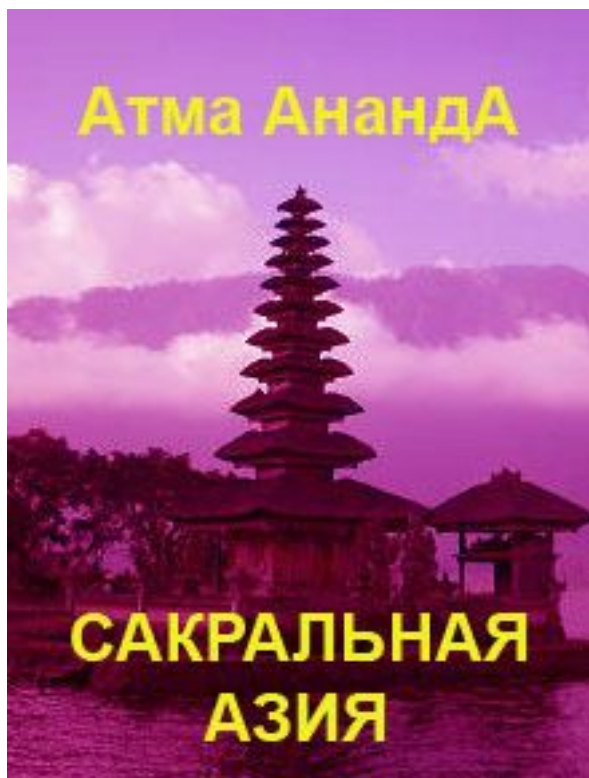


Атма Ананда

**САКРАЛЬНАЯ
АЗИЯ**



Атма Ананда

Сакральная Азия: традиции и сюжеты

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=320842
Атма Ананда «Сакральная Азия: Традиции и сюжеты»:

Аннотация

Всего в сферу исследований автора включено десять стран Азии. В основном это отчеты о личных путешествиях, хотя есть и общая информация о культурах, биографии мастеров. Автор сознательно избегал жанра «путеводителя», но старался «выкристаллизовать Восток как он есть, несколько мне удалось сохранить его для самой себя, невзирая на победоносное шествие западной индустриализации. Восток, который сам не подделывается под Восток, пригодный на продажу западным туристам, а еще живет своей жизнью».

Содержание

Введение. Восток	4
Альтернативы пути	5
Индия – Непал – Тибет	6
Обыск на тибетской границе	7
Индия – Индокитай – Китай	9
Тайско-лаосская випассана	10
Руины кхмерской цивилизации	13
Вьетнамский дзэн в XX веке	15
Випассана и дзен: коннотации	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Атма Ананда (Мария Николаева) Сакральная Азия: Традиции и сюжеты

*Запад есть Запад, Восток есть Восток
и с места они не сойдут,
пока не предстанут Небо с Землей
на страшный Господень Суд.*

*Но нет Востока, и Запада нет -
что племя, родина, род,
когда сильный с сильным лицом к лицу
у края земли встает?*
(Р. Киплинг)

Введение. Восток

Прожив в Индии в общей сложности пять лет, последние три года выезжая только за визами в Непал и Шри-Ланку, я существенно исчерпала для самой себя это пространство в смысле «вызова для осознания». Общение с учителями высокого уровня, многие из которых имели мировую известность, стало неким повседневным занятием, а личная практика джняна-йоги доведена до «духовного автоматизма», если такое сочетание уместно. Но здесь речь пойдет не о моих «личных достижениях», а о том более расширенном пространстве, в котором я провела еще два года после того, как покинула Индию. В мои планы входило вполне преднамеренно сосредоточиться на Индокитае, прежде чем я попаду в Китай. Центром поездок стал Таиланд, вокруг которого были описаны несколько кругов, охватывающие ближайшие страны: Индонезия – Малайзия – Камбоджа – Лаос – Вьетнам – Китай, с возвратом в Таиланд после каждого малого круга. Отчасти описывая свои приключения и встречи, неизбежные в длительном странствии, я сосредоточусь скорее на культурах, с которыми мне довелось взаимодействовать: буддизме тхеравады (випассана), махаяны (дзэн и тхиен), ваджраяны (карма-кагью) и даосизме (тайцзы). Слегка коснусь фрагментарных контактов с другими традициями: ислам, индуизм, христианство и племенные культы, хотя они послужат преимущественно в качестве «внешней рефлексии».

Всего в сферу моих личных исследований включено десять стран Азии. Это первая книга, которая написана ненамеренно: просто по пути создавались отдельные статьи о полученном опыте в каждой стране, и постепенно их накопилось достаточно, чтобы соединить воедино для описания охваченного региона в целом. В основном, это отчеты о личных путешествиях, хотя именно в них я получала общую информацию о культурах, знакомилась с биографиями мастеров, встречалась с современными учителями и практиками. В итоге, сюда включены все материалы: как описания собственного опыта, так и отвлеченные изложения моих познаний в традициях. Я старательно избегаю жанра «путеводителя», ибо туристов в этих странах и без того хватает, отчего восточная культура все более «размывается». Напротив, моя задача – выкристаллизовать Восток как он есть, несколько мне удалось сохранить его для самой себя, невзирая на победоносное шествие западной индустриализации. Восток, который сам не подделывается под Восток, пригодный на продажу западным туристам, а еще «живет своей жизнью».

Альтернативы пути

Индия и Китай – два «полюса» великих древних культур, между которыми заключено обширное пространство, которое по сути можно назвать «Индокитай» в общем смысле этого слова. Именно значительное отстояние Индии и Китая, их отделенность горами и морями, породила множество «альтернативных путей», связующих эти культуры, а соответственно, множество культурных вариаций, созданных по принципу синтеза тех или иных культурных влияний с обеих сторон. Можно сказать, что каждая из промежуточных стран «индокитайская», хотя каждая из них по-своему хранит и развивает двусторонние традиции, также в каждой из них можно провести своеобразную «границу» между индийским и китайским. Буддизм оказался в культурном плане самой всеобщей духовной основой для большинства социальных взаимодействий: миграций, завоеваний, преобразований... В определенной плоскости, можно утверждать, что всю основу культурного переплетения составляет история проникновения буддизма тхеравады из Индии и буддизма махаяны из Китая, предваряемого непосредственным вторжением индуизма из Индии и даосизма из Китая. Вот почему естественным образом мне пришлось сосредоточиться на випассане и дзэн – двух духовных практиках, позволяющих погрузиться на личном опыте в контекст культурных традиций тхеравады и махаяны.

Три индокитайские направления выделяются наиболее отчетливо, хотя в реальности я странствовала гораздо более «хаотично» в силу перемен сезонов (особенно дождей), визовых режимов, текущих событий (ураганов и землетрясений, войн и революций) и личных обстоятельств (наличия денег и связей с людьми). *Первое* – это собственно Индокитай в географическом смысле, куда входят Лаос, Вьетнам, Камбоджа и отчасти Таиланд. Первые три страны находились под колониальным влиянием французов, которые даже хотели объединить их в одну страну под названием Индокитай. Здесь я опосредованно коснусь также Бирмы, буддийские традиции которой проникли в Таиланд. *Второе* – Тибет как культурное единство, которое оказалось расколото на три страны: Ладакх в Индии, Непал и автономную провинцию Тибет в Китае. Хотя я посещала все три части в разные годы, здесь я постараюсь свести свои впечатления воедино. *Третье* – древний морской путь между Индией и Китаем, на котором расположены современные Шри-Ланка, Индонезия и Малайзия. Дело усложняется тем, что между выделенными направлениями тоже имеются связи.

Индия – Непал – Тибет

Ладакх разительно отличается от всей остальной страны своей тибетской культурой. Индия завершилась для меня летом 2007, целиком проведенным в Лее – столица Ладакха. Он расположен на высоте 3500 метров, поэтому сюда удобнее всего добираться самолетом. Пустынные горы пересекает зеленая долина верховьев Инда, в которой находится множество поныне действующих монастырей. Крупнейший монастырь Хемис, основанный в XIII веке, насчитывает пятьсот монахов, и многие другие монастыри датируются приблизительно XII веком, производя впечатление не столько древности, сколько вечности. Как известно, в Ладакх ежегодно летом приезжает Далай Лама, и послушать его учение сходятся буддисты со всех окрестностей. Изоляция Ладакха начала нарушаться лишь в последнее время, что отнюдь не радует самих местных жителей. Так, монах Рэв Робдзанг из монастыря Сомкар в Лее посетил с лекциями множество стран, как европейских, так и азиатских, но решительно сожалеет о наплыве туристов в Ладакх. Лютые зимы (до – 40°) дают редкую возможность для уединения и практики не только коренным жителям. Обнаружив в Лее новый корейский храм, я узнала историю его создания: некий корейский монах построил его специально для того, чтобы прилетать туда на зимние месяцы для углубленного ретрита, что показательно.

Непал исторически служил более прямой связью Индии и Китая, нежели Индокитай, вот почему мне хотелось бы вернуться к воспоминаниям о своих трех гораздо более ранних поездках в Катманду, первая из которых была еще в 1996 году. Тогда я только получила буддийское прибежище от ламы Чокия Нима Ринпоче, известного в России благодаря Борису Гребенщикову. В Непале с большой очевидностью смешаны индийские и китайские влияния: с одной стороны, здесь отождествляют Будду и Шиву (особенно в Пашупатинатх Мандире), Авалокитешвару и Матсьендранатха, а с другой – в пантеоне прочно занимает место исходно китайская богиня Тара, имя которой я получила при прибежище (Долма Джангкху на тибетском). Отсюда она «снизошла» также в Индию. Передачу на нёндру (четыре предвзятельных практики) в карма-кагью (тантрическом тибетском буддизме ваджраяны) мне дал десять лет спустя Лама Фунцок, который становится известен в России благодаря Андрею Лаппе. Тогда я сразу же вылетела с индийской визой накануне непальской революции зимой 2006 года, превратившей королевство в республику, однако вернувшись годом позже не заметила значительных перемен.

Обыск на тибетской границе

Тибет в составе Китая представляется совсем отдельной страной, да и административно имеет статус автономии. Мои наблюдения касаются тибетской культуры в провинциях Юннань и Сычуань, где она, по отзывам старожилов, сохранилась гораздо лучше, чем собственно в провинции Тибет, из-за политики китайских властей. Пропустив при первом посещении священную гору возле Дали, неожиданно я обнаружила в окрестностях Лиджана несколько крупных монастырей школы карма-кагью в традиции ваджраяны. Хотя принадлежность к данной школе для меня немаловажна, я никак не предполагала найти «живую» преемственность в Китае. Благодаря переводу на китайский практикующей американки Молли Рилей, мне довелось лично пообщаться с ваджра-мастером Гонгсангом Вангдуном в храме Жиюн, который служит также резиденцией верховному ламе школы карма-кагью во всем Китае. После визита в другой монастырь карма-кагью возле Лиджана, мое намерение посетить Тибет стало неудержимым. Проведя в Тибете более трех лет, Молли помогла составить маршрут по лучше всего сохранившимся тибетским городам, однако мне удалось посетить всего несколько из них, включая Шангрилу и Литанг. Затем мое путешествие было внезапно прервано вторжением китайских войск, направившихся на подавление протеста в Лхасе. Отчасти мне довелось стать невольным свидетелем их противостояния.

Несмотря на раннюю весну, когда в высокогорье еще лежит снег, делая часть дорог совсем непроходимыми, я выехала из Лиджана прежде всего в Шангрила – мистическую страну на границе трех провинций, за которую долго боролись Индия и Китай. И если сам старый город сохранял уклад малых китайских народностей, то раскинувшийся неподалеку монастырь (тоже школы карма-кагью) окружали уже традиционные тибетские поселения. Все казалось родным и узнаваемым. Долгая медитация в огромном каменном храме, погруженном в полумрак с мерцанием масляных лампад, нарушалась лишь порывами ветра через дверь с видом на белые горы. Последний раз зайдя в интернет, я заметила сообщение в новостях, что в Лхасе произошли беспорядки, что тогда показалось чем-то далеким и несущественным. Дивная дорога в Ксянченг посреди величественных гор, вечернее бдение в полуразвалинах небольшого монастыря, ночлег в уютной комнате в доме радушной тибетской семьи. И вдруг утром мне отказались продавать билет на автобус в Даоченг, где находились два монастыря школы карма-кагью, жестами показав, что меня там могут пристрелить.

Ничего не поделаешь, я списала это на активизацию разбойных банд, о которых меня предупреждали перед выездом, и решила направиться прямо на север в Литанг, расположенный на высоте 4200 м. И снова целый день прошел в созерцании ледяного блеска горных склонов. Литанг напоминал «мертвый город», но сначала я направилась напрямик в монастырь на окраине. Как раз шла пуджа, сдабриваемая соленым чаем и постным хлебом, все монахи были в сборе, так что я попала на «будничное празднество», и все казалось возвышенным и безмятежным. Возвращаясь вечером в отель, я недоумевала на пустынные улицы и глухо запертые ворота домов – ни одного открытого магазина, почти нет прохожих на улицах и практически никаких звуков! Вот только перед каким-то мрачным зданием группа серьезных тибетцев с четками в руках, сосредоточенно бормочущих мантры. По счастью, в отеле оказался англоговорящий менеджер, и тогда я все поняла. Мне объяснили, что это поддержка протеста в Лхасе, поэтому оставаться здесь крайне опасно и лучше немедленно уезжать. Я решила не столько совсем уехать, сколько немного спуститься в другой старый город по дороге в противоположную сторону от Лхасы.

Нарисую карту в целом – путь из Литанга, монастырь в котором принадлежал школе гулу, наиболее широко распространенной в тибетском буддизме, «расстраивался»: на запад шла дорога в Тибет, перед границей с которым находился город Дзогчен в долине Дзогчен,

соответственно с монастырями школы дзогчен, наиболее радикальной школы тибетского буддизма в плане создания «алмазного тела», а не просто сознательного просветления и освобождения. На север или северо-восток шла дорога в Сэру, где в едином пространстве находились монастыри всех школ тибетского буддизма. На восток шла дорога в Ченгду – столицу Сычуаня, которая находится уже за пределами тибетских районов, однако на этом пути расположены Шьянченг и Кандинг, в которых еще представлены монастыри. Выбора не было, ибо автобус шел только в безопасную восточную сторону, и, решив, что ниже напряженность спадет, поначалу я взяла билет в Шьянченг. Но стоило выехать в шесть часов утра, как навстречу начала двигаться военная колонна с красными флагами (машины с прицепами), причем продолжалось это всю дорогу – часами! Я насчитала около сотни машин за полчаса и бросила – думаю, за восемь часов езды прошло не менее тысячи грузовиков, полных вооруженных солдат. Обстановка не разряжалась, и я продлила билет до Кандинга, а когда мы проезжали Шьянченг, оказалось, что там целая военная база: огромное поле сплошь уставлено машинами.

Кандинг – это самый последний город тибетского района, тоже с монастырем, но сильно перестроенный в современном китайском стиле, и традиционным его невозможно назвать. По приезде мне показалось, что все спокойно, и я взяла билет не на следующее утро, а на другой день, но уже вечером об этом пожалела. Прямо под моими окнами опять часами пошли военные колонны, выглядевшие совершенно зловеще в свете фонарей на фоне серой улицы. Решила благоразумно никуда не соваться, а просто сидеть в отеле: проходят войска, завывают полицейские сирены и вопят в рупоры, у автобусной станции вместо толпы стоит военный наряд, хотя по видимости жизнь идет своим чередом, магазины и офисы работают. Я принялась это снимать «для истории» из окна третьего этажа. Все произошло внезапно: вдруг половина солдат отделилась от наряда и рванула от ворот станции через дорогу к подъезду моего дома. Не успела я сообразить, что это как-то связано со мной, а в дверь уже колотили. Мгновенная мысль, что если я не открою сразу, могут открыть стрельбу, побудила вместо удаления снимков моментально отпереть дверь. Сразу комнату заполонили солдаты с автоматами, и поскольку никто не говорил, да и не собирался говорить по-английски, первые пять минут казалось, что расстреляют без суда и следствия. Однако коль скоро я не оказала сопротивления, поставили автоматчика у двери, военных сменила полиция, тоже говорившая исключительно по-китайски.

Проверив камеру и обнаружив снимки, жестами велели собирать вещи. Прошло полчаса в ожидании на вещах, хозяйка-китаянка принесла всем чаю, полиция беседовала между собой уже по-домашнему, периодически обращаясь с вопросами, но понять друг друга мы не могли. Наконец, они оживились, дверь распахнулась снова, и на пороге появился «главный» в форме и с кинокамерой, который поначалу молча принялся снимать «место происшествия». Прибытие переводчика сразу разрядило ситуацию, особенно когда стало ясно мое российское гражданство. Но настояли на обыске, который провели досконально в течение пяти часов, снимая вещи и меня на видео, и даже мусор из ведра упаковали на экспертизу. Больше всего их напрягло наличие литературы школы карма-кагью, а также множество фотографий тибетских монастырей, однако понять принадлежность к школе было невозможно в силу множества материалов других традиций. Почти к полуночи все завершилось, главный велел удалить снимки военной техники и утром покинуть этот район, также посоветовав ради моей же безопасности ничего больше не снимать по пути. Переводчик извинился и по-товарищески пожал руку на прощание.

Индия – Индокитай – Китай

Таиланд известен туристам больше своими курортами, тогда как северный город Чиангмай славится тремя десятками буддийских храмов дивной красоты и оставляет незабываемое впечатление. Монахи в желтых одеяниях на улицах города составляют просто неотъемлемую часть будничной жизни. На вершине горы в окрестностях города находится великолепный храмовый комплекс XIV века Дои Сутхеп со священными реликвиями Будды. В бывшей столице Аюттхая сохранилось множество храмов XIV века без реставрации, хотя уже не действующие. Ват Ратчабурана был построен как царская усыпальница, где с верхней башни ведет лестница в подземелье, служившее мне прекрасным местом для медитации. Таиланд является второй страной после Бирмы, где до сих пор сохранилась культура длительной випассаны, когда в медитации сидят не только месяцами, но и годами. В Чиангмае випассану можно практиковать в Ват Рампоенге, а помимо храмов создано также немало медитативных центров, притягательных для иностранцев. Менее известны «лесные монастыри», в одном из которых у северной границы Таиланда под названием Там Вуа я побывала, а мой знакомый француз «отсидел» в лесу пять лет. Есть разработанная для випассаны тайская «йога скручивания», один из мастеров которой лично заверял меня в ее автохтонности.

Лаос в качестве народной республики довольно лояльно относится к буддийской религии. В его столице Вьентьяне можно лицезреть разные сюжеты: в малом храме проходила заказная семейная пуджа, а самый крупнейший храм города превращен в музей, куда привозят на автобусе заслуженных работников фотографироваться на фоне Будды. Совсем другая картина в Луанг-Прабанге, расположенном в северных лаосских горах, где монахов на улицах не меньше, чем в Таиланде, а старый город почти наполовину состоит из храмов. Однако мне довелось наблюдать совсем уж забавную сцену в одном из храмов: покойника положили перед статуей Будды, вокруг расселись его близкие, но им было явно скучно, поэтому наискосок от Будды поставили телевизор, и все были сосредоточены экране, но явно соблюдая компромисс между гражданской панихидой и обрядовым действием. Наибольшее же впечатление на меня произвела статуя Будды в одной из горных пещер в окрестностях Ванг-Вьенга. Вы входите в огромный грот, который невозможно сразу осветить тусклым фонарем, и вдруг свет выхватывает из мрака золотой великолепный Лик...

Тайско-лаосская випассана

Наиболее известная ныне система випассаны, введенная Гоенкой, широко распространилась во всем мире благодаря целой сети его центров. Большинство практикующих понимают под випассаной именно гоенковскую систему, хотя она представляет собой популяризованный вариант современной модификации випассаны, созданной его учителем – мирянином У Ба Кином на основании изучения множества медитационных техник. Традиционная випассана тхеравады сохранилась в Бирме, Таиланде, Шри-Ланке, но исчезает в Лаосе и Камбодже. Практически все развитые в монастырях школы випассаны имеют традиционную основу с современными разработками. Так, система У Ба Кина восходит к традиции «*Сатипаттхана-сутты*», однако он больше опирался на личный опыт, не слишком углубляясь в теорию и отчасти путаясь в палийской терминологии (по свидетельству Д. Корнфилда). Гоенковская випассана сведена исключительно к сидячей медитации с раннего утра до позднего вечера, поэтому обычно курс ограничен десятью днями. Неудивительно, что даже опытные практики часто выходят оттуда, буквально хромая. Но именно жесткость курсов, ставящая осознанное восприятие в экстремальные условия, позволяет использовать все ресурсы осознания на полную мощность и приводит к сильнейшему медитативному опыту в кратчайшие сроки. Реально вовлекая внимание в границы ощущения личного тела, данный подход заставляет воспринимать собственную реальность с предельной ясностью и отчетливостью.

Традиционная практика рассчитана на размеренный уклад монастырской жизни, где на созерцание внутреннего пространства уходят годы и годы. Даже среди мирян распространен обычай принятия монашества на определенный период времени своей жизни, до сих пор сохранившийся в Бирме и Таиланде. В любом тайском храме вы увидите портрет молодого короля в монашеском одеянии, как пример для своих подданных. Традиционно принято, что Будда дал четыре позы для медитации: ходьба, стояние, сидение и лежание. Конечно, за два тысячелетия возникло множество различных школ, создавших свои техники медитации с акцентом на тех или иных положениях. В тайско-лаосской традиции лесных монастырей акцент делается преимущественно на випассане при ходьбе и сидении, хотя задействуются также и два другие положения, но обычно не столь продолжительное время. Пять ретритов в Таиланде в сравнении с моим ранним опытом в Индии, Непале и Шри-Ланке, а также с рассказами опытных практиков, бывавших в Бирме, позволяют мне создать представление о нынешнем состоянии классической традиции. Примечательно, что влияние на Таиланд и Лаос шло двумя путями – из Бирмы и Шри-Ланки, отчасти через Камбоджу. Здесь я опишу свой опыт в двух монастырях северного Таиланда – центре Тапотарам (Ват Рам Поенг) в Чианг-Маи и лесном монастыре Ват Там Вуа в горах возле бирманской границы. Они дадут пример обоих влияний: первый воспринял признанную бирманскую систему, а второй – тайско-лаосскую традицию (влияние Лаоса через Камбоджу из Шри-Ланки).

В монастыре Ват Рам Поенг, который имеет репутацию серьезного центра випассаны, преподается система Махаси Саядо. Будучи ученым монахом, он прекрасно владел пали и разбирался в писаниях, изучая практику випассаны у традиционного мастера. Махаси Саядо досталась в Бирме главная роль в сохранении буддизма: там открыли более ста центров, а затем система распространилась в Таиланд. Медитация практикуется одинаковое количество времени сидя и при ходьбе, что уже внешне отличает ее от гоенковской системы. Благодаря чередованию движения и неподвижности, круглосуточная практика не приводит к особому физическому напряжению, создавая все условия для работы непосредственно с осознанием. Именно разработанный строгий подход к внимательности отличает этот стиль. Практика включает три осознанных действия: внимательные простирания (сосредоточение

на руках), внимательную ходьбу (сосредоточение на стопах) и внимательное сидение (сосредоточение на брюшном дыхании). Техника шага при ходьбе постепенно усложняется, а в сидячей медитации постепенно добавляются новые точки для концентрации. При индивидуальном подходе начинают с шести часов в день (по четверти часа на ходьбу и сидение), а далее начинает увеличиваться общая продолжительность и пропорция ходьбы и сидения. Всего за десять дней она доходит до десяти часов с пропорцией «час-час», а за 26 дней превращается в непрерывную. Мастер не просто контролирует правильность выполнения техники, но явно «передает» состояние внимания. Аджан Супан – аббат монастыря Ват Рам Поенг, который являет собой удивительно чистое излучение любви, посещает европейские страны.

Лесные монастыри – это особая традиция, давшая целую плеяду славных мастеров випассаны даже в XX веке. Самый известный тайский мастер Аджан Ман был выходцем из северо-восточного Таиланда и говорил на лаосском языке, поскольку недавно эти области принадлежали Лаосу. Он буквально возродил эту традицию после периода долгого забвения, проведя всю свою жизнь в лесном отшельничестве в обществе почти одних «небожителей». Два его прославленных ученика – Аджан Ча и Аджан Маха Бува – оставили после себя уже целые школы. Аджан Лунгта, аббат лесного монастыря Ват Там Вуа, где я провела два месяца, кроме основного мастера обучался у Аджан Ча, и сам практиковал более 30 лет. Лесное отшельничество наложило отпечаток простоватости на его манеры, но радость и свет сквозили во всех его действиях. Он давал полную систему практики, задействуя все четыре положения для медитации, однако не в четко равных пропорциях: стояние, ходьба, сидение и лежание. Один ученый монах до тонкостей расписывал свои переживания пустоты: когда практически полностью останавливается дыхание, ум освобождается даже от мантры «Бхут-тхо», сопровождающей дыхание. Он рассказал, как годами учился удерживать это состояние при переходе от сидячей практики к випассане при ходьбе. Хотя большей частью практика относилась к стадии *саматха* (сосредоточение), предваряющему випассану, мое стремление практиковать именно *випассану* (просветление) было поддержано. В такие центры многие приезжают для селф-ретритов, не участвуя в общей медитации, а ведя совсем затворническое существование в кутире и следуя индивидуальной программе с согласия мастера.

В тайской традиции лесных монастырей именно ходьбе как «позе» для медитации уделяется наибольшее значение. Аджан Ньянадхаммо в австралийских лекциях отмечал, что мастер випассаны, приходя в монастырь, первым делом направлялся проверить дорожки для ходьбы. И если они оказывались хорошо протоптанными, то он заключал, что это добрый знак. Он приводит поразительные примеры практикующих. Тайские монахи ходили по 10–15 часов в день, проделывая около 20 километров пути. Аджан Сингтонг проходил столько, что проторил самую настоящую траншею в песчаном грунте. Аджан Кум Дтун ходил без усталости круглыми сутками, не утруждая себя даже возвращаться на ночь в хижину. Запоздно он просто ложился на свою медитационную тропу, а как только просыпался, снова продолжал ходить. Он в буквальном смысле «жил в пути». Один австралийский монах в монастыре по тайской системе практиковал ходьбу на монастырской ограде, внимательно вышагивая туда и обратно, словно по канату, где действительно требуется предельное внимание, да и никто не помешает практике. Поскольку на Западе медитация до сих пор понимается как сидячая практика, подобные факты сродни откровениям. Длина пути и скорость ходьбы обусловлены личным ритмом: Будда после просветления в Бодхгае ходил по пути в 17 шагов – эта тропа сохраняется как святыня. Аджан Ча рекомендовал ходить естественно: не слишком быстро и не слишком медленно. При полном сосредоточении ходьба сама приходит к остановке, и тогда рекомендуется переходить к стоячей, сидячей и лежащей медитации.

Лаосская традиция випассаны, насчитывавшая более 700 лет непрерывной передачи, по-видимому, безвозвратно утрачена. Данная школа, к которой принадлежали высшие круги

общества, была официально запрещена в Лаосе после революции. Часть мастеров бежала в Таиланд и интегрировала известные им техники в тайскую традицию, однако литература на тайском языке тоже была до недавнего времени запрещена. Все действующие монастыри превратились в своего рода университеты для молодых лаосцев, где они получали основное образование. Ситуация стала меняться лишь в последние годы, благодаря политическим переменам в стране и улучшению отношений с Таиландом. В 2004 году была предпринята первая грандиозная попытка восстановления традиции випассаны. В монастырь Папхолпхао в северном городе Луанг-Прабанге (находящемся под охраной ЮНЕСКО как всемирное культурное наследие) собрались монахи со всех монастырей страны для обучения основам випассаны. Разумеется, приглашенные учителя не владели коренной лаосской системой, а вводили наиболее общепринятые системы в традиции тхеравады как таковой. Уповать на возрождение собственно лаосской випассаны не приходится, равно как не сохранилась она и в Камбоджи, откуда была воспринята. Трудно предсказать, какие формы примет випассана в Лаосе, тем более что даже первое начинание не было активно поддержано. Сейчас випассану практикуют в названном центре лишь по большим праздникам, а в остальное время там царит полное запустение, в чем мне к прискорбию пришлось убедиться. В настоящее время западным практикующим удобнее всего осваивать випассану в Таиланде.

Руины кхмерской цивилизации

Если вы способны представить себе «чахлую» Индию, где все краски поблекшие, а индусы робкие и заморенные, то так приблизительно выглядит Камбоджа. Сравнение не случайно: соотношение с Индией имеет для этой страны первостепенную важность, ибо она переняла оттуда две главные религии – индуизм и буддизм. И если махаяна прекрасно уживалась с индуизмом (как это было, например, и в Непале) вплоть до зала тысячи буддийских статуй в главном шиваистском храме Анкор Вате, то исконная тхеравада, напроочь исчезнувшая из самой Индии, привела, по сути, к гибели кхмерской цивилизации, где царь был воплощением индуистского бога Шивы. Даже после геноцида в конце XX века, когда целенаправленно уничтожали городскую интеллигенцию и буддийское монашество, искореняя «иноземную идеологию», ныне буддизм является государственной религией, причем 95 % от выжившего населения исповедует именно тхераваду. Однако, во многом тхеравада «виновата» в том, что со времен краха великой кхмерской империи Камбоджа переходит из одного «темного» периода истории в другой, прививая людям равнодушие к происходящему вовне.

Отклоняться от основных туристских маршрутов в Камбодже не рекомендуется, поскольку это самая заминированная страна в мире: на ее территории были заложены миллионы мин во время бесконечных войн и коммунистического строительства за колючей проволокой, и статистика людей с ампутированными конечностями довольно устрашающая. Поскольку мой путь лежал из Вьетнама в Таиланд, то сначала я посетила столицу Пномпень, где царский дворец с Серебряной пагодой отражают более поздний период истории, а уже потом добралась до Анкор Вата – средоточия кхмерской цивилизации. Тем не менее, индуистское влияние прослеживается и в Пномпене. Так, в комплексе Серебряной пагоды с реликвиями Будды, привезенными со Шри Ланки, которая служила царственной особе для медитации в уединении, вы увидите быка Нанди, неизменный атрибут шиваистского храма. А в описании коронации значится возлияние брамином на голову царя священной воды из реки 1000 лингамов, символически считавшейся кхмерской Гангой. И все же город полон тхеравадских монастырей, где сразу после моего прибытия начался 15-дневный фестиваль Пхумбен, и туда стали стекаться буддисты-миряне, чтобы проводить весь день в медитации.

Анкор Ват – это главный храм в огромном комплексе, занимающем территорию около 60 км² и создававшемся на протяжении целых столетий, который тысячелетие спустя производит необыкновенное впечатление своим величием даже в руинах. Эра Анкор Вата заняла добрых полтысячелетия (802–1431 гг.), и история его удивительна. Кхмерская цивилизация началась с момента второй самокоронации императора Джаявармана II после 12-ти лет победоносных завоевательных войн. Он заимствовал индуистскую церемонию посвящения дэвараджи (царь как боговоплощение), приняв на себя обличье Шивы, издревле известного кхмерам как бог-покровитель, и утвердив свою неоспоримую власть над огромной территорией. Это было чрезвычайно мудрое решение, ведь принятие индуистской концепции божественной власти делало людей неукоснительно покорными, а ее действенность была исторически проверена в самой Индии. Он сумел мобилизовать огромный народ как для упрочения военной мощи, так и для возведения ирригационной системы, послужившей основой устойчивой экономики. Он был окружен учеными кхмерскими браминами и следовал мудрым советам.

Само слово «анкор» – это исковерканное санскритское «нагар» («город»), и таким образом Анкор Ват означает «Храмовый город». Собственно Анкор Ват был построен в 1113–1150 гг. наряду с множеством других великолепных храмов в непосредственной близости, большинство из которых посвящены Шиве, но также и Вишну (например, храм Прех Кхан). Поскольку же территория империи простиралась на западе до нынешней тайско-бирманской

границы, а на севере захватывала значительную часть современного Лаоса, многие кхмерские храмы ныне оказались за пределами Камбоджи в соседних странах. Так, Прех Вихар на спорном участке тайско-камбоджийской границы до сих пор служит объектом военных столкновений, ибо на него претендуют обе страны. Письмена выбивались в основном на каменных стенах, и среди них обнаруживаются не только описания индуистских ритуалов и восхваления царя, но и древнеиндийские эпосы «Рамаяна» и «Махабхарата», хотя и в адаптированных кхмерских версиях. Буддизм махаяны появился здесь наряду с индуизмом, однако он оказывал сходное влияние, поддерживая доминирующий принцип божественной власти.

Главной причиной падения могущественной империи послужила именно смена идеологии. Буддизм тхеравады стал проникать в кхмерскую империю не ранее XIII века, в основном со Шри Ланки, постепенно обретая популярность как при царском дворе, так и в народе. Его идеи попросту сокрушили прочное основание империи на народной покорности, поскольку призывали стремиться к личному просветлению и отрешаться от мирских благ. Люди стали терять всякий интерес к индуистским богам, равно как перестали уповать на царскую волю. Соответственно, пропал всякий энтузиазм трудиться на благо империи и сражаться за нее, отчего вскоре наступил экономический упадок и участились нападения врагов. Наконец, побежденная тайской армией, кхмерская империя вступила в «темный век» истории, который мало изучен и истолковывается историками по-разному. На Западе о кхмерской империи не было известно вплоть до открытия Ангкор Вата французским ботаником, опубликовавшим отчет о своей экспедиции в 1861 г., а два года спустя Камбоджа стала колонией Франции, которая приложила усилия вернуть захваченные Таиландом территории.

Не стоит погружаться здесь в историю XX века, изобиловавшую войнами и катаклизмами, усугубившими мрачное состояние страны, от которого она постепенно начинает «отходить» в последнее десятилетие. Остановимся только на самом ярком отголоске идеи божественной власти, которая воспитывалась веками в кхмерской цивилизации и была умело использована «красными кхмерами» в коммунистической Кампучии, что привело к уничтожению четверти населения в период правления Пол Пота (1975–1978 гг.). Полпотовцы опирались на древнюю привычку повиноваться правителям, ведь в традиционном обществе оставались сильными «царистские» идеи. Правитель есть боговоплощение, он наделен даром государственного управления. Когда на смену царю пришла компартия, массы приняли ее без сопротивления. Протеста не было: высылка из городов, принуждение к тяжелому труду воспринимались как необходимость, а не трагедия. Но лидеры красных кхмеров искореняли религию, а точнее, иную религию – буддизм, который был опорой индивидуализма. Так они «пустили под нож» всех буддийских монахов: новое общество должно быть атеистическим.

Несмотря ни на что, историческое противоречие еще остается: велико влияние буддизма и дает себя знать многовековая традиция культа монархической власти. В итоге мы видим все эти аспекты вместе: Камбоджа является королевством, где буддизм признан государственной религией, а на флаге страны изображен индуистский Ангкор Ват. Для понимания состояния буддизма в современной Камбодже полезной для меня оказалась встреча с камбоджийским монахом Пхра Вичаи, постоянно проживающим в тхеравадском монастыре Ват Умонг в Чианг-Маи (Северный Таиланд), ибо в самой Камбодже непросто найти англоговорящего монаха. В совсем юном возрасте он покинул родную страну, чтобы получить образование, и уже сейчас наставляет в медитации иностранных практиков. В его дальнейшие планы входит поступление в университет в Нью-Дели, хотя для этого ему придется вернуться на год в Камбоджу для сертификации. Честно признав, что делать все это крайне непросто, он полон вдохновения и являет пример подлинного кхмерского буддиста тхеравады, воспитанного на идеале самореализации и погруженного в процесс развития осознанности.

Вьетнамский дзэн в XX веке

Мастер дзэн Тхич Тханх Ту – аббат монастыря Трук Лам («Бамбуковая Роща») на берегу прекрасного горного озера неподалеку от городка Далат на высоте 2 000 м в горах Центрального Вьетнама, а также основатель 19-ти других монастырей во Вьетнаме и 16-ти монастырей за рубежом. В главном монастыре, где я сама проходила краткий двухнедельный ретрит, постоянно живут и практикуют около полтора десятка монахов и монахинь. В день моего приезда аббату исполнилось 85 лет, и он перестал читать лекции, но гости монастыря ежедневно сопровождали его в обходе монастыря, а в конце ретрита он уделил мне время для беседы. Как пояснила ранее старейшая монахиня, он был посвящен в монахи в школе Чистой Земли, принадлежащей к традиционному вьетнамскому буддизму, который ярко и разительно отличается от других буддийских школ. Однако он не последовал пути своего мастера, а самостоятельно освоил дзэн, почти исчезнувший из Вьетнама два столетия назад, и стал основоположником его возрождения. В предисловии к первой книге «Вьетнамский дзэн в конце XX века» (1991), которое мне позволили перевести на русский язык, ясно и отчетливо выражена позиция автора, согласно которой именно дзэн составляет самую суть буддизма. (Мария Николаева).

«Впервые я решился опубликовать книгу по дзэн-буддизму. В действительности, она создавалась на протяжении многих лет. Цели ее следующие:

- модифицировать и восполнить вьетнамский буддизм теми методами обучения, которые были ранее искоренены;
- помочь тем, кто хочет практиковать дзэн, получить подходящие методы и провести различие между правильной и неправильной практикой;
- дать ответ буддийским ученым, которые считают дзэн-буддизм эксцентричным и не соответствующим писаниям.

Говоря о вьетнамском дзэн, мы предполагаем вьетнамский буддизм, поскольку мастера дзэн были высокопоставленными монахами, которые прославляли буддизм и вносили свой вклад в благополучие народа, начиная с VI века. И поныне, когда заслуженный буддийский монах покидает мир, мы всегда видим на его плите надпись: «Продолжил линию преемственности Лин-Чи в 13-м / 14-м поколении...». Разве хотя бы один из этих старейших монахов отрицал, что он был последователем традиции дзэн?

Большинство пагод во Вьетнаме в наше время имеет статую Шакьямуни Будды на главном алтаре и изображение Патриарха Бодхидхармы или дзэн-мастера Винитаручи на заднем алтаре. На памятках, раздаваемых для принятия трех прибежищ и пяти заповедей, раздаваемых мирским буддистам, тоже написано: «Подлинная линия преемственности Лин-Чи или школа Тсао-Тунг...».

В таком случае, давайте зададимся вопросом, а какие методы практиковал Господь Шакьямуни, чтобы достичь просветления? Какими путями патриархи становились патриархами? Откуда возникла школа Лин-Чи? Разве Господь Шакьямуни не достиг просветления, сидя в медитации под деревом бодхи? И разве патриархи не практиковали медитацию, чтобы стать патриархами? Верно, Лин-Чи – это одна из пяти дзэнских школ в Китае. Их также называют пятью домами чань (яп. «дзэн»): Лин-Чи (яп. «Ринзай»), Куей-Янг, Тсао-Тунг (яп. «Сото»), Юн-Мен и Фа-Йен.

Тем не менее, в наше время многие буддийские монахи и монахини будут сильно протестовать, если вы заявите, что вы практикуете дзэн. Это подобно тому, как если бы мы удерживали верхушку дерева, отсекая его корни. Так легко мы забываем своего Будду и патриархов, которых мы почитаем, и о своей религиозной принадлежности. Мы предаем своих предшественников! Что же до вьетнамской истории, какие буддийские школы развивались

в династии Динх, Ле, Лай, Тран, Хау Ле и Нгьен? Какая последняя школа оказала на нас сильнейшее влияние? Все мы знаем, что школы Нгуен-Тхьеу и Лиен-Чуан в центральном Вьетнаме были дзэнскими школами!

Тогда почему бы нам не углубиться в дзэн-буддизм? Если он остается для нас непонятным, то мы должны его исследовать. Нелепо отвергать дзэн просто в силу своего непонимания. Позорно для буддийских монахов и монахинь забывать о дзэн-буддизме, а тем более протестовать против него. Чтобы разрешить сомнения, мы должны проследить до конца за углубленным вопрошанием. Если эти методы соответствуют пути Будды и патриархов, мы будем рады, а если они еретические, то мы должны будем разоблачить их, чтобы не вводить в заблуждение монахов и мирян.

Такова мудрая позиция подлинных буддистов, которые поддерживают истину и устраняют заблуждение. Она не служит целям опрометчивой и безрассудной критики. Совсем немногих интересует практика дзэн, однако они чувствуют растерянность перед преумножением медитационных техник во Вьетнаме и повсюду. Им непонятно, что верно, а что неверно. Одни отступаются от практики, а другие примыкают к неким сектам, не разобравшись в истории. Эта проблема возникает от недостатка компетентных учителей. Монахи должны принять ответственность за наставление мирян. Мы не должны говорить: «Если вы последуете за мной, то я буду вас учить, а иначе идите, куда хотите».

Некоторые ученые вопиют, что дзэн – это «отбросы» буддизма. Такова позиция тех, кто находится вне традиции дзэн. Те же, кто принадлежит к ней, считают дзэн самой квинт-эссенцией буддизма. Фактически, писания махаяны, по-видимому, содержат нечто невразумительное, тогда как мастера дзэн применяют «шутовской» подход, который может сильно сбивать с толку. Тот, кто подберет ключ к этой мистерии, несомненно найдет истину. Он обнаружит, что между дзэн и писаниями нет никаких противоречий. Однако дзэн-буддизм основательно заклеили как «особую передачу вовне писаний», чтобы обратить практикующих к реальной жизни.

В поисках истоков дзэн мы обнаруживаем, что он несомненно восходит к Будде Шакьямуни. Причиной его воплощения была череда сомнений в «судьбе человека». Его просветление было безупречным ответом на этот вопрос посредством применения его высшей мудрости. В итоге, он торжественно провозгласил: **«Я нашел Путь без всякого учителя!»**. Будда достиг просветления, поскольку он умело пробудил свою собственную врожденную мудрость, используя заполонившие ум вопросы [коаны], которые постепенно устранили все вторгающиеся мысли. Более того, глубоко погрузившись в медитацию, он смог положить конец всем иллюзиям.

Интервью и коаны составляют самую суть буддизма. Интервью означает консультацию или вопрошание мастера о сомнительных вопросах. Когда мы не способны решить важную проблему, мы обращаемся к дзэн-мастеру. Но он не решает проблемы, а наоборот, усугубляет сомнения и заставляет их развиваться. Сомнения усиливаются день за днем, пока практикующий не становится захвачен ими настолько, что уже не замечает ничего вокруг. Наконец, масса сомнений «взрывается». Он получает прозрение, достигает пробуждения. Он уже разрешил свою неразрешимую проблему! В дзэн-буддизме таково просветление при медитации, таков же результат практики коана.

Дзэн оказывается истоком всей буддийской дхармы. Дзэн непосредственно относится к практике самого Будды, но не имеет отношения к применяемым буддистами методам. Дзэн не следует ни хиньяне в применении четырех основ внимания и пяти методов остановки блуждающего ума, ни махаяне в применении созерцания зависимого возникновения. Мастера дзэн применяют тот самый метод Будды, которым он достиг просветления, задавшись вопросом о судьбе человека. «Почему человеческие существа обречены страдать от рождения, старения, болезни и смерти? Есть ли отсюда выход?» Этот вопрос направляет

практикующего на протяжении всей жизни. Когда же бомба взрывается, как было с Буддой, он достигает полного просветления.

Сталкиваясь с сомнениями, мы продолжаем пребывать в них так долго, пока они не «вызревают» и не «взрываются». Это называется «озарение», или «пробуждение». Данный метод не описывается в буддийских писаниях, он «за пределами слов и писаний». На практике вы просто удерживаете спокойствие ума, незатронутого ничем из окружающего, так что при лицезрении любой картины не возникают никакие мысли. Все писания учат отвлечению ума от объектов, непривязанности к внешнему и созерцанию явлений с неподвзятостью. Таким образом, последний этап практики *дхармы* составляет именно дзэн. Он уже не следует предустановленным паттернам писаний, а имеет свой творческий путь. Благодаря своей креативности, в конце концов дзэн достигает цели *дхармы*.

В зависимости от степени сомнений мы получаем откровение той или иной силы. Например, вопрос «Кем я был до своего рождения?» – это глобальный вопрос, и если мы в состоянии получить ответ, то нас ждет великое откровение. Иными словами, мы увидим свой «истинный лик», или получим прозрение в свою «подлинную природу». Если же мы вопрошаем: «Зачем питаться вегетарианской пищей? Зачем практиковать медитацию?», – то и наше просветление будет незначительным. В буддизме есть два вида мудрости: первая возникает от изучения писаний и называется «ученостью», которая приходит извне. Когда же ум спокоен, он порождает мудрость, или, как говорили древние мастера: **«Сосредоточение ведет к мудрости»**. Когда сфера ума пуста, ее может озарить солнце мудрости. Здесь нет «степеней» – либо есть просветление, либо его нет.

Вьетнамский дзэн в конце XX века представлен нашим учением, практикуемым в монастырях Чан Кхонг («Великая Пустота») в 1970–1986 гг., а впоследствии и в других центрах. Мы не следуем пяти китайским вышеназванным школам. Мы просто сводим воедино три важные вехи в истории распространения дзэн-буддизма из Китая во Вьетнам. Первую веху оставил второй патриарх Хуи-Ке, вторую – шестой патриарх Хуи-Ненг, а третью – первый патриарх вьетнамской школы Трук-Лам («Заросли Бамбука»). Методы практики дзэн в наших ныне действующих монастырях во Вьетнаме следуют учениям, прозрениям и наставлениям этих трех великих патриархов.

Патриарх Хуи-Ке (494–601 гг.) был учеником Бодхидхармы и был крайне озадачен, почему его ум неспокоен во время медитации. Наконец, он попросил научить успокаивать ум. Бодхидхарма посмотрел ему в глаза и произнес: «Принеси мне твой ум, и я успокою его». Хуи-Ке принялся искать свой ум, но ничего не обнаружил и признался: «Почтенный, я не могу найти ум». Тогда мастер заключил: «Я уже успокоил его в тебе», – мгновенно Хуи-Ке достиг просветления. Очевидно, что **«метод» успокоения ума – это «не-метод»**. Мы просто обращаем свет мудрости вовнутрь, чтобы исследовать свой беспокойный ум, и он исчезает. В дзэн его называют «созерцанием». Мы говорим: «Распознавай иллюзорные мысли и не следуй за ними». Так Хуи-Ке нашел свой Путь.

Патриарх Хуи-Ненг (638–713) достиг просветления благодаря чтению «Алмазной сутры», где Будда наставляет: «Не позволяй своему уму опираться на форму, звук, запах, вкус, осязание или даже дхарму. Следует развивать ум, который нигде не пребывает». Итак, шестой патриарх не остановился на непривязанности ума к объектам, а «проскочил» через нее в свою чистую нерожденную бессмертную природу. Эта природа называется *дхармака* – «тело дхармы», или «истинный лик», присущий каждому с незапамятных времен. Когда мы обретаем прозрение в нее и живем в ней, мы достигаем «внезапного просветления». Шестой патриарх ввел для этого методы «трех ничтоностей»: безмыслие в истоке («не-мысль»); нематериальность как субстанция («не-форма»), непребывание как основание («не-привязанность»). Таков вклад в дзэн шестого патриарха.

Первым патриархом вьетнамской школы дзэн-буддизма Трук Лам («Бамбуковые Заросли» стал царь Тран Нхан Тонг (1258–1308), получивший духовное имя Хуонг Ван Даи Дау Да, или «Великий аскет из Хуонг Вана». Он искусно объединил три школы дзэн-буддизма, распространившиеся в то время в стране, и основал собственно вьетнамский дзэн. В его поэме «Будь счастлив на Пути» последний стих суммирует прозрения и наставления шестого патриарха, указывая самую цель практики дзэн:

Проживая жизнь, будь счастлив на Пути, действуй по ситуации.

Когда голоден – принимай пищу, а когда устал – ложись спать.

Сокровище лежит прямо дома – прекрати блуждать и искать.

Встречая события безмыслием, незачем спрашивать о дзэн».

Випассана и дзен: коннотации

Китай в процессе жестокой культурной революции, как известно, искоренил все реальные линии преемственности практиков, и поныне там строго запрещена религиозная пропаганда. Дзен-буддийский монастырь Веншу в Чэнду, где мне довелось побывать, представляет собой странное зрелище. Вы платите за входной билет, как в музей, однако территория храма полна монахов, а когда главные ворота закрываются, в храме собираются десятки монахов, приходят также верующие миряне, и проходит богослужение в присутствии главного дзен-мастера. Всех иностранцев выдворили вместе с праздными посетителями, а для меня все же сделали исключение, поскольку я провела там весь день в ожидании церемонии. Такую же картину являют и даосские храмы в городе и на священных горах в окрестностях: дорогой входной билет в «музей», но внутри обнаруживаются мастера тайцзы. В главном храме Двух Бессмертных (Чиньян) в центре Чэнду я провела целый день в обществе даосского мастера Хэ, обучающего не только форме тайцзы, но и внутренним практикам, глубокое общение с которым состоялось благодаря его американскому ученику Ли Баю, прожившему в Китае пять лет. Они поведали мне, что даосизм глубоко изучают на священной горе Чиньчен и на первой кафедре религии, открытой в 1980 г. в Сычуань-университете, которая меня не впечатлила.

Эрик Арнов – посвященный в дзэнские монахи, провел два года в горном центре Тассаджара (США) и 13 лет в дзэн-центре в Сан-Франциско. Он лично учился у Ричарда Бакера, преемника основателя центра Шаньюи Судзуки, и встречался с ним самим. Позже он учился у Роберта Айткена – первого и самого уважаемого дзэн-мастера в Америке, а в настоящее время стал учеником Нильсона Фостера. В возрасте 55 лет он отправился в Юго-Восточную Азию, где живы буддийские традиции: провел четыре года в Таиланде, практикуя випассану в нескольких разных школах тхеравады, посетил и окрестные страны – Лаос, Бирму и Китай. Я встретила с Эриком в тайском лесном монастыре Там Вуа возле бирманской границы, где он нередко проходил длительные ретриты. За целую жизнь у него накоплен уже 37-летний медитативный опыт в традициях махаяны и тхеравады. После наших бесед о буддизме Эрик дал разрешение на перевод этого письма на русский язык. Сам он является внуком российских эмигрантов, выехавших в США в начале XX века.

«Всем привет! Только что завершив десятидневный курс в центре Гоенки в Таиланде, я хотел бы поделиться некоторыми мыслями. Крайне интересно, как после многих лет практики резонирует память о прошлом. Возможно, Будда был прав, говоря о накоплении заслуг, или это просто карма и тому подобное, но мне вспоминается время, проведенное в дзэн-центре и монастыре Тассаджара (Tassajara). Проведя в Таиланде целый год, я практиковал випассану в нескольких различных школах, конечно, продолжая свою практику дзэн. Один из серьезных вопросов: существенна ли разница между дзэном махаяны и випассаной тхеравады? Хотя есть различия, я усматриваю также много общего. Хотя бы в одном я уверен – что время, посвященное практике, проведено с пользой. Можно спросить, почему бы мне не вернуться обратно в монастырь, вроде Тассаджары, вместо того, чтобы усложнять себе жизнь. Однако, в целом, мне действительно проще практиковать в Азии.

В учении Судзуки Роши мне вспоминаются главные идеи: во-первых, «видеть вещи, как они есть», во-вторых, «ничего особенного», в-третьих, «непривязанность». На ретрите в центре Гоенки по видео он

часто отсылал к «вещам, как они есть, а не так, как нам хотелось бы». Итак, здесь очевидно совершенное сходство. Он рассказывал презабавную историю о себе – бирманском бизнесмене, проходившем ретрит с его учителем У Ба Кином много лет назад. В этом центре (где я сам пробыл недолго), устроены индивидуальные кельи для медитации. Основу практики составляет внимание к текущим ощущениям в теле. Когда он сидел в келье, учитель зашел к нему узнать, испытывает ли тот что-нибудь. Будучи индуистом, он жаждал видения Вишну или явления яркого света и т. п. Вместо того, ему пришлось раздеться до исподнего оттого, что в келье было жарко и душно (а там и впрямь жарко и душно!). Значит, он ничего не испытывал. У Ба Кин сказал: «Но посмотри на себя, разве тебе не жарко?» Жарко? И это называется опытом? Какой же дурак примет нечто подобное за опыт? «Когда припекает – изнывай от жары, когда холодает – изнывай от холода». Ничего особенного ты не увидишь, прежде чем станешь ТЕМ. Просто жарко.

В курсе практики первые три дня внимание направлено на движение воздуха в ноздрях, затем – на ощущение дыхания на верхней губе, затем на ощущения в самой верхней губе. Данный метод не требует подсчета дыханий или применения мыслеобразов для фиксации ума. В последующие дни внимание переводится на телесные ощущения. Так, во многих дзэн-центрах ученикам известен рассказ Дика Бакера о четырехдневном сессине, когда Судзуки Роши якобы «забывал» позвонить в колокол и оставлял его страдать еще два часа или более. Ладно, в курсе Гоенки на четвертый день випассаны он переходит от слежения за дыханием (анапанасати) к направленному сканированию вниманием тела от макушки до пальцев ног, отмечая возникающие ощущения. Весь «тур» занимает два часа. Итак, я просиживал там со скрещенными ногами по два часа кряду уже четвертый день ретрита, который начинался в 4 утра и завершался в 9 вечера. С моими старческими ветхими коленями такая реальность не слишком годится для того, чтобы подвести к «прямому опыту реальности». Но в конце курса Гоенка отметил: «Такова реальность». Полагаю, что в точности те же самые слова Судзуки Роши повторял на протяжении четырехдневного испытания Бакера.

Это вызывает и другие воспоминания о минувшем. Вакер Роши однажды велел мне дышать через руки и ноги и следовать докусану, но я не смог продолжать практику. Он рассердился, что было закономерно. Передайте ему мои извинения. Где же метод У Ба Кина отличается от моего опыта дзэн, когда требуется практиковать часами (в течение дня можно менять позу, кроме трехчасового периода) при повторении наставлений. Я помню, как сильно извивался и корчился на сессинах. Так здесь то же самое. Мои достижения – «тридцать лет практики и больные ноги»,¹ но я больше не извиваюсь и не корчусь по меньшей мере час. Видимо, сото-дзэн пришел к шапочному разбору, хотя и не повторяя постоянно основные наставления, затем слабо обеспечивая докусан. Судзуки Роши был прав,

¹ Это «признание» – цитата из ответа одного видного дзэнского мастера о своих достижениях. Стоит подчеркнуть, что для буддистов хорошее здоровье вообще не является критерием высокого уровня практики. Достаточно вспомнить, что даже сам Будда страдал кровавым поносом непосредственно перед уходом в Нирвану. Среди современных мастеров известны случаи оставления тела в результате неизлечимого рака. В данном отношении к телу они близки таким великим адвайтическим учителям, проводившим годы в самадхи, как Рамана Махарши и Рамакришна Парамхамса. – *Прим. пер.*

когда говорил, что вы могли зря потратить годы, сидя на черной подушке. Без постоянных напоминаний леко все потерять. Другое сходство между випассаной и сото – активное осознание тела. Шикантаджа – простое сидение с полной бдительностью – представляется целостным осознанием тела. По словам Линчи: «В массе красной плоти есть истинный человек без примет. Он постоянно входит и выходит через врата чувств. Те, кто его не видит, смотрите же!».

На ретрите Гоенка постоянно напоминает ученикам: «Просто наблюдайте». Он уверяет, что при отслеживании определенных телесных ощущений, развивается мудрость – *праджня* (*панья* на языке пали). Это расходится с моим собственным опытом дзэн, в котором гораздо меньше отмечаются возможности переживаний, особенно на физическом уровне. Здесь же больше подчеркивается внимание к телесным ощущениям, требование возвращать внимание к тому, что происходит в теле. Это послужило для меня ценным уроком. Еще одна деталь на ретрите – акцент на равномерное созерцание. Мне кажется, что в дзэн есть противоречие между сото (непривязанностью), которое ведет к продолжительному деревянному сидению, и ринджай (достижением), которое отражает попытку пробиться к кеншо. Хотя в последние годы Алмазная Сангха предостерегает от падения в эту пропасть, это случалось в прошлом. Я помню одного ученика в группе, говорившего о «внедрении в Му». Явная направленность стиля У Ба Кина вовсе не состоит в дальнейшем детализировании физических ощущений. Дело в том, чтобы стать чувствительнее к тонким ощущениям.

Примечательное явление в Таиланде – изрядное число соперничающих сект. Вы встретите множество людей, которые будут вас уверять, что их метод «самый лучший» и «восходящий к самому Будде». Стиль Махаши Саядо выступает здесь очевидным примером. Подъем и опускание брюшной стенки во время дыхания как объект сосредоточения находит много сторонников. К достоинствам относится и включение длительных периодов ходьбы, когда тело может отдохнуть от часового сидения. Кроме того, ученикам предписывается отмечать феномены при их возникновении словами, иначе ум блуждает. Между тем, метод У Ба Кина требует прямо противоположного – возврата к сосредоточению на физических ощущениях. Я обсуждал этот момент с одним монахом, утверждая, что невозможно переживать что-либо по-настоящему, если давать название, поскольку явление и мысль – в действительности, две разные вещи. Но, как я понял, суть в том, что, именуя особое состояние, можно остановить бессознательную привычку к созданию образов. Цель практики, будь то тхеравада или дзэн, в опознании состояний и устранении привязанности к уму/телу. Как говорит Чао-Чоу: «Пресеките путь ума». Что угодно действенно, даже если пути различны.

По моим представлениям, наилучший метод – тот, который работает для данного человека. Но это может потребовать множество экспериментов и прискорбной путаницы. Ладно, как говаривал мой учитель Нельсон Фостер, это проект на десять тысяч лет вперед. Кроме путей У Ба Кина и Махаши Саядо в Таиланде распространена практика мысленного повторения «Бхуу» на вдохе и «Тхо» на выдохе, отслеживая течение воздуха туда-обратно через ноздри. Здесь используется ощущение воздуха в сочетании с мысленными отметками («Бхутто» – произношение имени Будды по тайски)

для сосредоточения ума. Однако, когда ученик получает некий опыт, он переходит к определенной форме сканирования тела, наподобие метода У Ба Кина. Фактически, несколько школ випассаны используют сходные техники, а тексты тхеравады, такие как *«Висуддхи Магга»* отсылают к медитации на 32 частях тела. Хотя вопрос о том, как все это соотносится с дзэн и коанами, придется отложить, я заметил, что некоторые коаны прояснились для меня во время последнего ретрита. «Обычный ум есть Путь» и «Верный путь не труден, лишь избегай разборчивости». По-видимому, это отсылки к чистому безоценочному созерцанию проявлений тела/ума. Мой любимый коан «истинный человек без примет» ведет к средоточию понимания. По-моему, Нирвана, Сатори и Ниббана едины. Я смогу подтвердить это впоследствии или в будущих воплощениях.»

С меттой, Эрик (16 сентября 2005 г.)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.