вас, подразумевают Будду Шакьямуни. *Как вы называете это?* Прямо сейчас, этот самый миг! Не ждите сто лет, прежде чем родиться где-то еще. *Как вы называете это?*

Мы говорим, что мы рождаемся и умираем каждый миг. Как же мы рождаемся и умираем каждый миг? Это замечательный коан. Стоит вам познать его, и вы с легкостью будете наслаждаться воплощением самого Будды Шакьямуни. Или Бодхидхармы, или монаха Исана, или вола, или кого угодно.

Коан это проявление высшей реальности. Что такое высшая реальность? Это сама ваша жизнь! Как ваша жизнь проявляется прямо сейчас? Может быть, она проявляется как реализация коана? Когда вы по-настоящему реализуете коан, ваша сокровищница откроется сама собой, и вы будете пользоваться ею по своему желанию. Когда вы откроете ее, то внутри найдете также коан. И тот, кто поворачивает ключ, также коан. Это сокровище есть не что иное, как вы сами, как ваша жизнь. Если вы понимаете это, тогда коан проявляется.

5. Боль, страх и разочарование

Иногда мы в своей жизни переживаем всевозможные так называемые отрицательные крайности. Когда это происходит, как мы

справляемся со своим разочарованием, тревогой, болью, печалью, даже отчаянием? Главный вопрос – как нам привести равновесие в свою жизнь? Какие меры мы тогда принимаем?

В Четырех Благородных Истинах Будда Шакьямуни говорит об истине страдания. Мы знаем, что никакое счастье не длится вечно. Ирония такого положения вещей заключается в том, что чем больше счастья мы испытываем, тем больше боли чувствуем, когда теряем свое счастье. В принципе, рождение и смерть считаются главными причинами страдания. Рождение, болезнь, старость и смерть – все это страдания. Родиться значит жить, болеть и стареть. Мастер Доген говорит нам о том, что внутри болезни есть будда, внутри старости есть будда, внутри страдания есть будда. Если быть более точным, родиться значит жить как будда, а смерть есть не что иное, как жизнь будды. Это такая же жизнь, как и наша жизнь. Не разделяйте жизнь будды и свою жизнь.

Одна женщина, член нашей общины, недавно узнала о том, что ее мать больна раком. Ее матери не сказали о ее грозном недуге, и дочь написала мне: «Стоит ли рассказать матери о ее болезни?» В ответ я написал ей изречение мастера Догена: «Рождение и смерть есть жизнь Будды». Я не знаю, что она сказала своей матери, потому что ее мать не буддистка. Разве вам трудно принять смерть как жизнь будды?

Мастер Доген также сказал: «Если Будда пребывает внутри рождения и смерти, значит нет никакого рождения и смерти». Это замечательный коан. Если нет рождения и смерти, тогда что существует? Ответьте мне. Что существует? Просто будда. Мы рождаемся и умираем одновременно. Каждый миг мы рождаемся, каждый миг мы умираем. Рождение и смерть невероятно быстро сменяют друг друга. Это значит, что наша жизнь каждый миг обновляется. Мы все время обретаем свежую, новую жизнь, и все же мы испытываем много страхов и разочарований.

Из Четырех Благородных Истин самая важная четвертая истина, Восьмеричный Путь, потому что она говорит нам о том, как нам справляться со страданиями. В Восьмеричном Пути Будда начинает с правильного понимания, иначе говоря правильного воззрения. Это ощущение правильности не ограничено условным чувством неправильности, но означает полное, завершенное понимание. Мы должны воспринимать жизнь в ее проявлениях адекватно. Правильное понимание сопровождается правильным мышлением, речью, поведением, образом жизни, усилиями, внимательностью и концентрацией, иначе говоря самадхи. А самадхи возвращает нас к правильному пониманию. Что такое правильное самадхи? Это основа для принятия решений. Если у нас есть правильное самадхи, значит мы можем превзойти ограниченное «я». Если мы не превосходим огра-

ниченное «я», то создаем заблуждения и страдаем от боли, страха и разочарований.

Восьмеричный Путь начинается с правильного понимания, которое снимает девяносто процентов боли в жизни. Что делает понимание правильным? Что правильно, а что неправильно? Так или иначе, у всех нас есть свои принципы, согласно которым мы выносим суждения, указываем на добро и зло, правильное и неправильное, адекватное и неадекватное.

В этой связи существуют четыре аспекта, которые следует рассмотреть, когда нам нужно принять некие решения или совершить определенные действия. Этими аспектами становятся время, место, вовлеченные люди и количество. Эти аспекты можно применить к любой ситуации, руководствуясь здравым смыслом. Например, мы должны принять во внимание людей, вовлеченных в ситуацию, прежде чем совершить действие или принять некое решение. Мы также рассматриваем обстоятельства, место и возможный объем своей работы. Если мы будем учитывать эти четыре аспекта, то сможем справедливо судить о том, что нам следует делать.

В *Нирвана Сутре* мы находим последнюю проповедь Будды с восьмью наставлениями для достижения просветления. Она подобна Восьмеричному Пути его первой проповеди. Мне хотелось бы акцентировать первые два наставления: сокращать желания и уметь быть удовлетворенным. Первое наставление посвящено уменьшению своих потребностей. Это не значит, что вам нельзя ничего желать, просто ваших желаний должно быть все меньше. Здесь заключена чудесная мудрость. Желайте малого из того, чего у вас нет. Благодаря такому наставлению наша жизнь поддерживается в здоровом состоянии.

Сколько же мы должны желать? Как узнать, что это слишком мало или слишком много? И какого рода вещей мы желаем для себя? В любом случае, уменьшать желание это очень ясное наставление, но его не так-то просто реализовать. Какой совет поможет нам желать малого? У вас уже есть все, в чем вы нуждаетесь! Поэтому вопрос не в выдумывании неких искусственных советов. Загляните глубоко в себя. Я думаю, вы знаете ответ.

Второе наставление еще интереснее. Научитесь удовлетворяться вещами, которые уже есть у вас. Когда мы думаем об этом, то понимаем, что у нас уже достаточно вещей. У нас есть эта жизнь. В принципе, можно сказать, что чем меньше вещей у нас есть, тем изобильнее наше существование. Когда у нас вообще ничего нет, мы в изобилии приобретаем всю вселенную. Таково чудо жизни, но вместо этого мы тщетно гоняемся за вещами. Итак, уменьшая свои желания и учась удовлетворенности, мы становимся более спокойными, не так ли?

Этот принцип устранения стяжания также приводит к просветлению. Мы уже есть истина, поэтому нам не нужно ничего ожидать. Таково самое значительное отношение, которого мы можем придерживаться в отношении своей практики или даже жизни. На это можно смотреть с двух сторон. Во-первых, ничего не ожидайте. Во-вторых, все уже здесь. Чего вам ожидать? Что еще вам нужно? У вас уже все есть. *Вам не нужно становиться кем-то или кем-то!* Вы уже совершенны.

Будда утверждает, что все существа, без исключения, обладают просветленной природой. Таково правильное понимание.

Последнее из Восьми Наставлений это совет избегать праздных разговоров. По сути, это последние слова учения Будды. Праздные разговоры можно считать погоней за концептуальными мыслями или двойственным пониманием. Если мы ведем двойственные разговоры, тогда наша речь становится праздной, и мы не можем обрести покой. Мы можем даже заболеть из-за своих мыслей, и наоборот. В нашей традиции задзен это лучший способ познать недвойственность, покой. В то же время, если вы выполняете задзен для того, чтобы что-то приобрести, ваша практика не идеальна. Я прошу вас не ожидать результаты задзен как такового, просто выполняйте задзен. Вы можете делать это? Если мы выполняем задзен, он приносит пользу каждому из нас, нашей ближайшей сангхе, то есть нашему непосредственному окружению, и сангхе в более широком понимании этого слова, и даже вплоть до Трех Драгоценностей Будды, Дхармы, Сангхи, которые содержат все на свете.

Учтите, пожалуйста, что ваша практика предназначена не только лично для вас. Когда вы забываете о себе, случается преобразование. Тогда ваша жизнь уже не принадлежит лишь вам. Это жизнь Будды. Ваша практика включает в себе многое, гораздо больше по сравнению с другими, чем вам может показаться. Если мы хотим задействовать главный принцип оценки, то он звучит так: жизнь каждого человека содержит все на свете. Мы реализуем это понимание посредством своей практики. Вы заботитесь о дхарме, а она точно так же заботится о вас.

Итак, когда вы чувствуете страх, боль, разочарование, уверяйте себя в том, что ваша жизнь это жизнь Будды. Если вы заболели, тогда позаботьтесь о себе, а не огорчайтесь и разочаровывайтесь. Вы стареете? Наслаждайтесь своей старостью, ведь и Будда стареет. Порадуйтесь с ним! Почему нет? У всех нас есть горький опыт. Поразмыслите как следует и поймите, как вам соединиться с радостью Будды. Ад и рай это то, как мы воспринимаем мир. Нельзя сказать, что в жизни нет ужасных страданий, но мы часто считаем муху слонком и поэтому падаем духом. Но стоит нам посмотреть на свою ситуацию с другой стороны, и мы уже смеемся.

Поймите, что такое жизнь и смерть. На это есть очень четкий ответ. Вам решать, как относиться к жизни и смерти. Я прошу вас активно работать над этим вопросом.

6. Близость относительного и абсолютного

Эта близость стала одной из главных тем, выраженной в поэме «Тождество относительного и абсолютного», которую написал мастер Секито Кизен, китайский мастер дзен, живший в восьмом веке. Его поэма начинается так:

*Ум Великого Мудреца Индии
сильно сблизил Запад и Восток.
Среди людей живут мудрецы и глупцы,
но нет учителя Севера и Юга.*

Мастер Секито Кизен применил слово «тождество» не для того, чтобы показать, будто два понятия это в действительности одно понятие, просто они действуют как единое целое. Два понятия взаимодействуют, и все же они едины. В единстве выражается действие близких понятий.

Первая строка звучит так: «Ум Великого Мудреца Индии сильно сблизил Запад и Восток». Мы пользуемся словом «сближаться». По-японски это слово звучит как «митсу». Ум Великого Мудреца прямо здесь! Его не нужно даже приближать. Быть близким значит пребывать самой этой активной, деятельной жизнью. Будьте близки к себе! Будда осознал эту близость и начал передавать знание о ней от поклонения к поколению, от предка к предку, вплоть до наших дней.

Что представляют собой относительное и абсолютное? Мастер Секито Кизен пишет:

*Относительное прилегает к абсолютному как бочка к крышке.
Абсолютное соответствует относительному
как две стрелы, встречающиеся в воздухе.*

Что есть обыкновенное и абсолютное? Наша обыкновенная жизнь это феноменальная, иначе говоря относительная часть. А фундаментальная, так называемая главная природа, которая почему-то невидна нашим физическим глазам, это абсолютная часть. Иногда абсолютное (*ри*) переводится как принципиальная, изначальная точка, или главная природа.

В первой японской версии эта строка в буквальном смысле означает, что если существует относительное, тогда крышка плотно прилегает к бочке. Когда абсолютное отзывается на относительное, это все равно как если бы две стрелы встретились в воздухе. Когда существует относительное, абсолютное соотносится с ним как бочка и

крышка. Это две стрелы, встретившиеся в полете. Обыденная жизнь и главная природа, то есть природа Будды, не разделены.

Близость также выражается в примере двух стрел, встретившихся в полете. Как две стрелы могут встретиться в воздухе? Это почти невозможно. И все же такой пример имеет совершенно практический характер.

Притча о двух стрелах, встретившихся в полете, сначала помещалась в книге *Решу*, которая была написана более двух тысяч лет назад. В те времена жили два искусных стрелка, учитель Хиеи и его ученик Кишо. Ученик становился все более искусным и однажды уверил себя в том, что он лучший стрелок. Он понимал, что без учителя станет лучшим стрелком из лука. В конце концов, ученик Кишо решил убить своего учителя Хиеи.

Кишо и Хиеи случайно встретились в поле, свидетелей поблизости не оказалось. Ученик Кишо послал стрелу в учителя Хиеи, а тот выстрелил в ответ. Две стрелы столкнулись в воздухе и упали на землю. Тогда ученик Кишо выстрелил из лука во второй раз, потом послал третью стрелу. Каждый раз стрелы сталкивались в полете. Но у учителя Хиеи было всего лишь три стрелы, тогда как у ученика Кишо четыре. Он пустил стрелу в учителя в четвертый раз, но учитель машинально сорвал с ближайшего куста ветку с колючками и отбил ею стрелу. Вы можете подумать, что это невозможно, но разве нельзя применить этот пример к вашей жизни?

Наша главная природа, то есть природа Будды, и самые разные проявления нашего мира это не два явления. Субъект и объект едины. В качестве индивидуальности ваша так называемая подлинная самость и ваша так называемая кажущаяся самость не разделены. Наша подлинная жизнь и наша обыденная жизнь не разделены. Все наше окружение и эта самость не разделены. Главное – как увидеть это? Разве мы воспринимаем такие вещи как единое целое?

Просто увидеть это недостаточно. Мы должны спросить себя, как наша жизнь *действует* в качестве жизни всего сущего. Каким образом встречаются эти две стрелы? Если мы скажем, что две стрелы не могут встретиться в полете, то сможем также сказать, что ни один из нас не способен встретить все внешние объекты прямо здесь и сейчас. Как же они встречаются? Или лучше, как жить так, чтобы эта жизнь и все внешние объекты воспринимались как наша собственная жизнь? Вы не можете добиться этого какими-либо интеллектуальными рассуждениями или представлениями, потому что при этом неизбежно сталкиваетесь с понятиями «я», «мое», «мне».

Близость это не что иное, как осознание того, что *вы уже такие, какие есть*. Ваша главная природа это не что иное, как вы в своем нынешнем качестве. Осознайте, что эти две стрелы уже встретились в вашей жизни. Вы сами и есть жизнь дхармы, жизнь Будды, а не то,

что вы думаете о себе. В тот миг, когда вы осознаете это, произойдет перемещение. От кого к кому? По сути, к вам ни от кого ничего перемещать не надо, даже вашу подлинную Самость. Это и есть близость. Как вы осознаете ее?

Существует коан в книге «Передача света» о близости. Сорок второй патриарх Рьёзан Энкан пришел к своему мастеру Доану. Патриарх Доан спросил его: «Что скрывается под твоей робой?» Другими словами, кто ты?

Рьёзан ничего не ответил.

Тогда мастер Доан сказал: «Очень грустно видеть человека, который еще не достиг этой стадии, хотя изучает Путь Будды. Теперь ты задай мне вопрос».

«Что скрывается под твоей робой?» – спросил Рьёзан.

«Близость», – ответил патриарх Доан.

Рьёзан сразу же в полной мере пробудился.

Принятие прибежища в Трех Драгоценностях это тоже близость. Я не говорю о чем-то особенном. Будьте едины с Буддой. Будьте едины с Дхармой. Будьте едины с Сангхой. Вы обретаете Сангху, когда встречаются стрела Будды и стрела Дхармы. Где же они встречаются? Прямо здесь и сейчас, как ваша жизнь, как моя жизнь! Этот самый миг и есть их полет! Будда, непревзойденный Путь, абсолютен. Если мы называем путь тьмой, значит он темный. Если мы называем его тонким источником, значит он и в самом деле таков. Свет и тьма, ясность и туманность, плотность и прозрачность, возникновение и исчезновение – все это проявления дхармы.

На самом деле, практикуйте близость без разделения между собой и другими. Тогда все становится не чем иным, как вами же. Ничто не может быть более близким чем это. Согласно учению будд, такова ваша изначальная суть. Вы не можете отделить свою жизнь от Будды.

Разумеется, пример двух стрел, встречающихся в полете, это иносказание, которое не может соответствовать всей ситуации. Этот пример просто указывает на подлинное единение. Поэтому я прошу вас в своей обыденной жизни принимать себя в своем нынешнем качестве как абсолют, как источник, и принимать свою жизнь такой, какая она есть, пусть вы мужчина или женщина, молодой или старый, умный или туповатый. Мы понимаем проявления абсолюта и относительности, мы одновременно одинаковые и разные, у каждого из нас есть свое дело и общественное положение. Не важно, считаете вы высокой или низкой вероятностью встречи двух стрел в полете, главное – принимать это положение как легкость и трудность в собственной жизни.

Доверяйте себе такому, какой вы уже есть. А вы уже сам Путь Будды. Будьте близки ему. Не отделяйтесь от своих мнений, сужде-

ний, представлений о жизни. Если вы отделяетесь от этого, тогда две стрелы пролетают мимо друг друга. Если у вас есть какая-то трудность, это означает, что вы просто с трудом принимаете себя.

Две встречающиеся стрелы это ум мудреца и обыкновенный ум. Мы можем начать со своей обыденной жизни, которая столь близка нам, но мы, к сожалению, воспринимаем ее как нечто разделенное, словно просветленная жизнь отделена от нее. Отсюда отождествление себя и Себя, Себя и других. Другие необязательно люди. Как быть близким Себе и феноменальному миру? Это знание передается нам. И вам решать, как распорядиться им.

В своей обыденной жизни принимайте себя таким, какой вы есть, и осознавайте свою жизнь в ее нынешнем качестве. Будьте близки себе. Заботясь о себе, вы наилучшим образом заботитесь обо всем на свете. Я уверен в том, что тогда ваша жизнь будет складываться правильно. Я хочу, чтобы вы были подлинно цельным существом. Под вашей робой скрывается то, что пребывает вне вашей робы. То, что под робой, и то, что вне нее, одинаковое. Разделения нет. Позаботьтесь, пожалуйста, об этой жизни. Радуйтесь!

7. Проясните главный вопрос

Шобогензо Зуимонки написал следующие строки:

«Однажды я читал в Китае сборник изречений одного древнего мастера. В этот момент монах из Сичуаня, искренне практикующий Путь, спросил меня: “Какой смысл читать записанные изречения?”

“Я хочу узнать о делах древних мастеров”, – ответил я.

“А зачем вам это?” – поинтересовался монах.

“Я хочу учить людей по возвращении домой”, – объяснил я.

Монах так и не удовлетворился моим ответом. “Я понимаю, – сказал он. – И все же, какой в этом толк?”

Позднее я стал размышлять над его словами. Изучение поступков древних мастеров из книг и коанов для того, чтобы объяснять их заблуждающимся людям, в конечном итоге действительно бесполезно как для моей практики, так и для наставления других людей. Даже если я не знаю ни одной буквы, я все равно смогу показать это другим неисчислимыми способами, если стану просто прилежно сидеть и прояснять главный вопрос. Именно поэтому тот монах так настойчиво спрашивал меня о высшем смысле чтения и обучения. Я подумал, что он сказал правду. Поэтому я перестал читать изречения и прочие тексты, полностью сосредоточился на сидячей медитации и сумел прояснить главный вопрос».

Некоторые люди полагают, что в традиции дзен Сото практика заключается в одном лишь сидении. Мне повезло, потому что у меня была возможность изучать коаны. В этом отрывке мастер Доген не

советует просто сидеть. Чем отличается физическое сидение на подушке от сидения в шикантазе? Слово «шикантаза» часто переводят как *просто сидеть*. Слово «шикан» означает *полностью* или *просто*, слово «за» это глагол «сидеть», а частица «та» передает восклицание. Недостаточно даже сосредоточиться на том, чтобы просто сидеть. Мастер Доген не советует просто в свое удовольствие сидеть на подушке. Если вы верите в такой метод сидячей медитации, тогда вам лучше положить на подушку полено, оно будет гораздо гармоничнее сидеть на подушке. Разве такова просветленная жизнь? нам не следует дурачить себя.

Некоторые люди спрашивают: «Что я должен делать во время задзен? Может быть, мне следует внимательно наблюдать за тем, что происходит вокруг меня?» Еще раз обратите внимание на слово «шикан». Мастер Доген акцентирует слог «ши». Что такое *ши*? Стоп! Остановите беспрестанную работу сознательного ума, чтобы он не скакал без перерыва от одного объекта к другому. А слог «кан» означает видение, исследование, осознанность. Эти понятия могут показаться вам противоречивыми, но оба слога важны, понимаете? Если вы остановите беспрестанную работу сознательного ума, то поймете, что поистине творится вокруг вас, что и как вам делать.

В своем труде «Шобогензо Бендова» мастер Доген говорит о содержании шикантазы и о прояснении этого главного вопроса. Он использует фразу «прояснить этот главный вопрос» дважды даже в этом коротком отрывке. Что представляет собой главный вопрос? Это коан. Сутра Лотоса также повествует: «Почему будды появляются в мире? Из-за одного этого основного, важного вопроса». Главный вопрос это ваша подлинная жизнь. Разве существует ложная жизнь? Главный вопрос это ваша подлинная самость. Разве существует ложная самость? Может быть, ваша жизнь пронизана неправдой? Такого быть не может. Подлинна ли ваша жизнь? Почему она подлинна? Главный вопрос заключается в том, как внести ясность в свою жизнь. В любом случае, это не имеет никакого отношения к сидению на подушке. И тем не менее, задзен оказался самым лучшим и самым верным способом прояснить данный вопрос.

Будда Шакьямуни уверяет нас в том, что все мы обладаем мудростью и различными качествами Будды Татхагаты. Что это значит? Это главный вопрос! Проясните его, осознайте данный вопрос как сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны. Убедите себя в том, что имеющиеся у вас мудрость и добродетель нисколько не отличаются от мудрости и добродетели Будды. Когда ваша задзен становится задзен Будды Татхагаты, вы выполняете шикантазу. В ином случае вы занимаетесь чем-то другим.

Мастер Доген говорит, что читать необязательно, даже в обучении нет никакой нужды. По сути, любая практика излишня. Он советует просто сидеть и прояснять главный вопрос. Он не говорит, что мы не должны учиться. Мастер Доген сам изучал много предметов. Рассказывают, что он прочел всю Трипитаку, собрание ранних буддистских текстов, причем три раза. Все мы можем извлечь пользу из изучения книг, но в определенные периоды времени мудрее всего не читать много. Именно об этом и говорит мастер Доген.

Наверно, вы иногда чувствуете, что если вы заключены в какой-то шаблон (скажем, вы христианин, женщина, монах, мирянин, молодой или старый, умный или туповатый), то вам трудно практиковать. Препятствием может стать как раз чтение священных писаний, поэзии или изречений мастеров. В конечном итоге, не имеет значения, иудей вы, христианин, европеец, американец, желтый, белый или черный, читаете вы или не читаете. Сам Будда был индуистом. И он стал просветленным, формально принадлежа к индуистам. Будда Шакьямуни хочет, чтобы вы стали просветленными, пробужденными Буддами независимо оттого, иудей вы, католик или протестант, читаете вы или не читаете. Почему бы и нет?

Вы понимаете трудность? Вы говорите: «Я выполняю шикантазу». Нет, это не так. В этом и заключается ваша трудность. Вы говорите: «Я работаю над коаном». Нет, это не так. Как только вы выделили объект, разделили себя и шикантазу, себя и коан, появляется трудность. Читая книги, вы не разрешите эту трудность. Не разрешите вы ее, и не читая книги. Не имеет значения, работаете вы над коаном или нет, выполняете шикантазу или нет. Если же вы утверждаете, что это имеет большое значение, тогда по-настоящему работайте над коаном, по-настоящему выполняйте шикантазу. *Шикан* это коан, а *таза* – ситуация. Коан ничем не отличается от шикантазы. Мы не должны вводить себя в заблуждение словами. Осознайте главный вопрос! Слейтесь с существованием! Именно так появляются будды.

Прояснение главного вопроса важнее обычного штудирования изречений мастеров. Мы должны так работать над коанами, то есть изречениями мастеров древности, чтобы наша жизнь приобретала цельность, *шикан*. Тогда наша жизнь станет такой же, как изречения или поступки мастеров. Изречения мастеров проявляются как реализация нашей жизни. Именно так мы должны работать над коанами и выполнять шикантазу. Сама ваша практика определяет, сколько вы делаете и каким именно образом. И вместе с вашей практикой проявляется реализация вашей жизни. А ваша жизнь есть не что иное, как Путь.

Так называемую самореализацию, иначе говоря просветление, нельзя прибавить к себе, потому что это не нечто вне вашей жизни, а

сама ваша жизнь. И это также жизнь Будды Шакьямуни и всех мастеров, в том числе и мастера Догена. Когда мы поймем это, то увидим, что мы связаны со всеми мастерами. Более того, наша с вами жизнь становится жизнью будд и предков. Такова передача. В этом заключается смысл шикантазы и коана. Поймите это! Ваша жизнь уже просветлена. Пробуждение Будды Шакьямуни подтверждает этот факт.

8. Спасите всех наделенных чувствами существ

Послушайте четыре обета Бодхисатвы:

В мире живут бесчисленные существа, наделенные чувствами – я обязуюсь спасти их;

Желания неутолимы – я обязуюсь покончить с ними;

Дхармы безграничны – я обязуюсь практиковать их;

Путь Будды непревзойден – я обязуюсь достичь его.

Когда я размышляю об обетах спасения всех существ, наделенных чувствами, то в действительности думаю о спасении себя. Если я спасу себя, то сдержу обет спасения всех наделенных чувствами существ. *Самость* имеет двойное значение. Первая часть относится к ограниченной самости, индивидуальной жизни, вторая – к «Я», к единой жизни всего сущего. Так выражается основной постулат учения Будды: один это все, а все едино. Один ум это вся дхарма, все на свете. Этот Единый Ум, тело и ум, уже есть все сущее.

Обычно мы делим свою жизнь на две части. Прежде всего, есть я и моя жизнь, и уже затем есть какая-то другая жизнь, которая отделена от меня. Но в действительности это не так. Нет никакой жизни, отделенной от вас. Если вы живете в отрыве от остального мира, тогда ваш обет спасти всех наделенных чувствами существ становится абсурдным.

Как мне спасти всех наделенных чувствами существ? Бодхисатва един с Путем, един с бодхи. Слово «сатва» означает человек, а «бодхи» – просветление, или реализация Пути. Итак, до какой-то степени бодхисатва это тот, кто по-настоящему осознает и понимает суть Пути, жизни, и живет соответственно такому понимаю.

Есть еще одно общее определение бодхисатвы как того, кто предпочитает заботиться не о себе, а о других. Для бодхисатвы его личность едина с другими. Бодхисатва знает о том, что он, помогая другим, приносит благо и себе.

Как же мы спасаем всех наделенных чувствами существ? Мы говорим, что бодхисатва призван продавать воду на берегу реки. Разве это не излишне? Для каждого существа в реке полно воды. На самом деле, мы и есть сама вода, сама подлинная природа! Никому не

нужно покупать ее. Но мы не верим в то, что наша жизнь есть Путь, как она есть.

Мы также говорим, что для того чтобы вывести яд, нужно применить яд. Бодхисатва пользуется чем угодно, в том числе и интеллектуальными представлениями и рассудочным мышлением, чтобы спасти всех наделенных чувствами существ от их привязанности к своим интеллектуальным представлениям, а также к рассудочному мышлению.

Бодхисатва делает все это для того, чтобы применить определенные ситуации. В каком-то смысле, вы ведете двойственный образ жизни, потому что смущаетесь и не доверяете себе. По этой причине бодхисатва продает воду на берегу реки. Но сама двойственность также абсолютна. Таковы же и действия бодхисатвы. Мы говорим о жизни так, словно что-то одно относительно, а что-то другое абсолютно. Но в действительности нет такого понятия, как абсолютное и относительное. Такие категории существуют только в наших представлениях.

Итак, когда у нас что-то болит или мы боремся с кем-то, сами наши страдания абсолютны. Все наши действия абсолютны. Но когда мы *говорим* о чем-то как об абсолютном, тогда оно относительно к чему-то еще. Это не абсолют, а просто идея. Мысли всегда относительны, разделены на субъект и объект, в противовес этому «я», «мне», «мое».

Кто такой бодхисатва? Все мы бодхисатвы. Каждый миг нашей жизни содержит в себе всех наделенных чувствами существ. Такой была основа пути Будды Шакьямуни. Достигнув просветления, Будда воскликнул: «Я и огромная земля, все существа одновременно достигли Пути!» Вы видите связь между «я» Будды Шакьямуни и *всеми существами*? Может быть, «я» достигает Пути одновременно со всеми существами? Может быть, все существа достигают Пути одновременно с «я»? Бодхисатва, давая обет спасти всех существ, в действительности клянется постичь суть «я». Такова наша практика. Независимо оттого, понимаем мы это или нет, все равно наша жизнь это *одно во всем, и все в одном*. Самореализация это не что иное, как осознание этого момента.

Итак, этот главный обет бодхисатвы можно буквально изучить с разных углов зрения. Мы должны тщательно исследовать суть бодхисатвы и бодхи. Что подразумевают, говоря обо всех существах и «я»? Это «я» всегда становится ключевым моментом. «Я и великая земля, все существа». Они разделены или едины? Как все мы достигаем Пути одновременно? Такова задача бодхисатвы, это наш обет.

Следующий обет звучит так: *желания бесчисленны, я обязуюсь покончить с ними*. Дхармы, все явления, также бесчисленны, поэтому в каком-то смысле желания и дхармы не очень различаются. По

сути, эти желания также включены в желания бодхисатвы спасти всех существ. Таким образом, он (или она) сам спасается. Это жадное желание. Обычно мы полагаем, что у нас не должно быть желаний, что они почему-то плохие. *Бон но*, что мы переводим как желания, или заботу. Мы устремляемся к всевозможным объектам, и у наших желаний есть множество проявлений.

Если руководствоваться здравым смыслом, то нужно к чему-то стремиться, если этот объект правилен. Если же объект желания неправилен, тогда пресеките желание. Как определить, правильно ли желание? Мы возвращаемся к разделению, двойственности. Если мы не воспринимаем вещи как единое целое, то практикуем двойственность, которая создает относительный мир, добро и зло, правильное и неправильное. Тогда объект желаний нельзя назвать благостным. Если мы своими стремлениями приносим трудности, значит нам следует пресечь такие стремления. Другими словами, если мы видим мир как единое целое, то устраняем желания или причины неприятностей, снимаем с жизни покров заблуждения.

У нас есть самые разные принципы дхармы. В изучении коана Пять Категорий мастера Тозана (учения мастера Тозана, иначе говоря Тунг Шана, соучредителя дзен Сото в Китае в десятом веке – прим. ред.) выражают состояние единства с пяти разных точек зрения. В десяти последовательных картинках, на которых изображен поиск убежавшего вола, наша жизнь показана с десяти точек зрения. Иными словами, эта жизнь воспринимается с самых разных точек зрения. Такое понимание приводит к третьему обету: *дхармы безграничны – я обязуюсь практиковать их*. Дхарма всегда едина, и эта единая дхарма безгранична. Это в самом деле так! По сути, дхарма не одна, не две, не три, не десять – она в буквальном смысле все на свете. Это жизнь каждого из нас! Как мы управляем этими дхармами? Для этого необходимо увидеть жизнь такой, какая она есть. Путь Будды, просветленный Путь, иначе говоря жизнь бодхисатвы, – вот лучший путь. *Путь Будды непревзойден – я обязуюсь достичь его*. Давайте же осознаем единый Путь. Это четвертый обет.

Наша жизнь это Путь, с которого следует начинать свою работу. Кто же такой бодхисатва? Кому нужно покупать воду, если у него и так в избытке воды, самой его жизни? Просто будьте собой, как сам Путь. Это лучший способ быть бодхисатвой. На первый взгляд, у вас незначительная индивидуальная жизнь, но это совсем не так по отношению ко всему миру, который представляет собой взаимный обмен энергии, единое целое.

Один человек сказал мне: «Я знаю, что живу неправильно». Услышав его слова, я решил, что этот человек очень ясно понимает свою ситуацию! Обычно мы не понимаем, что наша жизнь не совсем правильная. Потом этот же человек сказал: «Я знаю, что живу не-

правильно, потому что я очень эгоистичный». И так, он знает и причину! У него благоприятные условия для начала работы. Он знает о том, что разделение между «я» и *другим* создает трудность. К сожалению, все мы так живем и сами порождаем неприятности от разделения. Легко говорить об этом, но как мы обычно ведем себя?

Я очень часто вспоминаю коан «мастера Цуигана». Моему отцу также нравился этот коан. Мне кажется, этот коан был для него важным наставлением. Я хорошо помню, как отец обсуждал со мной, когда я был совсем маленьким ребенком, и моими братьями этот коан. Отец дал нам хороший урок. Мастер Цуиган задается вопросом: «Мастер дома? Мастер дома?» и сам отвечает себе: «Да, я дома». Следующий вопрос: «Ты в самом деле бодрствуешь?» Ответ: «Да, бодрствую». Тогда мастер Цуиган добавляет: «Никому не позволяй обманывать себя» и отвечает: «Не позволю».

Это замечательный коан. Отец спросил нас: «Каких обманщиков имел в виду мастер Цуиган?» Иногда мы жалуемся на других людей. Нам кажется, что нас обманывают. Отец сказал нам, что обманщики живут не вне нас. По мере того как я размышляю над этим коаном, он приобретает двойное, даже тройное значение. Обманщики находятся во мне самом, это удивительно. До чего же верны эти слова!

У вас не должно быть разделительных категорий. Все уже происходит сейчас. Нам может показаться, что нечто произойдет в будущем, но в действительности каждый миг бывает прямо сейчас. Мы можем осознавать что-то лучше и яснее в определенные моменты, но это всегда происходит *прямо сейчас*. Мы сильно заблуждаемся, когда не видим это и порождаем разделение.

Я прошу вас ясно осознавать себя! Жизнь каждого из нас драгоценна. Если вы не согласны, значит вы тот, кто должен купить воду на берегу реки. Как нам осознать свою жизнь и проживать ее – вот ясный и четкий вопрос.

9. Коаны задзен

Книга мастера Догена «Основные способы соблюдения принципов задзен» представляет собой главный текст для тех, кто практикует задзен. Мастер дзен Сото Харада Сагаку Роши выбрал из этого текста несколько фраз и начал работать над ними как над коанами.

Лично я не вижу никакого коренного различия между коаном и задзен. Что самое главное как в коане, так и в задзен? Не нужно и упоминать о том, что это сама наша жизнь. Мы называем свою жизнь природой Будды. Горы, реки и великая земля – все это зависит от природы Будды. Строго говоря, все на свете есть не что иное, как эта природа. Что представляет собой природа Будды? Это взаимозависимость всего в мире, сама наша жизнь. Именно об этом го-

ворили все мастера повсюду и во все времена. Сейчас вы также работаете с природой Будды. Безграничная жизнь есть жизнь подлинная для всех нас, понимаете?

Как всем нам практиковать задзен? Как практиковать коан именно таким образом? Коан не разрешает загадку и не становится частью некой игры. Нет! Главное – как вы справляетесь со своей жизнью. Жизнь в разные мгновения воплощается в старый посох на обочине дороги, в подлинного человека простого происхождения, в колесо, собаку, кошку, цветы, горы и реки – всю великую землю. Все это проявляется как природа Будды.

Первый коан, который Харада Роши выбрал из книги «Основные способы соблюдения принципов задзен» звучит так: «Путь изначально совершенен и всепоглощающ». Далее следует новая строка: «Колесница Дхармы свободна и неудержима». Что есть колесница дхармы? Что автор имеет в виду, говоря о ее свободном передвижении? Как нам понять, что жизнь уже совершенна и всепоглощающа? Мы говорим, что жизнь это проявление чего-то одного, а также сразу всего на свете. Это также природа *нашей* жизни. У нее нет ограничения, она свободна и неудержима. Если мы считаем себя ограниченными существами, то такие представления распространяются не далее наших голов. На самом деле, жизнь безгранична!

Второй коан звучит так: «Если возникает даже малейшее отклонение, тогда Путь далек от нас точно так же, как небо от земли». Потом мастер Доген говорит: «Стоит вам сделать один неверный шаг, и вы сразу же терпите неудачу». Это правда, не так ли? Если вы собрались куда-то, но совсем чуть-чуть сместили угол движения к цели, то по мере того, как вы все дальше уходите, увеличивается и расстояние от цели. Поэтому мы должны четко двигаться к цели. Что создает отклонение в отношении нашего задзен? Как возникает отклонение? Это самый важный вопрос, особенно из-за того, что отклонение приносит нам много неприятностей.

Третий коан звучит так: «Человек устраивает первоначальные, частичные поездки вдоль границ». Что подразумевают, говоря о *первоначальных, частичных поездках*? Далее следует такая строка: «Это все еще нечто несовершенное на живом пути полного освобождения». Что представляет собой путь полного освобождения? Каковы отношения между частичными поездками и полным освобождением?

Четвертый коан звучит так: «Изучи свой шаг назад, который помогает твоему внутреннему свету осветить себя». Что это означает? Я не хочу давать исчерпывающие объяснения, но как вы, в самом деле, освещаете себя изнутри, как вы делаете шаг назад? Как вы смотрите на себя?

Далее следует пятый коан. Когда вы сделаете шаг назад, тогда «тело и ум сами собой отпадут, и проявится ваше подлинное лицо». А как проявляется ваше подлинное лицо? Как отпадут ваше тело и ум? Разве это не замечательный коан? Я точно цитирую изречения мастера Догена. Каждое его высказывание становится прекрасным коаном.

Что представляет собой подлинное лицо? Буддисты не отделяют суть от видимости или реальности. Как изначальная природа, так и относительная реальность этого тела есть природы Будды, подлинное лицо. Сама эта хрупкая, такая нелепая жизнь это не что иное, как природа Будды, понимаете?

Что важнее всего для нашего интеллектуального познания и рассудочных способностей ума? На то есть знаменитый коан Шестого Патриарха Хуэйненга, который пришел в монастырь, не зная грамоты, но обладал глубокой реализацией. К большому удивлению монахов, которые практиковали в монастыре долго и усердно, Пятый Патриарх признал его своим преемником в дхарме. Когда Хуэйненг получил передачу дхармы от Пятого Патриарха, его жизни угрожала опасность, и он укрылся в горах. Монах Мьё, бывший главный монах, бросился в погоню за ним. Когда Мьё догнал Шестого Патриарха, тот сказал ему: «Без добрых и дурных мыслей, покажи мне свое подлинное лицо». Другими словами, что превосходит то и это, правильное и неправильное, хорошее и плохое, превосходит все эти рассудочные мысли? Что такое подлинное лицо? Каково *ваше* подлинное лицо?

Шестой коан посвящен тому, как правильно сидеть. Мастер Доген говорит: «Думайте об отсутствии мышления. Как вы думаете об отсутствии мышления? Не думая. Это само по себе главное искусство задзен». В связи с этим коаном я вспоминаю еще один знаменитый коан мастера Якусана Игена. Монах спрашивает мастера Якусана: «О чем нам думать, когда мы выполняем задзен?» Мы спрашиваем о том же, правда? Как мы думаем о сидении, когда практикуем сидячую медитацию? Мастер Якусан говорит: «Думайте об отсутствии мышления». Разумеется, монах спрашивает: «А как нам думать об отсутствии мышления?» Мастер Якусан отвечает: «Не думая».

Мы могли бы бесконечно углубляться в суть задзен. Что такое отсутствие мышления? Думайте, не думая! Сидите, не сидя. Что представляет собой такое мышление? Разве это задзен? В чем заключается размышление о задзен? О чем думает задзен, когда задзен выполняет задзен?

Мастер Доген советует нам по-настоящему отбросить тело и ум. Это самый значительный способ выполнения задзен. О чем он говорит? Каково различие между коаном и задзен в отказе от тела и ума? Храните эту печать ума Будды. Что такое печать ума Будды? Я от-

вечаю, что это коан, шикантаза. Это *шобогензо*, сокровище глаза подлинной дхармы и тонкого ума нирваны. А как хранить печать ума Будды – вопрос всей нашей практики, самой нашей жизни! Наши обеты, стремления направлены как раз на сохранение печати ума Будды. Не дайте угаснуть этому факелу!

Следующий коан повествует: «Практика-реализация естественным образом чиста». Это очевидно. Когда вы именно так выполняете задзен, загрязнения нет. По сути, нет такого понятия как практика или реализация. Далее мастер Доген говорит: «Практика развивается среди обыденных дел». Независимо оттого, насколько далеко вы продвинулись в практике реализации, здесь нет ничего необычного, все вполне обыденно. Другими словами, совсем не важно, первый это ваш задзен, или же вы практикуете десять, пятьдесят лет, все равно это просто обычная жизнь. Почему практика реализация не загрязняется?

Последний коан звучит так: «Ваша сокровищница откроется сама собой, и вы воспользуетесь ею по своему желанию». Как ваша сокровищница открывается сама собой? Как вы осознаете и используете ее?

Разве это не чудесно? У каждого изречения есть замечательный, прекрасный смысл, с которым можно работать как с коаном, который дает вам наставления на вашу жизнь. Я советую вам читать «Основные способы соблюдения принципов задзен» не меньше одного раза в день. Хорошо усвойте эту книгу и запомните. Затем погрузитесь в ее смысл, прикоснитесь к сути изречений мастера Догена. Какой задзен он советует нам выполнять? Когда мы выполняем именно такой задзен, мастер Доген говорит, что тело и ум естественным образом отпадают, и наше подлинное лицо проявляется. Другими словами, наша настоящая жизнь проявится сама собой.

10. Чистые сердцем

Я хотел бы поделиться с вами своими взглядами на духовную жизнь в дзен и христианстве. Как-то раз мы читали буддистские сутры. Потом каждый из нас прочел изречение в Библии: «Блаженны чистые сердцем, ибо они узрят Господа». Я уже слышал прежде это изречение, но в тот день оно произвело на меня особо сильное впечатление. Что значит быть чистым сердцем? Это замечательный коан.

Что здесь значит сердце? Разумеется, здесь имеют в виду не физическое сердце. Сердце это просто насос для перекачки крови. В буддизме есть ключевой термин «ум», который синонимичен христианскому *сердцу*. Библия также говорит о духе: «Блаженны нищие

духом». Вы делаете какие-то различия между духом, сердцем и умом? Я не делаю.

Разумеется, мы можем придумать определения, но они не проявят подлинный смысл духа, сердца (ума). В *Сутре Сердца*, или *Ханнья Шингьё*, слог «шин» переводят буквально как *ум*. У него есть еще значение центра. У слова «дух» много значений. Я уверен в том, что если вас попросить сделать определение духа, то всех вас будут разные мнения.

В нашей традиции первой крайностью становится утверждения о *мушин*, не-уме. А второй крайностью становится утверждения о *шин*, уме. Единый ум и не-ум это один и тот же ум, или же мы сталкиваемся с разными понятиями? Если мы говорим о различии, то в чем оно выражается? Если же мы говорим об их тождестве, то в чем оно, опять же, выражается? Когда мы говорим, что тело и ум это не-ум или единый ум, совокупность моего и вашего умов?

«Блаженны чистые сердцем». Что есть сердце? Мне кажется, что это сердце должно быть сердцем Бога. Блажен тот, кто достаточно подлинен для того, чтобы пребывать в сердце Бога. Библия повествует: «Они узрят Господа». А это очень интересно!

«Они узрят Господа». Что это значит? Что такое Бог? Наверно, у вас есть какое-то определение Бога, но это просто набор слов, а не сам Бог. У буддистов есть похожее изречение о восприятии Татхагаты. «Если вы попытаетесь увидеть Татхагату без формы, то вообще не увидите его». Форма это объект наших чувств, наших органов восприятия. Как же вы можете увидеть Бога? Вы понимаете, что все, что вы воспринимаете, и есть Бог?

Мы могли бы так перефразировать библейское изречение: «Блаженны чистые сердцем, ибо они узрят Будду» («увидят дхарму»). Обратите внимание на слова мастера Догена о Сокровище Дхармы. Он говорит о том, что Сокровище Дхармы чисто и подлинно, недоступно пыли.

Если вы видите дхарму, значит видите чистоту. Я убежден в том, что если вы чисты сердцем, то также увидите дхарму. Но если вы считаете себя чистым, тогда вы до некоторой степени загрязнены. Дело в том, что вы цепляетесь за свои представления о чистоте и загрязненности. Вы сравниваете то, что считаете чистым, и то, что считаете грязным. Другими словами, относительное не бывает в действительности поистине чистым. Когда вы чисты сердцем, когда вы не держитесь за такие представления и ничего не сравниваете, то видите Бога, видите Будду.

Что представляет собой загрязнение, которое противоположно чистоте? Что загрязняет наши сердца? «Блаженны нищие духом, ибо им принадлежит царство божье». У буддистов есть очень похожее

изречение. «Блаженны нищие духом, ибо им принадлежит Страна Лотосов». Эти строки прекрасны.

Что значит *нищие*? Обычно нищими мы называем тех, кто живет на гроши. Но что значит быть нищим духом? Возможно, это означает пустоту в духе. В духе, уме ничего нет – возникает не-ум, пустота духа. Тогда что остается? Библия говорит: «Царствие божье». Замечательные слова!

Обычно мы считаем рай каким-то неким географическим местом, но в наше время даже ученые приходят к выводу о том, что вселенная постоянно расширяется. Вы можете вообразить себе этот процесс? У вселенной вообще нет границ. Она в буквальном смысле безгранична. По сути, царство божье это не географическое место. Безграничность! Не-ум, иначе говоря единый ум. Все в буквальном смысле безгранично, бесконечно. Вот что такое «нищие духом».

В десятой главе своей книги «Врата без врат» («Мумонкан», знаменитый сборник коанов дзен – прим. ред.) монах Сейзей обращается к мастеру Созану с мольбой: «Я нищ и обездолен. Дай мне, пожалуйста, что-нибудь». Разумеется, на самом деле Сейзей просит не еду или деньги. «У меня ничего нет, – признается он. – Не могли бы вы что-то дать мне?» Мастер Созан отвечает Сейзею: «Ты выпил три чашки самого дорогого вина, но все равно утверждаешь, что твои губы не увлажнились?»

Этот коан чудесным образом соединен с Библией. Разве можно быть нищим духом? Царство божье пребывает в вашем сердце. Что это значит?

Я считаю Библию сборником замечательных коанов. Разумеется, можно заметить, что в христианстве, на первый взгляд, существует разделение на творца и творение, но я с этим не согласен. Если вы воспринимаете Библию только так, тогда вы, как монах Сейзей, никогда не обретете полное удовлетворение. Я уверен в этом. Может быть, некоторые из вас именно поэтому выполняют практики дзен. В таком случае я гарантирую вам, что если вы будете придерживаться таких воззрений, то не много получите от практики дзен.

Осознайте эту чистоту. Будьте чисты сердцем. Если вы действительно хотите постичь Страну Лотосов, тогда будьте нищими духом. Как вы видите Путь, Страну Лотосов? Как вы видите царство божье, Бога? Мастер Доген говорит: «Забудьте о себе». Так вы станете чистым. Отбросьте тело и ум. Так вы станете нищим. Христос говорит: «Нищие духом». Мастер Доген постоянно повторяет, что тело и ум это не разные понятия. Когда вы говорите: «Я нищ», у вас все равно еще что-то есть. Если вы утверждаете, что вы подлинны или чисты, значит до некоторой степени до сих пор привязаны к чему-то. Отрежьте же по-настоящему от тела и ума, забудьте о себе.

Сама наша природа есть нищета. Мы называем это не-умом. Подлинность и чистота – вот наша природа. Если вы действительно чисты сердцем, тогда я уверен в том, что вы увидите свою подлинную природу. Каждый человек должен ясно воспринимать ее. Так или иначе, мы все равно воспринимаем ее, но нам следует прояснить различие между жизнью, которая дышит и пульсирует в этот самый миг, и своими мыслями на тот счет, как все это происходит. Когда мы поистине смиренны, когда мы полностью сдались дхарме, вот тогда мы способны стать нищими духом, чистыми сердцем.

Традиция дзен Сото учит тому, что, когда вы видите не-ум, это нищета духом, а когда вы видите пустоту, это сердечная чистота – разумеется, вы видите Будду. Такова ваша подлинная природа, лучший Путь. Если у вас нет таких ощущений, значит вы будете бороться с собой независимо оттого, христианин вы или буддист.

Все мы люди – в чем заключается различие между мной и вами, между буддистами и христианами? Даже среди буддистов и христиан воззрения различаются. Но то, что мы воспринимаем непосредственно, не должно различаться, как бы мы ни выражали это. Я уверен в том, что если мы сможем безлично осознать присутствие Бога, то познаем Спасителя.

Итак, я полагаю, что каждый из нас должен в буквальном смысле быть чистым сердцем. Как нам стать нищими духом, смиренными? Что причиняет нам боль, когда мы страдаем? Отстранение, отчужденность. Почему так происходит? Потому что мы не нищи духом, не смиренны, не чисты. Если вы исправите свою ситуацию, то увидите Бога (мы называем это *кенишо*), осознаете царство божье в своем сердце как место, где вы живете. Это и есть Страна Лотосов.

Разумеется, недостаточно просто увидеть это место. Вы должны жить в нем. Когда у нас появляются трудности или неприятности, душевный покой приходит к нам не извне, мы находим его в самих себе. Как нам открыть безграничную жизнь, расширить бесконечную жизнь? В этом и заключается наша практика.

11. Переписывание сутр

Что представляет собой практика переписывания сутр? *Сутра Лотоса* постоянно повторяет, что люди, которые переписут *Сутру Лотоса*, достигнут высшего просветления. Переписывание это замечательный способ полностью погрузиться в сутру. Вы становитесь единым целым с движением кисти и сутрой, вы по-настоящему ощущаете ее. Действие и объект легко объединяются. Когда вы переписываете сутру, у вас проявляется ощущение переписывания, и сутра позволяет вам переписывать ее. Сутра тоже переписывает вас!

Эта взаимосвязанность чувствуется очень четко, и такое состояние бытия само по себе становится высшим просветлением.

Какую сутру вы должны переписать? Вы можете переписать любую сутру или даже часть длинной сутры. В наше время в Японии люди чаще всего переписывают *Сутру Сердца*. Разумеется, она переписывается на китайском языке, но вам никто не мешает переписать эту сутру по-английски. Существуют самые разные способы переписывания сутр. Одни люди переписывают один иероглиф или одно слово, затем делают три поклона, садятся и пишут следующий иероглиф или слово, затем снова делают три поклона, а другие пишут один иероглиф или одно слово, затем делают всего лишь один поклон. Есть и такие, что просто пишут. Как бы вы ни выражали свое уважение к сутре, я прошу вас проявлять к ней искреннюю преданность и почтение.

В своих комментариях *Сутры Лотоса* мастер Доген написал о том, что лотос это цветение тонкой дхармы. Лотос очень необычный цветок. Вам известны его уникальные характеристики? Когда лотос распускается, его семена растут вместе с цветком. Обычно цветок распускается и уже потом дает семена. Но лотос ведет себя иначе. Удивительно то, что, когда лотос распускается, его большие семена уже растут в цветочном бутоне.

Лотос и его семена послужат хорошим примером цветения нашей жизни. Если мы скажем, что главная часть нашей жизни длится двадцать, сорок или пятьдесят лет, этот период времени можно назвать цветением. Но результат, семя, необязательно появляется после цветения. Это семя существует *прямо сейчас* в нашей жизни, оно существует вечно. Результат уже пребывает в нас!

Лотос также характеризуется тем, что он растет в грязи, и все же не затронут ею. В конце каждого обеда мы поем: «Да будем мы жить в грязной воде, сохраняя чистоту лотоса – с тем мы кланяемся Будде». Это неплохой перевод, но есть и другие переводы, которые несколько меняют смысл фразы. Китайский язык очень богат. Одни и те же слова произносятся по-разному, согласно династии. Например, я люблю напевать этот стих в произношении династии Тан, а не в японском варианте, близком произношению династии Хань.

Если использовать произношение династии Тан, тогда эта фраза может получить такой смысл: «Да будем мы жить в мире, сохраняя чистоту лотоса». Живите в мире, но сохраняйте чистоту лотоса, не привязывайтесь к воде или грязи. Когда капля воды падает на листок лотоса, она скатывается с него. Мы должны жить и как эта капля: ни к чему не привязываться. Учитывайте же оба значения. Будьте чистыми и подлинными, и в то же время будьте свободными. Когда ум ни к чему не привязан, он все время чист и свободен.

Что символизирует лотос? Тонкую дхарму. Перед каждой лекцией в дзендо мы обязательно поем следующую «Гату на открытие сутры»:

*Дхарма, несравненно глубокая и бесконечно тонкая,
редко встречается даже раз в миллионы веков.
И вот мы видим и слышим ее, получаем и храним ее.
Давайте осознаем в полной мере подлинный смысл Татхагаты.*

Такова и тонкая дхарма лотоса. Как вы получаете ее? Как вы храните ее? Как вы воспринимаете тонкую дхарму, живя ею каждый день? Мы переживаем тонкую дхарму, когда поем эти строки. Мы переживаем ее, когда читаем эти строки. Мы переживаем ее, когда переписываем эти строки. Что мы, по сути, переписываем? Я могу сказать, что в буквальном смысле выписываю собственную жизнь, копируя самую драгоценную тонкую дхарму.

Что же в действительности представляет собой сутра? И как вы по-настоящему читаете или переписываете сутру? Как вы видите и слышите ее, храните ее *прямо сейчас* как тонкую дхарму? Сутра должна быть такой же живой, как сама ваша жизнь! Я прошу вас доверять себе. Уповайте на себя как на сутру, как на самую активную и безграничную дхарму. Именно это я подразумеваю, когда призываю вас благородно обращаться с собой. Доверять своей жизни как сутре – вот наилучший способ благородно обращаться с собой.

Практика переписывания сутр дает замечательные заслуги. Я советую вам выполнять такую практику и получать от нее удовольствие. Переписывая сутру, вы обогатите свою жизнь. И вы узнаете о том, что сутра исследует вас. Объединяйтесь со своими действиями! Таков настоящий ключ. Ваша подлинная жизнь и жизнь всего существа в действительности едины, понимаете?

III. «ПРЕОДОЛЕЙТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ»

1. Где препятствие?

Обычно наша жизнь так лихорадочна и суетлива, что нам очень просто потеряться. Задзен это замечательная возможность тщательно изучить себя. Как бы то ни было, довольно забавно то, что нам приходится выяснять, кто мы, и осознавать суть своей жизни. Наша жизнь, эта самая жизнь, уже пребывает в самореализации. Она уже проявляется, чего же нам искать? Будда называет нас заблуждающимися, когда мы ищем что-то. К сожалению, все мы в той или иной степени увлечены поисками.

В «Повести о голубой скале» есть интересный коан, диалог между мастером Къёзеи и монахом. Монах просит его: «Я хочу проклюнуться изнутри. Не могли бы вы подхватить меня вовне?» Когда цыпленок созревает, он начинает клевать скорлупу яйца изнутри. А курица слышит его удары и помогает ему выйти на свободу. Когда приходит пора, курице достаточно лишь раз стукнуть клювом по яйцу, и цыпленок вылезает из него. Если яйцо разбить слишком рано или слишком поздно, цыпленок умрет. Поэтому монах говорит: «Я прошу вас разбить скорлупу вовне». «Но будешь ли ты жив?» – сомневается мастер Къёзеи. «Если я буду мертв, меня засмеют», – отвечает монах. «Ты тоже один из тех, кто пребывает в семени», – заключает мастер Къёзеи.

В чем заключается смысл этого коана? «Я готов. Помогите мне, пожалуйста, выйти из скорлупы». А где эта скорлупа? Где препятствие? Что держит вас в плену? В японском языке есть такое выражение: «Люди связывают себя без веревок». Вы не понимаете, что уже совершенно свободны, поэтому пытаетесь освободиться. Но что связывает вас? Оглянитесь. Вас ничто не связывает, и все же вы не можете понять это. Вы ощущаете скованность во всем своем существе. Будда называет это заблуждением. Ваш ум не на своем месте.

В своей практике мы сохраняем *сесшин*, интенсивный ритрит дзен. *Сесшин* означает единение ума. Он может также означать, что вы приводите свой ум в то место, которому он принадлежит. Разумеется, ум уже целен и находится на своем месте, и все же мы практикуем этот метод. Как вам вернуть свой ум в нужное место? Где это место? *Прямо здесь*. Место, иначе говоря пространство, которое пребывает прямо здесь, распространяется бесконечно в десять сторон света, во всю вселенную. Это ограниченное пространство прямо здесь становится вселенским, существованием космоса. Оно не ограничено какой-то расой, культурой, страной. Этот самый миг – вот время. Бесконечное время, которое простирается из прошлого в будущее, сведено в этот самый миг! Верно и обратное положение. Настоящий миг содержит все время без начала и конца. Этот принцип универсален.

Например, одна из самых важных дхарм это закон причины и следствия. Все на свете есть причина чего-то и следствие чего-то. Поэтому все в той или иной степени связано. По-японски слово «карма» звучит как *иннен*. *Ин* это прямая причина или причины, а *нен* – косвенная причина или причины. Все эти прямые и косвенные причины присутствуют в каждом действии.

Мы утверждаем, что причина и следствие это не два отдельных понятия, что причина и следствие едины. Например, когда учитель звонит в колокольчик, ученик идет на *докусан*, личную беседу с мастером. Эту ситуацию можно воспринимать так: звон колокольчика это причина, а следствием становится то, что ученик идет в комнату

на докусан. Но практикующие дзен говорят, что мир тесно взаимосвязан, что все происходит прямо здесь и сейчас. Поэтому ученик идет в комнату на докусан не потому, что прозвенел колокольчик, а из-за всех действий, причем не только прошлого, но и настоящего, а также будущего, поскольку время существует лишь в наших представлениях. Все наши поступки воздействуют на весь мир. Поэтому ни один человек не может ничего сделать самостоятельно. Только задумайтесь обо всех прямых и косвенных причинах, которые повлияли на нас.

Таким образом, ученик приходит в комнату на докусан отчасти и потому, что прозвенел колокольчик. Но в звоне колокольчика уже есть ученик, идущий в комнату. Именно это мы имеем в виду, когда говорим о том, что причина и следствие едины. Каждое действие совершенно в каждый миг и как причина, и как следствие, потому что каждое действие становится как причиной другого действия, так и следствием прежнего действия.

Как бы то ни было, прямо здесь и сейчас пространство и время представляют собой чистые абстракции. От чего пространство и время становятся столь реальными? Вы, само ваше бытие как вы есть, придает пространству и времени большую важность. Легко понять, что без пространства и времени нам не выжить. Верно и обратное положение. Без самого нашего бытия нет пространства, времени, истории, мира. Другими словами, сама наша жизнь это процесс творения мира, всего сущего.

Именно это я подразумеваю, когда постоянно напоминаю вам о необходимости позаботиться о себе, согласно занимаемому вами положению и выполняемой работе. Таким образом, вы перенесете свою практику в обыденную жизнь, сведете все сущее в единое целое. Если это не происходит, тогда выполняйте эту практику. Вас ничто не связывает. Если вы чувствуете, что вас что-то связывает, то чем это может быть? Как вы позаботитесь об этом?

Я прошу вас доверять себе и глубоко уповать на себя, чтобы быть подлинным. И нет другого пути. Благодаря такой практике вы станете питать уверенность и уважение к себе. Вы делаете еще один шаг вперед, и поскольку жизнь каждого из нас содержит все на свете, постольку вы, заботясь о себе, заботитесь и обо всем сущем, понимаете?

2. Заметьте тень хлыста

В «Шогобензо» мастера Догена есть отдельная глава, которая называется «Шогобензо Шиме» («четыре лошади»). Мастер Доген начинает эту главу эпитафией, в качестве которого выступает отрывок из «Врат без врат», сборника вопросов не буддистов, заданных Будде:

«Однажды к Будде Шакьямуни пришел неверующий человек. «Мне задать вопрос со словами или без них?» – спросил он. Будда хранил молчание. Спустя какое-то время неверующий человек склонился перед Буддой и сказал: «Благодаря вашему сострадательному учению я освободился от иллюзии и теперь ясно вижу Буддистский Путь». Потом он снова склонился перед Буддой и ушел. После его ухода преподобный Ананда спросил Будду: “Что именно нашел тот человек без веры, если он вдруг постиг Путь?” “Хорошая лошадь скачет, лишь заметив тень хлыста”, – ответил Будда Шакьямуни».

Что выражается здесь со словами и без них? Как вы уже знаете, наша жизнь выражается сама собой. В каком-то смысле, вы хорошо понимаете суть жизни, и вместе с тем не очень уверены в своем знании, не так ли?

Не буддист, даже секунду не сидевший в задзен, приходит к Будде Шакьямуни и спрашивает: «Со словами или без слов?» О чем же спрашивает не буддист? И как ответил ему Будда? Будда Шакьямуни сидел, храня молчание. Не буддист приблизился к Будде, поблагодарил его и ушел. Кто такой не буддист? Многие из вас исповедуют иудео-христианскую религию. Даже те из вас, кто принял буддистские заповеди, до некоторой степени до сих пор иудеи или христиане. Что осознал этот не буддист?

Будда ответил молчанием человеку, не исповедующему буддизм, но он говорил с Анандой. Что Будда сказал Ананде о не буддисте и лошади? Если вы достаточно чувствительны, то можете почувствовать хлыст Будды Шакьямуни. Кого он хлещет им? Ананду или вас?

Этот коан передает важность пробуждения. Не буддист спрашивает: «Какой путь бывает со словами и без слов?» Мастер Доген четко утверждает, что такой путь непревзойден, это наилучший путь. Он читает цитату из *Агама Сутры*:

«Будда сказал собравшимся монахам: “Лошади бывают четырех типов. К первому типу принадлежат те, что из страха подчиняются наезднику, лишь завидев тень хлыста. Ко второму типу принадлежат те, что бегут, услышав свист хлыста в воздухе. К третьему типу принадлежат те, что несутся вскачь, когда хлыст бьет их по крупу. К четвертому типу принадлежат те, что подчиняются наезднику, лишь когда хлыст рассечет их плоть до кости. Лошадь первого типа похожа на человека, который осознает непостоянство, услышав о чьей-то смерти в соседней деревне. Лошадь второго типа похожа на человека, который осознает непостоянство, услышав о смерти односельчанина. Лошадь третьего типа похожа на человека, ум которого не пробуждается до тех пор, пока смерть не постигнет кого-нибудь в его семье. Лошадь четвертого типа похожа на человека, ум которого пробуждается, только когда он понимает неотвратимость собственной кончины”».

В этом отрывке наличие смерти в мире сначала осознается, когда умирает кто-то далекий. Затем человек понимает это, когда умирает его близкий друг или член семьи. И наконец, человек понимает факт непостоянства, когда сам угасает на смертном одре. Но насколько тесно мы связаны с рождением и смертью? Даже в эту минуту один наш монах лежит в больнице, и врач сказал нам, что нет никаких надежд на его исцеление. Все мы чувствуем, что это происходит не с кем-то далеким, а с очень близким нам человеком. Что нам делать? Что лично я могу сделать с его жизнью, болезнью, смертью?

Мы можем воспринимать свою жизнь с точек зрения этих лошадей четырех типов. Хлыст в действительности ударил *меня*. Ощутив удар, я задумался о том, что лучше всего сделать для нашего умирающего монаха в эту минуту. Как нам осознавать эту жизнь рождения, старости, болезни и смерти? Это не просто лежание в больнице. Какая разница между тем, что пребывает здесь и сейчас, и тем, что пребывает в больнице? В некотором смысле разница есть. Но если мы видим жизнь во всей ее полноте, тогда ничего не различается.

Мастер Доген читает цитату из *Маханаринирвана Сутры*:

«Однажды Будда сказал, что существуют четыре способа управления лошастью. Первый способ предписывает бить лошадь по гриве, второй – по коже, третий – по крупу, четвертый – по костям. Лошадь понимает намерение седока в зависимости от того, в какую область он наносит удар. Точно так же, Будда использовал четыре способа для того, чтобы вывести наделенных чувствами существ на Путь. Сначала он объяснял закон рождения. Это все равно, как если бы лошадь нашла правильную дорогу благодаря тому, что седок тянул ее за гриву. Потом он объяснял закон старения. Это все равно, как если бы лошадь нашла правильную дорогу благодаря тому, что седок бил ее по коже. Затем он объяснял закон болезни. Это пример ударов по плоти. Наконец, он объяснял закон умирания. Это пример ударов по костям. Однако наездник не всегда успешно ведет лошадь по верному пути. Но Будда Шакьямуни всегда успешно выводит наделенных чувствами существ на путь. Поэтому Будду Шакьямуни называют Великим Проводником Человека».

Проводник Человека, иначе говоря «человек, который мастерски владеет собой», это одно из десяти прозвищ исторического Будды. А что представляет собой лошадь? Такой лошади можно считать того человека, которого научили мастерски владеть собой. Что же увидел этот не буддист? Что видим мы? Скорость бега лошади зависит от того, насколько остро она чувствует присутствие хлыста. Насколько мы чувствительны к болезни, старости и смерти как проявлениям реальности?

Мы живем среди непостоянства, воспринимая все в этот самый миг. Насколько четко мы осознаем это? И если мы не чувствуем постоянство своим естеством, значит мы не та лошадь, что бежит,

лишь завидев тень хлыста. Непостоянство это реальность перемен, реальность рождения и смерти, возникновения и исчезновения, создания и уничтожения. Насколько искренне мы осознаем этот миг, который может быть единственным мгновением нашего бытия? Если мы не воспринимаем его, значит не понимаем непостоянство.

А теперь я прочту последнюю часть:

«Восприимчивый человек постигает Путь, просто услышав учение о законе рождения. Другие не постигают его до тех пор, пока им не объяснят явление старости, а третьи – пока им не объяснят явление болезни и смерти. Точно так же, три последних метода управления лошадью становятся актуальными лишь после того, как применят первый метод. Три последних учения Будды Шакьямуни (о старости, болезни и смерти) существуют только как результат проявления первого учения о рождении. Будда сам огласил закон о рождении, старости, болезни и смерти. Он сделал это не для того, чтобы разрушить единство человека с этими истинами или утвердить их как образец Пути. Скорее он использовал их как средство, способное вывести наделенных чувствами существ на Путь, и эту задачу он всегда выполнял блестяще».

Мастер Доген говорит, что мы, рассуждая о жизни как о старости, болезни и смерти, позволяем наделенным чувствами существам обрести дхарму непревзойденного Пути. Будда Шакьямуни говорит о рождении, болезни, старости и смерти для того, чтобы «вывести наделенных чувствами существ на Путь, и эту задачу он всегда выполнял блестяще». Какой человек всегда успешен? Будда Шакьямуни или еще кто-то выводит всех наделенных чувствами существ на непревзойденный Путь? Как вы обретаете высшую мудрость?

Непостоянство это всегда ясная и простая реальность нашей жизни, которая ничем не отличается от самого высшего Пути. Люди, которые воспринимают жизнь, бегут лишь оттого, что заметили тень хлыста. А когда мы воспринимаем высший Путь как свою обыденную жизнь, то должны позаботиться о нем. А лучшей заботой станет простая жизнь тождества рождения и смерти.

Что же такое жизнь? Что такое болезнь? Кто стареет? Кто умирает? Что представляют собой учения разных воззрений? Вопрос не в четырех или двух воззрениях как таковых. У каждого из нас своя жизнь и, вместе с тем, общая жизнь. Это жизнь рождения, болезни, старости и смерти. Как наилучшим образом прожить, ступая по высшему Пути?

3. Семь мудрых сестер

Коан о семи мудрых сестрах услышать от мастера Догена довольно неожиданно, этот коан находится в его сборнике из трехсот одного коана, который называется *Эйтеи Короку*.

В Индии когда-то жило зажиточное семейство из семи сестер. Каждые выходные они устраивали веселые посиделки. Однажды вечером одна сестра предложила: «Давайте вместо праздника пойдем туда, где сжигают трупы. Мне кажется, это будет полезно для нас». Сестры пошли к погребальным кострам и смотрели там на мертвые тела. При виде мертвецов одна сестра расплакалась и сказала: «Куда уходят умершие люди?» При этом все семь сестер достигли просветления.

Эту картину наблюдал индуистский бог Индра. Его поразило одновременное просветление всех сестер, и он спустился к ним с небес. «Я очень рад вашему просветлению и хочу наградить вас, – сказал Индра. – Просите что угодно. Сестры начали решать, чего им попросить. «Нам нужны драгоценности? – спрашивали они и сами себе отвечали – Нет! У нас уже много драгоценностей. «Может быть, нам нужны деньги? – спрашивали они и сокрушенно качали головами. – Деньги нас совсем ни к чему. И одежды у нас предостаточно». Наконец, сестры придумали три желания и подошли к Индре. «Мы благодарны тебе за твое предложение, – сказали сестры. – Вот наши три желания: нам нужно дерево без корней, земля без инь и ян, а также долина, в которой не бывает эхо». «Я не смогу исполнить эти желания, – вздохнул он. – Но в Индии живет Будда Шакьямуни. Он сможет исполнить их».

Что представляют собой эти три желания? Прежде всего, сестры попросили дерево без корней. Но что такое дерево без корней? Мастер Доген говорит, что дерево без корней это «дуб в саду». Это строка из знаменитого коана номер тридцать семь, что находится в писании «Врата без врат». Монах спрашивает мастера Джошу: «Для чего Бодхидхарма приехал с Запада?» Другими словами, какое учение у Будды самое важное? Мастер Джошу отвечает: «Дуб в саду». Мастер Доген указывает на дуб в саду, считая его деревом без корней. Состояние самой просветленной жизни выражается как дерево без корней. Каким образом дерево без корней становится вашей жизнью?

Просветленная жизнь не ограниченная, а свободная, она ни к чему не привязана. И все же каждый человек как-то ограничен или обусловлен. Например, мы определяем себя как людей, мужчин и женщин, семейных или холостых. Почерпнутые нами сведения создают самые разные представления. Различные условия и ограничения подобны корням, благодаря которым мы выживаем. Разве в них есть что-то дурное? Неужели скверно привязываться к корням? У всей нашей жизни явно есть некие условия. Как эта так называемая обусловленная жизнь становится жизнью дерева без корней, просветленной жизнью?

Непостоянство это одно из самых главных учений Будды. Как мы обычно представляем себе непостоянство? Вместо того чтобы осоз-

навать, что все вещи постоянно меняются, мы часто уверены в том, что нечто все-таки не меняется. Разумеется, мы понимаем, что какие-то вещи и явления претерпевают перемены, когда это совершенно очевидно – например, какая-то женщина родила ребенка, вы переехали в другой дом, вас бросила жена. Но осознаем ли мы постоянные перемены, подлинное непостоянство? Нет, мы все равно строим свою жизнь вокруг эго. Мы строим определение личности для того, чтобы провести границы, за которыми нас уже не будет. Так или иначе, все мы эгоцентричны. Разумеется, из-за такой обусловленности мы непременно создаем себе трудности. Мне плохо из-за *меня самого*.

Кто *я*? Все люди осознают свое присутствие, но все равно не знают себя. Мы говорим о большой Самости и малой самости. Но есть ли в действительности то, что можно назвать большой Самостью или малой самостью? Если существует большая Самость, то можете ли вы показать ее размеры? А если есть малая самость, то можете ли вы продемонстрировать, насколько она мала? Чем же различаются большая Самость и малая самость? Я понимаю, что вы не ответите мне. Почему? Потому что они изначально не имеют размера. Дерево без корней не имеет размера, оно постоянно меняется и не ограничено никакими условиями. Это и есть наша жизнь, понимаете?

«Дуб в саду». Дерево во дворе, которое монах воспринимает как объект, для мастера Джошуа вовсе не представляет собой объект. Не существует никакого разделения между деревом и Джошуа. На самом деле, основную часть времени мы живем именно так. Даже если мы ведем автомобиль машинально, то все равно сбрасываем скорость, подъезжая к повороту, осматриваемся и движемся в нужном направлении. Водитель, автомобиль, улица, придорожные знаки, *так, как они есть*, все предельно ясны, и все же в сознательном уме не возникает разделение. Мы свободно движемся среди всех относительных условий. Это и есть дерево без корней.

На дерево без корней можно посмотреть иначе. Предположим, будто вы не понимаете, что такое дерево без корней. Что представляет собой дерево без корней? Есть ли у вас крепкие корни, которыми ваша жизнь прочно соединяется с землей? Мы говорим о теле и уме на всех их уровнях: физическом, эмоциональном, психологическом, ментальном, духовном. Где корень всего этого? Где он? Может быть, это тела и ум крепкие и твердые, надежные и эффективные, так как получают достаточно пищи из той почвы, в которой растут? С другой стороны, если вы не видите крепкую почву, тогда где быть корню? Фигурально выражаясь, есть ли корень у дерева вашей жизни? Если есть, то как и где он растет? Если нет, то объясните причину. Если у вашей жизни нет корня, то как вы выживете? Нормально иметь корень или не иметь его? Ваша жизнь реальна или

нет? Глупый вопрос, не так ли? Но на самом деле этот вопрос имеет большую значимость.

Рассматривая дерево без корней, далее мастер Доген говорит: «Если они не понимают, что дуб растет в саду, тогда я подниму свой посох и скажу: «Мой посох есть истина!» Так гласит второй комментарий о дереве без корней. Дуб в саду, а посох в руке. Как вы осознаете это? «Если вы не понимаете, тогда мой посох и есть истина!» – восклицает мастер Доген. Что означает посох? Жизнь каждого из нас есть не что иное, как этот посох, дуб, дерево без корней.

Во-вторых, сестры пожелали почву без инь и ян. Разумеется, инь и ян относятся к противоположным полюсам, формируют двойственность. Мастер Доген говорит: «Сам погребальный костер и есть почва без инь и ян». В этом примере действие происходит как раз среди погребальных костров. «Мы видим трупы, куда же ушли эти люди?» – спрашивают сестры. Повсюду расстилается земля без инь и ян. Здесь и сейчас! Когда наступает смерть, она повсюду. Когда возникает жизнь, она повсюду. Далее мастер Доген говорит: «Если они не понимают, тогда я скажу им, что земля дхармы находится во всех десяти направлениях».

Мы прямо здесь и сейчас уже стоим на земле, в которой нет инь и ян. Даже когда наша жизнь кажется замечательной, мы сталкиваемся с трудностями, когда воспринимаем все как противоположности, как добро и зло, правильное и неправильное. Что хорошо? Что плохо? Например, все деревья разные. Одни деревья большие, а другие маленькие. Одни деревья прямые, а другие кривые. Разве в этом есть что-то плохое? Если дерево кривое, значит так тому и быть. А если оно прямое, значит просто таково его природа. Некоторые люди могут подумать, что лучше быть кривым чем прямым, или посоветуют кривому дереву выпрямиться. Трудности возникают из-за того, что мы некорректно воспринимаем вещи как противоположности.

Кто создает противоположности? Вы можете сказать, что это делаем *мы*. Но если поискать точный ответ, то он всегда будет звучать как *я*. «Мы» здесь не подходит. То, что для вас хорошо, вовсе не обязательно будет таким для меня или другого человека. Я могу найти с вами компромиссное решение. Я могу как понять, так и не понять вас. Когда вы называете что-то хорошим, то осознавайте, что таково именно ваше представление о данном явлении. Так всегда бывает. Что случится, если «я» не будет? Как правило, ничего страшного не происходит.

В-третьих, сестры пожелали долину без эха. В этом моменте комментарии мастера Догена имеют более прямой характер. «На этот вопрос я сразу дал бы ответ, – говорит он. – Я сказал бы семи сестрам, что уже предложил им такую долину. Если бы они ничего не сказали, тогда я добавил бы, что в нем действительно нет эха». Не важно, отвечаете вы или нет, все равно прямо здесь у вас есть

долина без эха. В принципе, наша жизнь представляет собой долину без эха. Сама наша жизнь есть синоним самой лучшей долины без эха. Разве это не замечательный факт?

Мастер Хакуин в «Песне о медитации» говорит: «Все наделенные чувствами существа по своей сути будды». У всех нас есть правильная основа, поэтому отвечайте, когда вас спрашивают. Если вы не можете ответить, не беда. Независимо оттого, отвечаете вы или нет, ваша основа изначально просветлена. Мы практикуем на этой основе природного просветления, поскольку такова наша жизнь. Нам больше не нужно ничего искать, потому что все уже есть прямо здесь. Сама жизнь, сама *ваша* жизнь, есть долина, у которой нет эха. Если же вы ищете что-то еще, то ставите поверх свой головы еще одну голову.

Как мы осознаем жизнь, которая уже есть у нас? К сожалению, мы часто воспринимаем ее как стремительный огонек, мерцающий в шести областях. Иногда вы зачарованы. На следующий день вы падаете духом. Вы спускаетесь с неба в ад, проходя все сферы, и так изо дня в день, а то и много раз подряд в течение одного дня. Как вы поступаете со своей жизнью? Вы спрашиваете: «Я такой же, как Будды?» Многие из вас отвечают: «Вряд ли». Что же вам делать?

Это самая распространенная дилемма. Поэтому если мы полагаемся на что-то (например, мы говорим: «С нами все в порядке, мы не станем меняться»), то попадаем в ловушку. Такая установка благостна, но не все люди, к сожалению, могут жить согласно ей. Что-то не так. Мы должны изучить себя и по-настоящему понять, что представляет собой жизнь, сама природа существования. Это самое естественное исследование. Главное – обрести понимание, которое выражено в трех желаниях семи сестер.

Итак, как нам практиковать согласно озарению семи мудрых сестер? Просто сидеть уже хорошо. Если вы оттачиваете свое интуитивное понимание с помощью коанов, это тоже хорошо. Все мы должны найти путь, в котором сможете удобно практиковать. Вы всегда пребываете в самом центре. Вы уже ступаете по пути. Постигание коана есть сама ваша жизнь! Все мы в своем нынешнем виде представляем собой реализацию коана. Просто живя, мы практикуем коан.

Как нам осмыслить свою жизнь в качестве дерева без корней, почвы без инь и ян, долины без эха? Как эти три желанья становятся жизнью каждого из нас? Вся суть заключена в этой жизни! Каждый человек это сокровище. Как нам наилучшим образом позаботиться о нем? А забота об этой жизни – вот сокровище, которое мы можем обрести, не так ли?

4. Живите в непостоянстве

В тринадцатом веке мастер Доген читал своим последователям лекцию, которая называлась «тридцать семь условий, благоприятных для просветления». Эти тридцать семь условий – древние принципы для практики. Они представляют собой самую несравненную мудрость жизни. Одной из этих истин становится истина о непостоянстве. Как жить в непостоянстве?

Моя мать умерла недавно, в возрасте девяноста лет. Ее тело было маленьким и легким. Я замечаю, что мое тело после шестидесяти лет начало сжиматься. Оно действительно съеживается от холода смерти. Вообще-то, по моему мнению, лед гораздо холоднее трупа. Смертный холод обладает совершенно особым качеством. Я уверен в том, что многие из вас ощущали его. Особенно в такие минуты вы чувствовали непостоянство, иначе говоря перемены. Возможно, вы задались вопросом: «Для чего я жил?» Неожиданно мы постигаем, до чего же скоротечна и, возможно даже, незначительна наша человеческая жизнь.

«А что остается?» – спрашиваем мы. Почти ничего не остается. И если нам кажется, что остается что-то, то что же именно? Мне не хотелось быть преувеличивать, но я часто чувствую, что моя мать оставила все. Я чувствую это, потому что не могу определить, что и в каком количестве она оставила. Более того, до некоторой степени я чувствую, что все, что есть у меня, оставила мне она. Я снова задаюсь вопросом: «Что есть у меня?» Я не знаю, но все же непременно что-то есть. Это чувство непостоянства может подвинуть нас познавать свою жизнь.

Когда я сам думаю о непостоянстве, то все мои мысли связаны с учением Абхидхармы о том, насколько быстро всегда случаются перемены. Вообще-то, мы считаем себя живыми и полагаем, что умрем через сорок, семьдесят или девяносто лет. Но, как я уже не раз упомянул, за сутки мы рождаемся и умираем шесть миллиардов пятьсот миллионов раз. Это происходит так быстро, что мы просто не в силах ничего заметить. Какова природа непостоянства?

Давайте осмыслим наставления мастера Догена:

Прежде всего, существуют четыре типа медитации, которые устраняют ложные воззрения: 1) размышление о нечистоте тела, 2) размышление о мировоззрении, ведущем к страданиям, 3) размышление о непостоянстве ума и 4) размышление о несамости (все существа пусты от самобытия).

О чем нам обычно нравится размышлять? О красоте своего физического тела, потому что она превозносится в нашем обществе. Но когда мы размышляем о непостоянстве, то думаем о нечистоте тела. Можно вообразить красивую женщину или симпатичного мужчину.

Когда этот человек умирает, что происходит с его столь привлекательным телом? Оно распадается. Эти перемены помогают нам понять непостоянство жизни. Мы постигаем, до чего же мимолетна жизнь, как красивое и привлекательное тело превращается в то, что без отвращения видеть невозможно. Наша привязанность к телу уменьшается. Старые буддистские монахи еще в древности медитировали в склепах.

Однако мастер Доген говорит о таком размышлении в совсем другом контексте. Я прочту вам еще один отрывок о размышлении о непостоянстве.

В отношении «размышления о непостоянстве ума» древний будда Сокей (шестой патриарх Эно) сказал: «Непостоянство это природа Будды». Известный мастер Ёка Шингаку сказал: «Все вещи непостоянны, все пусто – вот великое и совершенное просветление Татхагаты». Размышление о непостоянстве ума это великое и совершенное просветление Татхагаты. Если ум не думает об этом, то впадает в субъективность. Если есть ум, значит в нем должно быть и такое размышление.

Реализация высшего и полного просветления это непостоянство и размышление ума. Ум необязательно постоянен, и он не отделен от множества различных форм. Стены, черепица, большие и маленькие камни – все это есть ум.

Этот отрывок напоминает мне коан о собаке мастера Джошу. Монах спрашивает Джошу: «Есть ли у собаки природа Будды?» «Нет», – отвечает Джошу. Согласно *летописи Джошу*, он сначала отвечает: «Да». Монах спрашивает: «Если у собаки есть природа Будды, то почему у него грязная шкура собаки?» Мы думаем точно так же, не правда ли? Нам кажется, что природа Будды это нечто чистое и подлинное, что совсем невозможно сравнить с нашими качествами, с тем, что находится в этом кожаном мешке. Но само непостоянство и есть природа Будды.

Но что такое этот так называемый ум? Ум непостоянен, а непостоянство есть сама природа Будды – подлинная природа, непревзойденный Путь. Читайте этот ум непостоянством, которое есть сама жизнь Будды. Более того, непостоянный ум и все его разные проявления разом составляют природу Будды. В нее входят не только мы, но и все на свете: стены, черепица, горы и реки, палка на обочине дороги, выброшенный хлам – в буквальном смысле все. Другими словами, все люди и вещи в мире есть не что иное как природа Будды. А природа Будды это не что иное, как великое и совершенное просветление Будды Татхагаты.

Мастер Доген говорит о размышлении, уме и непостоянстве как о едином целом. И это очень важно. Обычно мы рассматриваем их как три понятия. Мы говорим: «Мой ум размышляет о непостоянстве».

Разве не так? Но мастер Доген утверждает, что эти три понятия в действительности составляют единое целое. Мы живем как непостоянство, как ум и как наш задзен. Мастер Доген говорит, что все они едины, все уже есть здесь.

Например, когда мы воспринимаем свою жизнь таким образом, то что в ней чистое, а что нечистое? Что такое заблуждение? Что такое просветление? Если мы отделяем природу Будды, то есть отделяем сам Путь от своего нынешнего образа жизни, то неминуемо провоцируем борьбу между субъектом и объектом. Какой бы ни была наша жизнь, она не отсечена от природы Будды. Можем ли мы воспринимать свою жизнь как жизнь Будды несмотря на условия своей жизни?

Мастер Доген говорит: «Если мы думаем, что все вещи пусты от самобытия, это означает, что длинные вещи действительно длинные, а короткие вещи действительно короткие. Появляются осознание и реализация, а следовательно никакой самости нет».

Что он подразумевает? Длинное это длинное, а короткое – короткое. Мы видим так называемую пару противоположностей. На самом деле, нам кажется, что наша жизнь состоит из противоположностей: страдания и радости, просветленности и заблуждения, добра и зла – из двойственности в различном ее проявлении. Мастер Доген говорит, что все вещи лишены самости. Фраза «пустота от самобытия» означает, что нет ничего ограниченного, конечного. Что же есть в таком случае? Как мы воспринимаем эту самость?

Наша жизнь раскрывается через причины, прямые или косвенные. Жизнь предстает перед нами как условия, которые постоянно меняются. Если у нас есть тело и ум, то этим мы обязаны великому множеству причин, которые *все постоянно меняются*. Когда мы по-настоящему осознаем этот факт, то обретаем свободу. Такая жизнь сама по себе есть несамость. Прямо здесь каждый из нас внешне кажется другим, но все мы есть ничем не ограниченная несамость. Мы постоянно меняемся. Другими словами, мы совершенно свободны, уже освобождены. Если мы увидим это, тогда наша жизнь сразу же изменится.

Когда мы поем на японском языке Сутру Сердца, то произносим слово «Канджизай». В английской версии Канджизай (тот, что пребывает в Самости) переводится как Канзеон (тот, кто созерцает звуки мира). Канзеон возникает как все созерцаемые существа, как слышимые звуки и проявления дхармы. Итак, природа Будды это собака, вы и я. Когда мы говорим, что у собаки есть природа Будды, то подразумеваем, что собака и есть природа Будды.

В то же время мы лишены самости и становимся просто такими, какие и есть. Мастер Доген постоянно повторяет это. Наделенные чувствами существа это не природа будды, потому что такие существа остаются самими собой, тогда как длинное это длинное, а ко-

роткое – короткое. Мастер Доген говорит: «Все дхармы это вовсе не дхармы. Так следует размышлять об уме, лишенном самости. Если мы сможем уцепиться за такую мысль, то освободимся от сложности и сомнений». Вы должны знать, что все на свете представляет собой деятельность вашей жизни. Эта деятельность включает в себя активность природы Будды, лишенной самости, личную активность в каждый миг. Именно об этом утверждает мастер Доген, когда говорит о том, есть ли у собаки природа Будды.

Я прочту вам отрывок из книги «Гакудо Ёджиншу», в которой мастер Доген говорит о собаке Джошу:

Один монах спросил Джошу: «Есть ли у собаки природа Будды?» «Му (небытие, отрицание – прим. пер.)», – ответил Джошу.

Можете ли вы что-то измерить или ухватить за пределами этого слова «му»? Вам совсем не за что уцепиться. Я прошу вас попытаться отпустить свою хватку и глубоко осмыслить вопрос о том, что есть ваше тело и ум. Что представляет собой поведение? Что такое рождение и смерть? Что есть дхарма Будды? Как звучат законы мира? Что в конечном итоге представляют собой горы, реки, земля, люди, животные и дома?

Мастер Доген выражается ясно, не так ли? И не важно, верим мы в то, что у нас есть природа Будды, или нет. Главное – что это? Шестой Патриарх указывает на этот момент совершенно четко: «Перед тем как вам решить, что хорошо, а что плохо, узнайте, кто вы». Добро и зло это всего лишь две противоположности. В чем заключается суть тела и ума? Вместо того чтобы думать о том, есть у нас природа Будды или нет, лучше подумайте о том, что вы *есть*.

Мастер Доген говорит в последнем абзаце своего труда «Тридцать семь условий, благоприятных для просветления»:

Вот тридцать семь условий, благоприятных для просветления: просветленные глаза, ноздри, кожа, плоть, кости, руки, ноги и лицо будд и патриархов. Более того, просветление это соответствие одной тысяче тремстам шестидесяти девяти (37 x 37) условиям. Регулярно практикуйте задзен, отбросьте свое тело и ум.

Иначе говоря, каждое условие содержит все остальные условия. Это значит, что условий бесчисленное количество. Снова получается, что такова жизнь каждого из нас в каждое мгновение. Когда жизнь непостоянна, лишена самости, она возникает каждый миг шесть с половиной миллиардов раз в день. Происходит именно так.

Мастер Доген говорит: «Если вы осознаете это, то освободитесь, постигнете непревзойденный путь, жизнь Будды, настоящую мудрость». Самое древнее учение есть активная, динамическая жизнь будд предков, которая есть не что иное, как жизнь каждого из нас.

5. Многообразие и «правильный путь»

От многих людей я слышу о том, что им трудно поверить в то, что они сами и есть Путь. Наша так называемая обыденная жизнь полна трудностей и неприятностей. Как же обыденная жизнь становится путем будд и предков? Мы живем как люди или как адские создания? Кто из вас может принять свою жизнь в своем нынешнем виде как Путь будд и предков?

Наши чувства воспринимают внешние явления через шесть сознаний зрения, слуха, обоняния, вкуса, тела и ума. Седьмое сознание это осознание эго, которое воспринимает жизнь с точки зрения вашего «я». Восьмое сознание это хранилище информации, которое воспринимает существование с незапамятных времен вплоть до самого отдаленного будущего, а девятое сознание это так называемое вселенское сознание.

Как мы воспринимаем свою обыденную жизнь?

Давайте обратим внимание на пять чувств зрения, слуха, обоняния, вкуса и тактильных ощущений, которые мы применяем для восприятия внешних объектов. Даже на первой стадии восприятия вы осознаете внешний мир таким, какой он есть, или таким, каким его показывают вам ваши пять чувств? Звуки, виды и ощущения бывают самыми разными. Как вы получаете через них информацию? Как действует шестое сознание, ум? Например, когда все мы слушаем одну и ту же песню, то слышим ли одинаковые звуки? Одним песня нравится, а других она раздражает. Одни сразу слышат ее, а другие едва уделают ей внимание. Даже на самой ранней стадии наше восприятие разнится. Мы замечаем определенные объекты и явления, а потом реагируем на них по-разному, согласно собственному восприятию, прямо или косвенно. Итак, уже на первых стадиях наше восприятие сильно разнится.

Мне нравится слово «многообразие», потому что оно включает в себе все эти различия. Как вы реагируете на многообразие своим рассудочным умом? Нет даже двух одинаково реагирующих людей. Реакция каждого из нас индивидуальна. Наше рассудочное сознание, то есть сознание эго, глубоко индивидуально. Чем мы чувствительнее, тем больше различий. Каждый человек обладает личным опытом на основе его культурной, религиозной и национальной обусловленности. Мир так многообразен! Весь опыт хранится в сознании-хранилище. Там содержатся воспоминания не только о том, что происходило после нашего рождения, но все то, что случилось с самых ранних наших рождений.

Мы рождаемся как люди примерно четырнадцать миллионов лет. Наши прежние жизни так или иначе влияют на нашу жизнь. Насколько четко мы осознаем эти влияния? Когда мы говорим о своей обыденной жизни, повседневных делах, то какую жизнь имеем в

виду? Мы можем считать свой путь обыкновенным, но каждый из нас воспринимает его *необыкновенно*, с пристрастным отношением, исходя из своего личного опыта. Как нам понять эту обыкновенную, повседневную жизнь? Можно ли мне сказать, что я воспринимаю мир совершенно адекватно?

Мастер Доген советует нам забывать о себе, но мы, напротив, укрепляем себя своими мыслями и представлениями. Можно ли доверять своим чувствам? Если что-то смущает вас и вы выражаете свою тревогу относительно жизни, то доверяете ли вы своей жизни как самому Пути, самой дхарме? Ваша жизнь такая же, как и жизнь будд и предков. Верите ли вы в это? А если верите, то можете ли забыть о себе? Если же вы не можете забыть о себе, тогда предмет ваших верований это не Путь Будды, а нечто от вашего невроза.

Как нам справиться с такой трудностью в своей цельной жизни, как Пути, если она рассечена всеми этими различиями? Все мы в своем нынешнем виде уже есть все на свете, и нам не следует упускать эту суть. Если мы осознаем это, тогда все многообразие (в том числе двойственность добра и зла, правильного и неправильного, мужского и женского, ночи и дня, жизни и смерти) есть не что иное как цельный Путь, проявляющийся как наша обыденная жизнь. Пусть так называемые тело и ум исчезнут, не ограниченные никакими нашими мыслями. Наше же восприятие ограничивает нас, как же нам освободиться? Как сделать так, чтобы жить в том, что есть?

Эта цельная жизнь будд и предков проявляется как различие, многообразие. Я прошу вас усиленно стараться воспринимать эту цельную и многообразную жизнь осознанно и пытаться делать все от вас зависящее, чтобы уменьшать боль вокруг себя. Давайте будет больше уважать и ценить друг друга, забыв о своих ограничениях в этой неограниченной жизни. Я крепко верю в то, что вы и есть ваша дхарма, что все и вся на свете есть сама дхарма. Я прошу вас позаботиться об этом.

6. Таковость

Мастер Доген в книге «Шобогензо Иммо» пишет: «Великий мастер Кокаку горы Унган был законным наследником Тозана и тридцать девятым в линии Будды Шакьямуни. Однажды он обратился к собранию монахов с такими словами: «Если кто-то хочет достичь сути таковости, тогда он должен стать человеком таковости. Но каждый из нас уже человек таковости – зачем же беспокоиться о сути таковости?»

Суть таковости это просветление. Мастер Доген утверждает: «Говорят, что если человек решил достичь сути таковости, значит он уже познал ее. Но если он уже человек таковости, тогда зачем ему

беспокоиться о сути таковости?» Иначе говоря, *то, что есть*, это уже высшее просветление, которое мы также называем таковостью.

Таковость ничем не отличается от этого самого тела и ума. Как вы воспринимаете таковость? Мастер Доген сначала выражает таковость по-китайски, а потом по-японски. Когда мы изучаем эту строку на китайском языке, она означает желание достичь просветления: «Если человек хочет достичь сути таковости, тогда он должен стать человеком таковости». Но мастер Доген перефразирует это изречение на японском языке, и оно звучит иначе: «Если вы решили достичь сути таковости, значит вы уже человек таковости. Мастер Доген говорит, что вы уже таковость.

Нирвана Сутра повествует о том, что все существа обладают мудростью и добродетелью Будды Татхагаты. Как мы проявляем то обстоятельство, что у нас есть такая же мудрость, что и Будды Татхагаты, или предстаем человеком таковости? Вот извечный ключ к нашей практике. Независимо оттого, станвится вашей практикой шикантаза, коаны, дыхание или что-то еще, понимаете ли вы этот стих? В своей нынешней жизни мы уже люди таковости, непревзойденный путь. Мы в самом деле живем как этот человек?

«Природа этого высшего просветления такова, что даже вселенная во всех десяти направлениях это не что иное, как крохотная частица высшего просветления. А высшее просветление простирается дальше всей вселенной. Мы также разнообразные частицы во вселенной, во всех десяти направлениях. Как же мы в таком случае познаем истину? Ответ таков: мы узнаем о том, что таково положение вещей, поскольку наши тела и умы проявляются во всей вселенной, и все они при этом безличны».

«Все они безличны». То есть как с «я», так и без «я» мы относительны и абсолютны. Эти десять направлений, весь мир есть не что иное, как тело и ум человека таковости. Вся вселенная это как раз каждый из нас. И в то же время такой человек безличен. Из-за отсутствия личности человек получает возможность проявлять тело и ум как десять направлений, как всю вселенную.

Существует выражение: мир в десяти направлениях есть не что иное, как излучение одной самости. Как же быть этим безличным человеком? Мы уже этот человек. Но что мешает нам осознать это?

«Наши тела на самом деле не принадлежат нам. Жизнь уходит вместе со временем, никогда не останавливаясь даже на миг. Куда исчезают наши румяные лица? Мы ищем свои лица, но их след простыл. Мы внимательно изучаем жизнь, но уже не можем найти в ней многие вещи прошлого. И наши искренние умы никогда не останавливаются, они работают при каждом нашем движении. У нас есть ум искренности, но это не нечто застоявшееся вокруг самости. Поэтому некоторые люди неожиданно обретают ум. Когда такой ум появился, они отрекаются от вещей, к которым до сих пор были так привя-

заны. Они хотят услышать то, что еще не услышали, и найти нечто, способное подтвердить то, в чем они еще не уверились. Все это никак не связано с их личными усилиями. Мы должны знать о таком положении вещей, потому что они люди таковости. Как мы узнаем о том, что они люди таковости? Мы узнаем о том, что они люди таковости, поскольку они решили достичь сути таковости».

Мастер Доген говорит обо всех нас. Этот отрывок подвигает меня высоко ценить всех вас, которые преданны практике. Вы знаете, что вам следует что-то прояснить, и все же ваши усилия вам не принадлежат. Чьи это усилия? Это усилия человека таковости. Кто этот человек? Мастер Доген говорит, что даже трудность, тревога и прочие чувства, которые переживает такой человек, представляют собой суть таковости. И это правда.

Мы говорим, что глаз подлинной дхармы ищет глаз подлинной дхармы. И глаз подлинной дхармы начинает выполнять задан для того, чтобы быть глазом подлинной дхармы, то есть проявиться как такой человек. Другими словами, вы сами в качестве глаза подлинной дхармы проявляете все, что представляете собой в качестве глаза подлинной дхармы.

«Мы заключаем в себе покой и самообладание человека таковости, поэтому нам не нужно беспокоиться о сути таковости. Сама тревога и есть суть таковости, значит это не тревога. Более того, нам не стоит удивляться, когда мы воспринимаем суть таковости в подобном виде. Даже если таковость кажется нам странной, подозрительной, это все равно таковость. В любом случае вы удивляетесь именно таковости. Ее невозможно измерить мерками Будды или ума точнее, чем мерками мира дхармы, всего мира. Просто так получаете, что «я уже человек таковости – с какой стати мне беспокоиться от сути таковости?»

Разве эти строки не замечательные? Вашу жизнь не сможет измерить ни один строгий правитель. Здесь я вспоминаю коан Шестого Патриарха и Нангаку Эдзо, которые я уже зачитывал вам. «Кто приходит сюда как таковой?» Нангаку восемь лет ломал голову над этим коаном? «Кто я?» – вот главный вопрос. Вы знаете ответ интеллектом. Я весь мир! Я есть этот очевидный факт: человек таковости, суть таковости. Такова моя жизнь, ваша жизнь!

Нангаку сказал: «Когда вы пытаетесь объяснить это, то не попадаете в цель». А что представляет собой эта цель? Где она? Вы сами и есть цель, а вместе с тем лук и стрела. Вы сами уже есть все на свете, в том числе и мишень. Как поразить мишень? Существуют ли для этого какие-то особые луки и стрелы? Мудрость, которую высказывает Будда, свойственна всем нам. Это жизнь каждого из нас. Как вы воспринимаете эту таковость, непревзойденный Путь, как свою жизнь, жизнь Будды, мудрость Татхагаты? И не важно, как вы называете это.

Как вы справляетесь со своей тревогой и ожиданием неудачи в этом случае? «Если человек хочет достичь сути таковости, то должен стать человеком таковости. Но он уже человек таковости, тогда для чего ему беспокоиться о сути таковости?»

7. Если вы решили стать буддистом

Когда вы становитесь буддистом, то получаете план наследственной линии, или линии передачи. В чем заключается самое важное значение наследственной линии? Линия передачи это линия Будды, Пробужденного Существа. Разумеется, эту линию патриархи передают нам, и поэтому для нас невероятно важен учитель. В то же время, все вы равны в как учителя. Об этом забывать не следует.

Линия передачи, или жизнь Будды, берет начало от Будды Шакьямуни, который был не просто историческим персонажем, жившим примерно двадцать пять столетий назад, но также всеми Буддами прошлого, настоящего и будущего. Все они стали Буддой Шакьямуни, когда он достиг просветления. Такой Будда Шакьямуни называется вечным Буддой Шакьямуни.

Мастер Доген пишет о том, что все будды становятся Буддой Шакьямуни, что он в свою очередь становится «этот самый ум есть Будда». В связи с этим я вспоминаю знаменитую тридцатую главу из «Врат без врат». Монах спрашивает мастера Басо: Что такое Будда?» Мастер Басо отвечает: «Этот самый ум есть Будда». Крепко уясните себе этот момент. Что это? Кто это? Не стоит и говорить о том, что все вы есть ум Будды! Этот самый ум есть Будда, наше тело есть Будда!

Когда вы достигаете поля Будды, то сами отождествляетесь с Буддой Шакьямуни. Тогда ваша жизнь в буквальном смысле становится такой же, как и вся вселенная. Вы получаете проблеск пробуждения. Именно это подразумевал Будда, когда объявил: «Я и вся великая земля, все существа одновременно достигли Пути». Так звучало предсказание Будды Шакьямуни: он уверил нас в том, что все мы в конечном итоге достигнем поля Будды.

После своего пробуждения Будда Шакьямуни объявил: «Как хорошо, что все наделенные чувствами существа обладают той же мудростью и добродетелью, что и Будда Татхагата». Получить заповеди значит обрести убеждение в том, что ваша жизнь это просто мудрость и добродетель Будды Татхагаты. Заботьтесь о себе именно так. Девятое предостережение в «Десяти предостережениях в изучении пути» («Гакудо Ёдзин-Шу») мастера Догена утверждает, что для того, чтобы по-настоящему заботиться о себе, нужно обладать верой в то, что с самого начала ваша жизнь едина с Путем. Нет заблуждения и смущения, нет перевернутых воззрений, нет увеличения и

уменьшения, нет никаких ошибок. Мастер Доген призывает укрепить эту веру, прояснить ее, а затем практиковать должным образом.

Наша жизнь как сам Путь придает ценность нашей линии. Мы не просто слепо верим во что-то, а усиливаем веру в Путь и делаем эту работу своей жизнью. Что передали нам? Что для нас самое ценное? Что представляет собой живая теплая кровь, которая бежит в нас и в жизни будд и предков? Какова живая суть линии передачи? Я прошу вас осмыслить этот самый важный вопрос.

Когда вы становитесь буддистом, то проходите церемонию получения *дзюкаи*, посвящения. По определению Бодхидхармы, *дзюкаи* значит пробудиться к своей природе Будды. «Дзю» значит *получить* или *передать*, а «каи» – *пробудиться*. Итак, *дзюкаи*, то есть получение *каи*, значит пробудиться к своей природе Будды. Можно сказать, что *дзюкаи* в буквальном смысле значит получить линию, поскольку содержание линии это ваше пробуждение к своей природе. Вашу природу называют разными именами – например, природой самости, подлинной природой, природой Будды, не-природой, пустой природой, му. Когда вы пробуждаетесь к своей природе, сразу же происходит освобождение. Прямо здесь находится сфера, в которой обитают будды и предки, и она ничем не отличается от жизни каждого из нас. Вот один способ описания линии.

На карте линии красная линия передачи длится в одном продолжительном круге от вашего имени назад к имени Будды Шакьямуни. Линия это просто один этот круг. Когда вы получаете *дзюкаи*, ваша линия передачи устремляется к Будде Шакьямуни. Путь завершается. Заканчивая церемонию *дзюкаи*, мы говорим: «Когда все существа получают *каи*, они войдут в сферу Будды». Эта сфера Будды такая же, как и великое просветление. «На самом деле, мы сыновья, дочери, дети будд». Последний стих этой церемонии означает завершение круга.

В каком-то смысле вы, получая *дзюкаи*, становитесь буддистом, или, по крайней мере, верите в Путь будды. Кто такой Будда? Сам Будда Шакьямуни родился в семье, исповедующей индуизм. В индуистской культуре он пробудился и стал называться Пробужденным Человеком, Буддой. Итак, слово «будда» означает пробужденное существо, его использовали еще прежде просветления Будды Шакьямуни. В таком контексте буддизм это общий термин, поэтому можно сказать, что вы способны стать Буддой, будучи христианином или иудеем. В этом смысле вы не противоречите пути, если у вас другая религиозная основа, но внутренне вы преданны практике Пути Будды.

Я высоко ценю многих из вас, у которых другая религиозная основа, чаще всего иудео-христианская, но которые интересуются практикой Пути Будды. Я с трудом нахожу слова для того, чтобы выразить свое уважение к такой вашей преданности. Например, я

родился в Японии и был воспитан в строгой буддистской атмосфере, и мне понадобилось большое мужество и решимость для того, чтобы изучать другие религиозные практики. Я выражаю свое почтение и даже восхищение теми из вас, кто предан буддизму, пробуждению.

С этой точки зрения мы также можем сказать, что не важно, какой расе и нации вы принадлежите. Даже время не имеет никакого значения. В любое время мы можем устремиться к достижению пробужденной жизни. И нам не нужно наклеивать на себя ярлык буддиста. Просто ступайте по просветленному Пути, пробужденному Пути. Довольно и этого. В этом смысле конфликта нет. Вы можете даже стать более совершенным христианином или иудеем. Вообще-то, учение Будды универсально: человек должен стать *настоящим* человеком, мужчиной, женщиной – кем угодно. Возможно, это крайняя точка зрения, но Будда Шакьямуни пробудился и уже как просветленный человек старался жить как можно совершеннее в своем качестве.

8. О жизни и смерти

Мастер Доген в своем труде «Шобогензо Гендзо Коан» пишет: «Дрова превращаются в пепел и уже не превращаются обратно в дрова. Но не думайте, что сначала существуют дрова, а потом пепел. Мы должны понять, что дрова просто пребывают в своем нынешнем состоянии дров со всеми их формами до и после возникновения. Дрова зависят от этих “до” и “после”. Пепел пребывает в своем нынешнем состоянии пепла со всеми его формами до и после возникновения. Как дрова, превратившись в пепел, не становятся снова дровами, так и человек после смерти не возвращается снова к жизни. Таким образом, дхарма Будды звучит так: жизнь не становится смертью. Поэтому жизнь называют не рожденной. И дхарма Будды звучит так: смерть не становится жизнью. Поэтому смерть называют не существующей. Жизнь это самостоятельный период, как и смерть. Например, они подобны зиме и весне. Мы же не думаем, что зима становится весной, и не говорим, что весна становится летом».

В этой части «Гендзо Коана» мастер Доген делает четкое утверждение о жизни и смерти. Он постоянно говорит о жизни человека как о жизни и смерти, как о просветлении и заблуждении, как о Буддах и прочих существах. Этот отрывок о жизни и смерти представляет собой суть практики дхармы Будды. Как вы осознаете свою жизнь в качестве Пути Будды, который выходит за пределы всякой двойственности, за пределы наших представлений о том и этом? Каким образом вы даете жизнь своей подлинной самости? Мастер Доген отвечает, что практикой. Какая же это практика? Практика как реализация, как Путь Будды.

Мастер Доген учит о практике как о реализации с начала и до конца. Нам труднее всего увидеть так называемую несамость. Что означает несамость? Это один из самых значительных моментов в отношении жизни и смерти. «Когда десять тысяч дхарм не имеют самости, нет ни жизни, ни смерти», – учит нас мастер Доген. Кто умирает, если нет самости? О чьей жизни мы говорим, если нет самости? Кто здесь и сейчас не имеет самости? Всегда прямо сейчас и здесь это «я» не имеет самости. Как вы соотноситесь с несамостью? Очевидно, вы взаимодействуете с несамостью, прямо и косвенно, с удобством и без оно, отчаянно или по-другому.

Когда же наступает поворотная точка? Мы и есть поворотная точка, но куда мы поворачиваем? В японском языке есть много оттенков смысла для слова «поворачивать», в частности *возвращаться*. Но возвращаться к чему? К изначальной самости. А изначальная самость в буквальном смысле означает *сюда*. Возвратится сюда. С самого начала вы никуда не уходили, а всегда были здесь. Когда вы возвращаетесь сюда, все десять тысяч дхарм не имеют самости. Все эти десять тысяч дхарм есть дхармы Будды, жизнь каждого из нас. Именно эту истину мы превозносим.

Мы можем освободиться из плена так называемого «я». Мы поработаны своим пониманием «я», а именно «я» как голодного духа, «я» как еще какого-нибудь существа, в лучшем случае человека. Но какова связь между человеком и Путем Будды? Есть ли что-то более важное, чем своя жизнь? Вашей жизнью не в качестве голодного духа, даже не в качестве человека, а в качестве Пути Будды, самого лучшего непревзойденного Пути. Мастер Доген говорит, что человек, практикующий этот Путь, называется буддой.

Так кто же умирает? О какой смерти мы говорим? Когда дрова сгорают, то становятся тем, что мы считаем пеплом. Здесь мастер Доген не говорит, что смерти нет, что она не существует. Он утверждает, что жизнь не становится смертью. У смерти есть своя жизнь. У жизни есть своя жизнь, своя начальная стадия и последующая стадия. Мы рождаемся и живем, что-то есть до нашего появления на свет и исчезновения, но жизнь не становится смертью. Смерть не становится жизнью, как пепел не становится дровами. Вы можете недоумевать, сталкиваясь с учением о перерождении. Мы не отрицаем перерождение. По каким-то кармическим причинам происходит именно то, что должно произойти. Но жизнь все равно не становится смертью, а смерть – жизнью. Мы не рождаемся и не умираем. Как мы осознаем такую жизнь?

Есть не меньше трех разных способов постижения жизни и смерти: в терминах разделения, в терминах перемен и в терминах мгновений. Жизнь и смерть в терминах разделения выражается в нашем обыденном понимании рождения. Мы живем десять, пятьдесят, шестьдесят лет. Одни люди живут недолго, тогда как другие подольше,

но и они все равно со временем умирают. Жизнь и смерть в терминах перемен это жизнь, в которой мы познаем просветление и, таким образом, снова набираем жизненную силу и обновляемся. Но самая реалистичская жизнь и смерть это жизнь и смерть каждого мгновения. Мы рождаемся и умираем 6 500 000 000 раз в сутки.

Чем яснее я понимаю эту истину, тем более четкой она становится для меня. Я очень счастлив, что каждый миг обретаю новую жизнь! Я искренне утверждаю это. Мастер Доген пишет в своем труде «Рождение и смерть» (Шобогензо Шодзи) о том, что жизнь и смерть (а с ними мы беспрестанно сталкиваемся) есть не что иное, как жизнь Будды. Это не только наша жизнь и смерть. Наши родственники, близкие друзья, незнакомые люди – все они умирают. Недавно мы развеивали чей-то пепел по горному склону. Как вы практикуете жизнь, которая меняется так сильно, как жизнь Будды?

В пятьдесят пятой главе «Летописи голубой скалы» находится знаменитый коан о мастере Дого и его ученике Дзенгене. Дого был старшим братом Унгана, учителя мастера Тозана. Несмотря на свое старшинство, Дого стал монахом уже в зрелом возрасте. Он был удачливым торговцем и, возможно, считал смешной идею принять монашество. Но его брат Унган стал монахом в молодости и долго учился у мастера Якудзэ. Дого был замечательным человеком. После принятия монашества он быстро развивал практику и лучше постигал истины, чем Унган. Они были прекрасными братьями.

Одна история повествует о том, что однажды мастер Дого и Дзенген пошли в один дом отпевать умершего человека. Я не знаю, хоронили ли в те времена в гробу, но в этой истории говорится о том, что Дзенген хлопнул ладонью по гробу и спросил мастера Дого: «Он жив или мертв?» Человек явно был мертв. Если он мертв, то есть в нем что-то живое или нет? Даже в трупе есть нечто живое. Где? Как такое возможно? Он жив или мертв? Мастер Дого ответил: «Я не дам ответ. Я не дам ответ».

Когда они возвращались в храм, Дзенген был очень серьезен. Он снова спросил: «Он жив или мертв?» Такой вопрос звучит серьезно. Все мы должны задаваться им. Я в самом деле жив или нет? Какая у меня жизнь в качестве человека? Какая у меня жизнь в качестве Будды? Дзенген крикнул Дого: «Если вы не ответите мне, я поколочу вас!» В его словах не стоило сомневаться. Очевидно, Дзенгена интересовало не просто то обстоятельство, умер тот человек или нет. О чем же он спрашивал? Жив или мертв?

Об этом же говорит мастер Доген. Мы не умираем после смерти, поэтому наше состояние называют не рождающимся и не умирающим, или не рожденным и не исчезнувшим. Что это значит? Ваша жизнь не рождена, здесь и сейчас. Как осмыслить это? Дзенген действительно поколотил мастера Дого. Тогда мастер Дого сказал ему:

«Тебе лучше покинуть храм. Если другие монахи узнают о том, что ты меня побил, они сильно избьют тебя». И Дзенген ушел.

Вы смеетесь, слушая эту историю, но я прошу вас отнестись к ней серьезно. Мастер Дого и Дзенген очень серьезно подошли к вопросу о жизни и смерти. Именно поэтому у них столь ясное понимание. Если вы просто слушаете лекцию и полагаете, будто что-то поняли, этого все равно не достаточно для того, чтобы утвердить свою жизнь. Вы должны ощущать себя как Путь Будды! Поэтому Дзенген ушел. Он должен был пережить этот ответ самостоятельно.

Дзенген отправился в путешествие. Несколько коанов описывают его дальнейшую практику. Наконец, он осознал этот главный вопрос жизни и смерти. Дзенген высоко ценил мастера Дого. Во время странствия Дзенген вошел в зал дхармы какого-то храма. Зал был огромным. Переступив порог, Дзенген прошел с юга на север и с севера на юг, в его руках была мотыга. Его увидел монах, он спросил: «Что ты здесь делаешь?» Представляете, что ответил Дзенген? «Я ишу останки своего учителя». Станный ответ, не так ли?

Какими бы вы ни были, прямо сейчас вы есть сама жизнь. В своей книге «Через действие» (Шобогензо Дзенки) мастер Доген говорит, что жизнь есть проявление. Когда она проявлена, то становится полной реализацией жизни, да и только, а также полным проявлением смерти, да и только. О какой жизни говорит мастер Доген? Со всем не трудно понять его. Каждую секунду жизнь и смерть появляются и исчезают свыше шести тысяч раз. Мастер Доген также говорит: «У вас есть безграничная дхарма». Другими словами, в вашей жизни существуют безграничные, бесчисленные дхармы. Жизнь и смерть это одна из таких дхарм. Вам нравится такое положение вещей? Нет? А мне нравится.

«Посреди жизни пребывает смерть, посреди смерти пребывает жизнь». Какая это смерть? Какая это жизнь?

9. Расцвет нирваны

Мастер Хата, бывший настоятель монастыря Эйейджи, написал стих о сливе и подарил его мне.

*Белая слива, один цветок,
два цветка, три цветка,
тысяча цветков,
десять тысяч цветков.*

Как цветет слива? У цветка сливы пять лепестков, которые, по мнению некоторых, символизируют пять школ китайского дзен. Но мне кажется, что эти пять школ – такая кроха по сравнению с настоящим цветением жизни. На свете есть цветок *удумбара*, который распускается один раз в три тысячи лет. С момента рождения Будды

Шакьямуни прошло всего лишь двадцать пять веков – что же это за цветок? Лотос это также важный символ цветения, как в Сутре Лотоса. Что представляют собой эти цветы? Слива, удумбара, лотос – все эти цветы становятся синонимами жизни каждого из нас.

Отмечая день нирваны Будды Шакьямуни, мы считаем эту жизнь цветением Трех Драгоценностей. Что такое нирвана? У нее также много определений, как цветов в поле. Например, мы можем счесть нирвану угасанием страсти, хотя вас может и не удовлетворить подобное определение. Страсть необязательно что-то отрицательное. Страсть это очень важная положительная энергия. Если мы уничтожим эту энергию, то умрем. Итак, мы полагаем, что нирвана подобна свече, которая горит, но в конечном итоге гаснет.

Как звучат другие определения нирваны? Мы говорим, что Будда Шакьямуни, достигнув самореализации, вошел в нирвану. Будда пребывал в нирване, но по-прежнему должен был удовлетворять потребности своего тела и ума (болезни, трудности, какие-то неприятности), как мы с вами. После *паринирваны*, то есть его физической смерти, все эти физические и умственные затруднения исчезли.

У нирваны много значений. Она также указывает на подлинность нашей природы. Другими словами, сама наша природа чиста и подлинна. Как цветет эта чистая и подлинная природа? Харада Согука Роши, блестящий ученый и суровый мастер дзен, написал труд, который назвал «Восемь верований буддизма». Более полное название этой книги звучит так: «Восемь вещей, в которые можно верить».

Первое верование это присушая нам природа Будды. Сейчас, в этот самый миг вы есть такая природа! Что представляет собой присушая нам природа Будды? Что это? Природа Будды не только не отличается от этой самой формы, но и включает в себя все на свете. Это один цветок, сто цветков, десять тысяч цветков. Чем отличаются ваш ум и тело от вашей настоящей природы? Есть ли у вас ложная природа? Вы в своем нынешнем виде ложны? Смешно даже произносить словосочетание «настоящая природа». Природа не бывает настоящей и ложной. Что же это?

Так мы переходим ко второму верованию, неверному пониманию самости, иначе говоря это, «я». Где «я» прокрадывается в нас? Человек искаженно понимает себя. Каким образом в нем возникают искаженные мысли? Мы неадекватно воспринимаем что-то и в тот же миг утрачиваем картину подлинной природы жизни. Третье верование это непрерывность жизни до и после смерти. Если наша жизнь продолжается, то как именно? А четвертое верование это убежденность в законе причинности. Такие вещи понять относительно легко, ведь все происходит по какой-то причине. Следующее верование это убежденность в существовании всех будд. Некоторые люди прорвались через иллюзию эго и осознали природу Будды. Шестое верование это взаимное притяжение между вами и буддами. Смогли бы мы

практиковать Путь без этого взаимного притяжения? Стали бы мы искать нирвану? Мало того, что мы ищем Путь, сам Путь также поддерживает нас. Все будды существуют, как вы общаетесь с ними? Где и как они существуют? Затем седьмое верование гласит о том, что вы и другие это не два понятия. Вы верите в это? Если верите, то насколько крепко? Откуда у вас такая уверенность в том, что все вещи и явления зависят друг от друга? А восьмое верование гласит о том, что все мы переживаем процесс превращения в Будду. Все мы без всякого исключения, независимо от своей расы, национальности, образования и прочих свойств, становимся Буддой.

Какова связь между первым верованием в природу Будды, которая изначально присуща нам, и последним верованием в то, что все мы реализуем Путь Будды? Дело не в первом или последнем веровании, поскольку этот процесс непрерывен, без начала и конца. Если вы не воспринимаете даже одно из этих восьми верований, значит вы не понимаете ни одно из них. Верна и обратная ситуация. Если вы понимаете всего лишь одно из этих верований, то понимаете все верования, потому что они взаимосвязаны. Это восемь разных аспектов или перспектив одного факта. Что он представляет собой?

Еще одно определение нирваны это место без обители. На что указывает отсутствие обители? Если в этой жизни мы не привязаны ни к какому постоянному или устоявшемуся состоянию, то нирвана это отсутствие обители. Мастер Доген призывает нас воспринимать рождение и смерть как саму нирвану. Если вы последуете его совету, то не будете питать симпатию ни к рождению, ни к смерти, и вы не будете желать достичь нирваны. Таким образом, вы освобождаетесь от рождения и смерти. Такова нирвана без обители где-либо, понимаете? *Сутра Основы* повествует о том, что Шестой Патриарх достиг просветления, услышав строку из *Алмазной Сутры*: «Восхитите свой ум, нигде не пребывая». Когда вы поистине освобождены, ваша жизнь естественным образом раскрывается, вот нирвана.

Природа Будды – нирвана. Эта подлинная природа есть цветение вашей жизни. Мастер Доген говорит: «Нирвана не отличается от вашей жизни». Как мы сами осознаем это? Такое переживание придает нам непобедимую силу, придает нам уверенность, убежденность и покой. Наша жизнь это не что иное, как цветение нирваны без обители, без привязанности. Как вы уверите себя в этом?

10. Неизвестная жизнь и смерть

Рано или поздно все люди неизбежно умирают. Я хочу поделиться с вами пониманием этого неизбежного факта. Никто из нас не знает, сколько он проживет. Нам не гарантирован завтрашний день, даже сегодняшний день. Нам неведом день нашей смерти.

Я прочел рассказ об одном таксисте, который выпил лишку и всю ночь ругался с женой. Сможете ли вы ругаться всю ночь напролет? Может быть, у некоторых из вас есть такой опыт, но у меня его нет, хотя я помню, что мне когда-то приходилось пить всю ночь. В любом случае таксист поспорил с женой до утра, а затем в облаке винных паров поехал в аэропорт города Саппоро, что стоит на самом северном острове Японии, Хоккайдо. В аэропорту у дороги голосовали четыре бизнесмена. Они попросили таксиста отвезти их в какой-то городок, в получасе езды от аэропорта. Эти люди попросили таксиста подождать их в городке, пока они будут улаживать свои дела. Спустя какое-то время они возвратились и сказали таксисту, что у них осталось время осмотреть окрестности. Таксист повез их к озеру. Около часа они ездили в районе озера, а потом таксист уснул, и машина рухнула в озеро. Таксисту удалось спастись, а его четыре пассажира погибли.

Автор рассказа просит читателей поразмыслить над тем, сколько людей страдают из-за смерти одного человека. Он предполагает, что максимум пятьсот. Я не знаю, большая эта цифра или маленькая, но если согласиться с этой цифрой, то от гибели четырех человек из рассказа могли пострадать две тысячи человек. Какие мысли приходят в наши головы, когда мы размышляем об этих четырех пассажирах такси, а также о любом погибшем человеке? Что они теперь делают? Они полностью исчезли? Может быть, от них что-то осталось и до сих пор продолжает существовать? Вообще-то, мастер Доген говорит: «После нашей смерти продолжает существовать созданная нами карма, хорошая и дурная». Что это значит?

Прежде всего, мы должны прояснить главную тему, а именно тему жизни и смерти. Все мы так или иначе задумываемся о смерти. Что произойдет после нашей смерти? Я вспоминаю книгу одного профессора медицины в Токийском университете, который умер от рака в 1962 году. Мы были знакомы, поскольку он, хотя и был христианином, приезжал к моему учителю Корью Роши и даже читал лекции в дзендо. Он был врачом, поэтому постоянно сталкивался с недугами других людей. Но когда он сам заболел раком, ему пришлось встретиться со своей болезнью, которая теперь касалась исключительно его самого. Какие душевные муки он испытал? Во время болезни он написал книгу о своем понимании того, что произойдет с ним после смерти. Он чувствовал, что жизнь полностью прекращается после смерти. Возможно, он пришел к этому выводу потому, что был ученым.

У автора рассказа о таксисте другое мнение. Он говорит, что мы не знаем, что происходит после смерти. И он не высказывает свои суждения о том, прекращается после смерти наше существование или нет. Писатель просто говорит, что такие вещи неизвестны. Другими словами, это не познать посредством рассудочных, логических

размышлений. И я согласен с ним. Я все чаще убеждаюсь в том, что мы знаем так мало. До чего же скудны наши познания! Если делать какое-то утверждение о том, что происходит после смерти, то кто сможет дать поистине точный и четкий ответ?

Другой вопрос касается периода до рождения. Какой была ваша жизнь до того, как вы родились? Она существовала или нет? Можно с уверенностью сказать о том, что жизнь не существовала в том качестве, какое у нее есть сейчас, но все мы неизбежно умираем, поэтому рано или поздно откуда-то приходим. Мы не смогли бы появиться, если бы не наши родители, родители наших родителей и так далее вглубь поколений. Если мы жили до этого рождения, то сможем ли уйти куда-то после своей смерти?

Будда сделал жизнь и смерть главной темой своих бесед. В первой проповеди о Четырех Благородных Истинах он назвал первой истиной то, что жизнь есть страдание. Рождение, болезнь, старение, смерть – все это страдание. Почему все люди страдают? Будда говорит о «я». Он утверждает, что нет такого понятия, как «я», которое можно ухватить. Есть непостоянство, но нет вещественной, конкретной самости. В то же время Будда советует нам хорошо заботиться о «я». Сделайте «я» дхармой, учением, факелом, освещающим вашу жизнь. Как увидеть эти разные стороны жизни? Каким образом мы воздерживаемся от цепляния за эго, видя страдания жизни? Я думаю, что мы цепляемся, прежде всего, за себя, за «я».

Сам я верю в то, что жизнь не заканчивается после смерти. Это значит, что я умру и все же не умру. Я верю в это независимо оттого, насколько верно мое мнение. Если люди говорят мне, что я ошибаюсь, я принимаю их мнение, но во мне ничего не меняется. Эта не рождающаяся и не умирающая жизнь, которая длится поныне, очень важна. Мы не знаем точно, как она продолжается, но мы наверняка знаем о том, что нашей жизни не было бы здесь без не рождающейся и не умирающей жизни. Разве это не так? Как же мы осознаем эту неизвестную часть своей жизни?

Мы пытаемся понять свою жизнь рассудочно, а в таком состоянии больше опьянения, чем в состоянии таксиста из рассказа. Почему? Разумеется, таксист совершил ужасный поступок. Он был причиной гибели четырех человек, следствием которой стало страдание двух тысяч человек. Но когда мы сами не трезвы, когда мы осознаем свою не рождающуюся и не умирающую жизнь, то также убиваем, понимаете? Какую жизнь мы убиваем? Жизнь будд и предков.

Я высоко ценю неведомую энергию, жизненную силу, которая поддерживает нас, совершает события и продлевает нашу жизнь. Все происходящие события не бывают случайными. Как мы осознаем этот поток своей жизни независимо оттого, приятен он, неприятен, радостен или болезнен? Наши действия всегда имеют причины

и следствия. У нас с вами одна общая на всех жизнь, давайте же на славу постараемся быть добрыми друг к другу и к самим себе.

11. Я практикую вместе с Буддой Шакьямуни

Китайский мастер дзен Генша жил в последней династии Тан чуть больше двенадцати веков назад. Генша, как и его отец, был рыбаком, но однажды отец утонул на его глазах. Генша бросил ремесло рыбака и ушел в монастырь мастера Сеппо, где его посвятили в монахи. Тогда Генше было уже тридцать лет. В те времена в таком возрасте нехотя брали для посвящения и обучения.

Мастер Сеппо был знаменитым наставником дзен. В его монастыре практиковали тысячи монахов. Спустя два года Генша пустился в странствие к другим монастырям. По пути он споткнулся об острый камень. «Откуда исходит эта боль?» – закричал Генша.

Это тело пустое, откуда же боль? Когда мы спотыкаемся о камень, то разве не проклиная камень и не поносим самих себя? Разве это осознанность? И все же в этом случае Генша спросил, откуда исходит его боль. В тот же миг он достиг самореализации.

Генша тотчас же возвратился к мастеру Сеппо. Тот увидел прихрамывающего Геншу и спросил: «Почему ты прервал свое странствие?» Генша ответил: «Бодхидхарма никогда не приходил из Индии, а второй патриарх никогда не уходил в Индию. Бодхидхарма это не кто иной, как я сам. Я есть второй патриарх, который никуда не идет. Быть здесь – вот моя жизнь! Я един с Буддой Шакьямуни: у нас с ним единая жизнь, единое дыхание. Мы вместе считаем дыхание, вместе спим».

Все мы знаем о том, что Бодхидхарма пришел из Индии, что его преемник второй патриарх (Тейсо Ека) никогда не уходил из Китая в Индию. Что имел в виду Генша?

Генша стал одним из лучших среди замечательных преемников мастера Сеппо, и все же ему приходилось туго, когда он практиковал. Он стремился разрешить свои сомнения, и его вопросы были самыми важными. Ему было уже больше тридцати лет, и Генша, скорее всего, уже составил для себя некую картину мира, его понимание жизни уже не было гибким. Как он опустошил себя? Он учился в огромном монастыре вместе с полтора тысячами других монахов. Насколько вероятно был его разговор с мастером Сеппо? Наверно, они редко разговаривали, и все же Генша достиг самореализации. Как это случилось? А другие сотни монахов? А как же вы?

Возможно, вы спросите: «Это произойдет со мной? Как мне уверить себя?» Генша реализовался как Будда Шакьямуни, как Бодхидхарма, как Второй Патриарх. Это верно в отношении всех нас. Независимо оттого, понимаем мы или нет, наша жизнь все равно есть

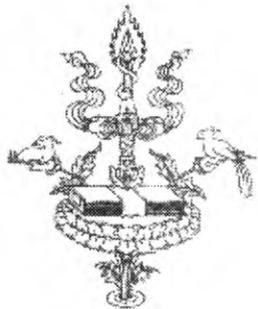
жизнь Будды Шакьямуни. У нас на всех единая жизнь. Генша понял это, не загоня себя в рамки обычного образа мышления.

Все мы так или иначе чего-то ищем. У нас есть решимость понять, кто мы, как жить лучше всего. Чем мы отличаемся от Генши? Что именно создает препятствия, которые не позволяют нам увидеть то, что увидел Генша? Что мешает каждому из нас увидеть, что мы постоянно танцуем, поем и разговариваем с Буддой Шакьямуни? Все мы должны самостоятельно осознать данное обстоятельство. Никто не делает это за нас.

Как вы убеждаетесь в том, что вы живете и практикуете вместе с Буддой Шакьямуни? Для того чтобы получить такой опыт, вы должны разобраться со своим деятельным умом. Считая дыхание, вы устраните суетливые мысли, которые возникают словно мыльные пузыри, одна за другой. Может быть, вы практикуете с пузырями, а не с Буддой Шакьямуни? Когда вы считаете свое дыхание по кругу до десяти, все эти бесчисленные мысли сводятся к десяти. Следя за дыханием, вы уменьшаете их до двух, вдоха и выдоха. Но все дело не в двух, десяти или сотне. Не забывайте о том, что дыхание это жизнь. Дыша по-настоящему, вы начинаете жить именно так. Каким же образом? Вы четко осознаете свою жизнь в *этот самый миг*.

В колледже моим преподавателем был Корью Роши. Он часто говорил: «Во время вдоха вбирайте в себя всю вселенную. Во время выдоха излучайте всю вселенную. Вы вдыхаете и выдыхаете, а в конечном итоге вы даже забываете о том, кто чем дышит». Нет ничего внутреннего и внешнего, нет того и этого. Все разом исчезает. Что же есть? Можно ответить так: «Ничего». Если вы правильно медитируете, то можете также сказать: «Все».

Когда мы поймем утверждение мастера Генши, тогда все наши вопросы о практике разрешатся сами собой. Верьте в свою жизнь как в сам Путь. Доверяйте себе как самому Будде Шакьямуни. Я хочу, чтобы вы осознали это. Учение совсем не сложное. Ваша жизнь выражается фразой «я практикую вместе с Буддой Шакьямуни». Я прошу вас в полной мере доверять самому себе.



Приложение



Коаны дзен

Приложение

ГЕНЗО КОАН

(мастер Доген)

Когда все дхармы становятся дхармой будды, тогда есть просветление и заблуждение, практика, жизнь и смерть, будды и существа.

Когда у десяти тысяч дхарм нет самости, тогда нет заблуждения, просветления, будд, существ, жизни и смерти.

Путь будды превосходит бытие и небытие, поэтому есть жизнь и смерть, заблуждение и просветление, существа и будды.

И тем не менее, цветы распускаются от нашей привязанности, а семена прорастают от нашего отвращения.

Если вы укрепляете самость, и одновременно осознаете десять тысяч дхарм, то пребываете в заблуждении.

Когда десять тысяч дхарм раскрываются и реализуют самость, есть просветление.

Именно будды просветляют заблуждение.

Именно существа заблуждаются в просветлении.

Далее есть те, кто достиг просветления сверх просветления, и есть те, кто заблуждается в заблуждении.

Когда будды становятся настоящими Буддами, не нужно осознавать бытие будды.

Однако человек это реализованный Будда, и он развивает будду в себе.

Когда человек видит формы всем телом и умом, слышит звуки всем телом и умом, то ясно понимает их.

И все же это не похоже на зеркало с отражениями и на воду под луной.

Когда одна сторона реализована, другая сторона темна.

Если вы изучаете путь будды, то изучаете себя.

Если вы изучаете себя, то забываете о себе.

Если вы забываете о себе, то просветляетесь десятью тысячами дхарм.

Если вы просветляетесь десятью тысячами дхарм, то освобождаете свои и чужие тело и ум.

Не остается ни следа от просветления, и такое бесследное просветление сохраняется навечно.

Когда человек впервые ищет истину, то далеко отстраняется от ее пределов.

Когда человек уже правильно передал истину себе, то в тот же миг становится изначальной самостью.

Если человек, едущий в лодке, наблюдает за берегом, то может предположить, что берег движется.

Если же он смотрит прямо на лодку, то понимает, что движется именно лодка.

Если человек изучает десять тысяч дхарм с заблуждающимся телом и умом, тогда он предположит, что его ум и природа постоянны.

Но если он практикует тщательно и возвращается к подлинной самости, тогда ему станет ясно, что десять тысяч дхарм лишены самости.

Дрова превращаются в пепел и не становятся снова дровами.

Но не думайте, что сначала существуют дрова, а потом пепел.

Мы должны понять, что дрова пребывают в состоянии дров, что у них есть прошлое и будущее. Но несмотря на эти «до» и «после» дрова независимы от них.

Пепел пребывает в состоянии пепла, у него тоже есть свои «до» и «после».

Дрова, превратившись в пепел, потом уже не становятся дровами – точно так же, человек после смерти уже не возвращается к жизни.

Итак, жизнь не становится смертью – вот четкое учение дхармы будды. Поэтому жизнь называют не рождающейся.

Смерть не становится жизнью – вот четкое учение дхармы будды. Поэтому смерть называют не угасающей.

Жизнь это самодостаточный период.

Смерть это самодостаточный период.

Например, они похожи на зиму и весну.

Мы же не думаем, что зима становится весной, и не говорим, что весна становится летом.

Достижение просветления подобно луне, отраженной в воде.

Луна не становится мокрой, а вода не волнуется.

Лунный свет обширен, и все же луна отражается даже в крохотной луже.

Вся луна и все небо отражаются в росе на траве, в капле воды.

Просветление не смущает человека, как луна не смущает воду.

Человек не мешает просветлению, как капля роса не мешает луне в небе.

Глубина капли это высота луны.

Для того чтобы определить способность отражения воды, необходимо понять, мелка она или глубока.

И вам следует учитывать, яркая или тусклая в небе луна.

Когда истина не наполняет наше тело и ум, нам кажется, что у нас всего вдоволь.

Когда истина наполняет наше тело и ум, мы понимаем, что нам чего-то недостает.

Например, когда мы с лодки обзираем четыре стороны света в океане, и нигде не замечаем землю, то видим лишь круг, больше ничего.

Больше никакие формы не явны для нас.

Однако этот океан ни круглый, ни квадратный, и его качества бесконечны. Океан подобен дворцу. Он подобен драгоценности. Он кругом округлый, куда ни кинь взгляд.

Таковы десять тысяч дхарм.

Обычная жизнь и просветленная жизнь принимают много форм, но мы осознаем и понимаем только благодаря практике то, чего может достичь проницательная сила нашего видения.

Для того чтобы высоко превозносить десять тысяч дхарм, мы должны знать о том, что если они и могут показаться круглыми или квадратными, все равно другие качества океанов и гор бесконечны в своих вариантах. Более того, другие вселенные пребывают во всех сторонах света.

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

Когда рыба плавает в воде, у воды нет границ, насколько бы далеко ни заплывла рыба.

Когда птица летает в небе, у воздуха нет границ, насколько бы далеко ни залетела птица.

Однако ни одна рыба, ни одна птица никогда, с начала времен, не оставляла свою среду обитания.

Когда потребность велика, существо использует свою среду обитания в полной мере.

Когда потребность мала, существо использует свою среду обитания совсем чуть-чуть.

Таким образом, ни одно существо не утрачивает свое совершенство.

Где бы ни пребывало существо, оно неизменно занимает полностью свое пространство.

Если птица покинет воздух, она сразу же погибнет.

Если рыба покинет воду, она сразу же погибнет.

Знайτε же, что вода есть жизнь.

Знайτε, что воздух также есть жизнь.

Жизнь это птица, и жизнь – рыба.

За пределами этого есть и другие явные и скрытые смыслы.

Итак, существуют практика и просветление, смерть и бессмертие.

Если птица или рыба попытается достичь границы своей среды, прежде чем погрузиться в нее, тогда птица или рыба не найдет свой путь или место.

Когда человек достигает этого места, его обыденная жизнь становится осознанием высшей реальности (гендзокоан). Когда человек достигает этого пути, его обыденная жизнь становится осознанием высшей реальности (гендзокоан).

Это место и этот путь ни большие, ни маленькие, они ни самость, ни другой, они ни существовали прежде, ни только что возникают, поэтому они существуют именно так.

Таким образом, если человек практикует и постигает путь будды, тогда он, получив одну дхарму, проникает в одну дхарму, а когда он сталкивается с одним действием, то практикует одно действие.

Место пребывает прямо здесь, а путь никуда не ведет, поэтому границы познаваемого непознаваемы, поскольку наше знание возникает и практикуется с абсолютным совершенством дхармы будды.

Не практикуйте, думая, что самореализация должна стать объектом своего знания и видения, что ее можно объять рассудком.

Достижение самореализации мгновенно проявляется, но даже несмотря на это ее сокровенная природа необязательно проявляется. Одни люди могут реализовать ее, тогда как другие не могут.

Священник Пао-Че из Ма-Кушана обмахивал себя веером. К нему подошел монах и спросил: «Господин, природа ветра постоянна, и нет такого места, в которое он не залетал бы. Зачем же вам тогда обмахивать себя веером?»

«Ты понял, что природа ветра постоянна, но не понял смысл его вездесущности», – ответил мастер.

«А в чем заключается смысл вездесущности ветра?» – поинтересовался монах.

Мастер просто еще раз обмахнулся веером. Монах поклонился с глубоким уважением. Таково просветленное переживание дхармы будды и живого пути правильной передачи. Люди, которые говорят, что веером пользоваться нельзя, поскольку ветер постоянен, что мы должны познать существование ветра, не пользуясь веером, не знают ни постоянство, ни природу ветра.

Природа ветра присутствует вечно, поэтому ветер буддизма открывает золото земли и делает зрелым сыр длинной реки.

(Написано осенью 1233 года мастером Догеном)

ФУКАНЗАДЗЕНДЖИ

(принципы сидячей медитации)

(мастер Доген)

По сути, основа пути совершенно вездесуща – разве она может зависеть от практики и доказательств? Колесница предков от природы неограниченна, с какой стати мы должны прикладывать длительные усилия? Разумеется, все бытие пребывает далеко за пределами загрязнения, кто может верить в метод его очищения? Все бытие

никогда не бывает отделено от этого самого места, для чего же пускаться в странствие? И все же, если есть различие пусть даже толщиной в волос, промежуток становится таким же широким, как пропасть между небом и землей. Если возникает слабейшая симпатия или антипатия, тогда все перепутывается и ум теряется.

Хотя вы гордитесь своей разумностью и часто проявляете интуитивное понимание, держитесь за мудрость, которая познает с первого взгляда, хотя вы достигаете пути и проясняете ум, восхищаете дух, который поднимается до небес, все же вы можете топтаться на пороге, и вам будет чего-то недоставать на живом пути освобождения. Хотя один из Джетаван и был от природы мудрецом, все равно мы видим следы шести лет его сидения в медитации. А Шаолинь сумел раскрыть печать ума, и все же мы слышим о славе его сидения перед стеной в течение девяти лет. Если даже древние мудрецы вели себя подобным образом, то разве могут современные люди обойтись без странствия по пути? Поэтому прекратите интеллектуальную практику исследования слов и гонки за беседами, изучайте искусство внутреннего светильника. Тело и ум отпадут сами собой, и проявится ваше изначальное лицо. Если вы хотите пребывать в таком состоянии, тогда усердно работайте в нем.

Для изучения дзен нужно иметь тихую комнату. Ограничьте еду и питье. Отложите все свои дела, повремените со своими обязанностями. Не думайте о добре и зле, не общайтесь с правильным и неправильным. Прекратите революции ума, интеллекта и сознания. Уймите расчет мыслей, идей, понятий. Не намеревайтесь стать Буддой, не стремитесь сидеть неподвижно.

В том месте, где вы регулярно медитируете, расстелите толстый ковер и подложите под ягодицы подушку. Сидите, скрестив ноги, в позе либо полного лотоса, либо полулотоса. В позе полного лотоса вы кладете правую ногу на левое бедро, а левую ногу – на правое бедро. В позе полулотоса вы просто кладете левую ногу на правое бедро.

Расслабьте ремень, распустите робу, расправьте складки. Затем положите правую руку на левую ногу, а левую руку опустите на правую ладонь. Сомкните кончики больших пальцев. Потом выпрямите тело, сядьте ровно. Не наклоняйтесь ни влево, ни вправо, заваливайтесь ни вперед, ни назад.

Ваши уши должны находиться на одной линии с вашими плечами. А нос – на одной линии с пупком. Слегка надавите кончиком языка на альвеолы, сомкните губы и зубы. Глаза все время должны оставаться открытыми. Мягко дышите через нос.

Когда вы установили позу, вдохните всей грудью и полностью выдохните воздух. Раскачивайтесь влево и вправо. Когда вы сидите неподвижно, думайте об отсутствии мыслей. Остановка мышления – вот главное искусство задзен. Дело в том, что задзен это не практика дхьяны, а просто врата дхармы к покою и радости. Это практика и доказательство высшего бодхи. корзины и клетки не смогут вместить реализованный коан.

Когда вы встаете после медитации, двигайтесь медленно, поднимайтесь спокойно, не спешите и не делайте резких движений.

Оглядываясь на прошлое, мы понимаем, что превосходство над обыденным, выход за пределы святости, распространение этого тела во время сидения и исчезновение этой жизни во время стояния, – все это в полной мере объект данной силы. Разумеется, в таком случае поймать подвернувшуюся возможность пальцем, багром, иголкой или колотушкой и представить доказательство согласия веничком, кулаком, посохом или криком – все это не понять категориями мышления. Еще менее вероятность того, что мы поймем это благодаря практике и доказательствам сверхъестественных сил. Они должны представить поведение за пределами звука и формы. Разве они могут потерпеть неудачу в обеспечении некоего уровня до знания и понимания?

Итак, не важно, умен или глуп человек, ведь не существует разграничения между остроумием и тупостью. Направленные усилия сами по себе есть цель пути. Практика и доказательство по природе своей непорочны. Продвижение к просветлению это просто обыденное дело. В нашем мире и других частях вселенной, от Западного Рая до Восточной Земли, все в равной степени поддерживает печать Будды, и каждое существо наслаждается своим изложением учения. Они преданны только медитации, им мешает неподвижность. Несмотря на то, что они говорят о десяти тысячах категорий и тысяче отличий, все равно они изучают дзен и ступают по пути.

Зачем покидать место в своем доме для того, чтобы тщетно бродить по пыльным дорогам чуждой страны? Если вы сделали один ложный шаг, то упустили то, что пребывает прямо перед вами. Вы

уже достигли сокровенной сути человеческого тела, поэтому не проводите свои дни тщетно. Когда человек заботится об актуальности пути Будды, кто может беззаботно наслаждаться искрой с кремня? Поистине, форма и вещество подобны росе на траве, а удачи в жизни – вспышке молнии: в один миг они испаряются, в один миг они исчезают.

Знаменитые ученики дхармы, давно привыкшие ощупью осознавать слона, не сомневаются в отношении подлинного дракона. Ступайте по пути, который указывает прямо на реальность. Почитайте того человека, который отбросил учение и освободился от действия. Живите в согласии с бодхи всех Будд, обретите самадхи всех патриархов. Если вы будете долго ступать по этому пути, то станете этим самым путем. Ваша сокровищница откроется сама собой, и вы станете пользоваться ею по своей воле.

ПОДЛИННОСТЬ ОТНОСИТЕЛЬНОГО И АБСОЛЮТНОГО

(мастер Кизен)

Ум Великого Мудреца Индии

близко свел запад и восток.

Среди людей есть мудрецы и глупцы.

В Пути нет учителя севера и юга.

Тонкий исток ясен и чист,

извилистый поток стремится во тьму.

Привязанность к вещам вызвана древним заблуждением.

Если вы встретили абсолют, это не значит, что вы уже про- светлены.

Все сферы, каждое чувство и поле,

смешиваются, даже когда сияют в одиночестве,

и взаимодействуют, даже когда сливаются,

и все же выражаются по-своему.

Формы изначально различаются очертаниями и характером,

а звуки – резкими и приятными нотами.

Тьма делает все слова единым целым,

яркость различает хорошие и дурные фразы.

Четыре элемента возвращаются в свою подлинную природу, как ребенок к матери.

Огонь горячий, вода мокрая, ветер движется, а земля плотная.

Глаз и форма, ухо и звук, нос и запах, язык и вкус – сладкий и кислый.

*Все они независимы друг от друга,
как листья, которые берут начало в одном корне.*

*Листья и корень должны возвратиться в Исток,
но корень и листья все равно имеют свою пользу.*

Свет это так же тьма, но не вступайте в него как во тьму.

Тьма и есть свет, но не считайте ее светом.

*Свет и тьма не едины и не двойственны,
как нога впереди и нога позади во время ходьбы.*

У каждой вещи есть свое бытие, которое не отличается от своего места и назначения.

Относительное соотносится с абсолютным как коробка и крышка.

*Абсолютное встречает относительное как две стрелы,
столкнувшиеся в полете.*

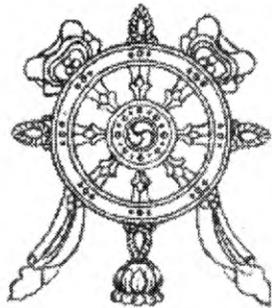
Слыша об этом, просто воспринимайте Исток!

*Не создавайте никакие критерии, ведь если вы не видите Путь,
то не узнаете его, даже если будете ступать по нему.*

Когда вы ступаете по Пути, то ни к чему ничуть не приближаетесь.

Тот, кто не способен увидеть Это, далек от гор и рек.

*Послушайте, проникающие взором в эту Тонкую материю,
не тратьте напрасно свое время ни днем, ни ночью!*



**Издательство «НИРВАНА» выпускает серию книг
«БИБЛИОТЕКА БУДДИСТА»**

- Том 1. Шри Дхаммананда
МОЛИТВЕННИК БУДДИСТА ВИДЕНИЕ БУДДЫ
- Том 2. Экхарт Толле
СИВА НАСТОЯЩЕГО МГНОВЕНИЯ
Тит Нат Хан
МИР В КАЖДОМ ШАГЕ ЖИВОЙ БУДДА, ЖИВОЙ ХРИСТОС
- Том 3. Айа Кхема
БЫТЬ НИКЕМ, ИДТИ В НИКУДА
Шри Дхаммананда
КАК ЖИТЬ БЕЗ СТРАХА
- Том 4. Тит Нат Хан
КЛЮЧИ ДЗЕН ПРЕОБРАЖЕНИЕ И ЦЕЛИТЕЛЬНОСТЬ
- Том 5. Сантье Кхадро
КАК МЕДИТИРОВАТЬ
Атиша
СОВЕТЫ ДУХОВНОГО ДРУГА
- Том 6. Шри Дхаммананда
СОКРОВИЩЕ ДХАММЫ ВО ЧТО ВЕРЯТ БУДДИСТЫ
- Том 7. Далай Лама Согъял Римпоче
МЕДИТАЦИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- Том 8. Хенепола Гунаратана
ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ ОБ ОСОЗНАННОСТИ
ТАК ГОВОРИЛ БУДДА
- Том 9. Шунрю Сузуки УМ НОВИЧКА
Тайзан Маезуми ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ
Даген
КОАНЫ ДЗЕН

Книги продаются в комплексе «Олимпийский»,
метро «Проспект мира»
и магазине «Белые облака», Москва, метро «Китай-город»,
ул. Покровка, д. 4, тел. 921-61-25, www.cfbooks.ru

Заказ книг оптом: www.amrita-rus.ru, e-mail: iva184@ipc.ru

Центр духовного туризма «ПРЕМА» поможет
паломникам и саньясинам в их странствиях
по Индии и Непалу. тт. 255-03-63, 252-52-03
Москва, ул. Красная Пресня, д. 9, стр. 3.