



* Книга, которая
сильно повлияла
на Стива Джобса

СОЗНАНИЕ

ДЖЕБС СОЗНАНИЕ

Начинающего

❶ **СЮНРЮ СУДЗУКИ**

Сюнрю Судзуки
**Сознание дзен,
сознание начинающего**

«Альпина Диджитал»

1971

Судзуки С.

Сознание дзен, сознание начинающего / С. Судзуки — «Альпина Диджитал», 1971

ISBN 978-5-9614-3267-1

«Сознание дзен, сознание начинающего» выдержало уже 40 переизданий и по праву принадлежит к числу классических современных работ по практике медитации дзен. Вы узнаете не столько о том, как правильно заниматься практикой дзен, сколько о том, как правильно понимать свою жизнь и жить в этом мире. Даже тем, кто не собирается заниматься практикой дзен, взгляды Сюнрю Судзуки помогут по-новому взглянуть на мир и самих себя. Ведь у сознания начинающего – много возможностей; у сознания знатока – лишь несколько.

ISBN 978-5-9614-3267-1

© Судзуки С., 1971
© Альпина Диджитал, 1971

Содержание

Предисловие к первому русскому изданию	6
Предисловие	7
Введение	9
Сознание дзен, сознание начинающего	13
Пролог	13
Часть первая	15
Положение тела	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Сюнрю Судзуки

Сознание ДЗЭН, сознание начинающего

Перевод английского Григорий Богданов, Елена Кирко

Менеджер проекта А. Василенко

Корректор Е. Чудинова

Компьютерная верстка К. Свищёв

Дизайнер М. Лобов

© Shunryu Suzuki, 1971

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»,
2013

© Предисловие к русскому изданию. Лигатма, 1995.

© Перевод (предисловие, введение, текст С. Судзуки). Лигатма, 1995, 2000.
www.ligatma.org

Публикуется по соглашению с SHAMBALA PUBLICATIONS, INC. (P.O. Box 308,
Boston, MA 02 115, USA) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

МОЕМУ УЧИТЕЛЮ ГЁКУДЗЮН СО-ОН-ДАЙОСЁ

Предисловие к первому русскому изданию

Книга «Сознание дзен, сознание начинающего», впервые полностью публикуемая на русском языке, обращена к тем, кто серьезно интересуется японским буддизмом и практикой медитации дзадзен. В основу книги положены беседы известного наставника дзен Сюнрю Судзуки с группой его американских учеников.

Судзуки-роси¹ представлял одно из самых влиятельных направлений японского буддизма – школу Сото. Основоположником ее был монах Догэн (1200–1253), наиболее яркий из японских философов, глубокий и оригинальный мыслитель, автор многотомных трудов и переводов буддийских трактатов с китайского.

Это книга о том, какова правильная практика дзен, каково правильное отношение к ней и правильное ее понимание. И о том, как следует понимать свою жизнь и жить в этом мире. Несмотря на кажущуюся простоту и легкость изложения, книга требует от читателя немалого внутреннего напряжения и сосредоточения. Но и для тех, кто не собирается заниматься практикой дзен, взгляды Судзуки-роси, его понимание и объяснение жизни как таковой – могут открыть новую радость бытия и приблизить к постижению истинной тайны земного существования.

Книга С. Судзуки «Сознание дзен, сознание начинающего», впервые опубликованная на английском языке в 1970 г. и выдержавшая с тех пор более двадцати переизданий, – одна из самых значительных современных работ по практике медитации дзен, доступных западному и отечественному читателю.

*Издательство «Лигатма»
1995 г.*

¹ Роси – букв. «старый учитель», принятое в Японии уважительное обращение к почитаемому учителю или монаху преклонных лет; почтительный титул практического наставника дзен в буддийских монастырях Японии.

Предисловие

2

Два Судзуки. Полвека назад произошло событие, сравнимое по исторической значимости с переводом Аристотеля на латынь в тринадцатом веке и переводом Платона в пятнадцатом, – когда Дайсэцу Судзуки в одиночку открыл Западу дзен. Через пятьдесят лет Сюнрю Судзуки сделал нечто не менее важное. В этой своей единственной книге он взял именно ту ноту последовательного изложения, которую американцам, интересующимся дзен, необходимо было услышать.

Если дзен Дайсэцу Судзуки волнующе яркое, то дзен Сюнрю Судзуки обычен. *Сатори* было главным для Дайсэцу, и именно обаяние этого необычного состояния во многом делает его работы столь неотразимыми. В книге Сюнрю Судзуки слова *сатори* и *кэнсё*, его ближайший эквивалент, не появляются ни разу.

Когда за четыре месяца до его кончины мне представилась возможность спросить его, почему в книге не встречается слово *сатори*, его жена наклонилась ко мне и ехидно прошептала: «Это потому, что у него никогда не было его», и тогда роси, подыгрывая ей, изобразил поддельный испуг на лице и, приложив палец к губам, прошептал: «Тс-с-с! Он не должен этого слышать!» Когда наш смех стих, он сказал просто: «Не в том дело, что *сатори* не важно, но это не та сторона дзен, на которую следует делать упор».

Судзуки-роси пробыл с нами, в Америке, только двенадцать лет – всего один цикл по восточноазиатскому летосчислению, но этого оказалось достаточно. Благодаря деятельности этого небольшого спокойного человека, на нашем материке сегодня существует процветающая организация Сото-дзен³. Его жизнь представляет Путь Сото настолько совершенно, насколько возможно слияние человека и Пути. «В его отношении ко всему настолько отсутствовало “я”, что мы лишены возможности рассказать о каких-то необычных или оригинальных проявлениях его характера. Хотя он не привлекал к себе всеобщего внимания и не оставил следа как личность в мирском понимании, следы его шагов в незримом мире истории ведут прямо вперед»⁴. Его памятники – это первый монастырь Сото-дзен на Западе, Горный центр дзен в Тас-сахаре; его городское дополнение, Центр дзен в Сан-Франциско; и, для большинства людей, эта книга.

Не упуская ничего из виду, он подготовил своих учеников к самому трудному, к моменту, когда его осязаемое присутствие превратится в пустоту:

«Когда я стану умирать, в самый миг моей смерти, если я буду страдать – знайте, значит все в порядке; это страдает Будда. Не надо смущаться этим. Может быть, и всем нам придется бороться с мучительной физической или душевной болью. Однако все в порядке, это не проблема. Мы должны быть очень благодарны, что наша жизнь в теле... таком как мое или ваше, ограничена. Если бы наша жизнь была неограниченной, вот тогда бы мы столкнулись с настоящей проблемой».

² Публикуется с незначительными сокращениями. – Прим. пер.

³ Предисловие и введение к этой книге отражают ситуацию начала 1970-х гг. Однако в дальнейшем события в организациях, основанных Судзуки-роси, развивались таким образом, что руководивший ими Р. Бейкер в 1983 г. был публично обвинен в неподобающем поведении и в использовании своего положения в личных целях, после чего ему с группой сторонников пришлось уйти из этих организаций. (Подробнее см.: Rick Fields. How the Swans Came to the Lake. A Narrative History of Buddhism in America. 3rd ed., rev. & updated. Shambhala. Bost. & L., 1992). – Прим. пер.

⁴ Mary Farkas. Zen Notes. The First Zen Institute of America, January, 1972.

И он обеспечил преемственность. В церемонии Горного престола 21 ноября 1971 года он произвел Ричарда Бейкера в преемники дхармы. Его раковое заболевание было уже в такой стадии, что во время этой церемонии он мог передвигаться лишь с помощью сына. И даже тогда, при каждом его шаге, палка, на которую он опирался, ударяла в пол со стальной волей дзен, которая проступала в его мягкой наружности...

Две недели спустя Учитель ушел от нас, и на его похоронах 4 декабря Р. Бейкер, обращаясь ко множеству людей, которые собрались, чтобы отдать дань почтения Учителю, сказал:

«Нелегкий путь – быть учителем или учеником, хотя это, должно быть, самая большая радость в этой жизни. Нелегкий путь – приехать в страну, где нет буддизма, и покинуть ее, продвинув учеников, монахов и мирян на Пути и изменив жизнь многих тысяч людей по всей стране; нелегкий путь – основать и взрастить монастырь, городскую общину и центры практических занятий в Калифорнии и во многих других местах Соединенных Штатов. Но этот “нелегкий путь”, это необычайное достижение, не был для него тяжелой ношей, ибо он одаривал нас своей подлинной природой, – нашей подлинной природой. Он оставил нам столько, сколько вообще может оставить человек, все самое необходимое – сознание и сердце Будды, практику Будды, учение и жизнь Будды. Он здесь, в каждом из нас, если мы того хотим».

*Хьюстон Смит,
профессор философии
Массачусетского технологического института*

Введение

5

Для ученика Судзуки-роси эта книга будет сознанием Судзуки-роси – не его обычным или личным сознанием, но сознанием дзен, сознанием его учителя Гёкудзюн Со-он-дайосё, сознанием Догэна-дзэндзи⁶, сознанием целого ряда – прерывающегося либо непрерывного, исторически реального либо мифического – учителей, патриархов, монахов и мирян со времен Будды до наших дней, и это будет сознанием самого Будды, сознанием практики дзен. Но для большинства читателей эта книга будет примером того, как говорит и учит наставник дзен, – образовательной книгой о том, как практиковать дзен, о жизни в духе дзен и об основах правильного отношения и понимания, которые делают возможной практику дзен. Для всех читателей эта книга будет призывом к постижению своей собственной природы, собственного сознания дзен.

Сознание дзен – это одно из тех загадочных выражений, которыми пользовались учителя дзен, чтобы побудить нас обратить внимание на самих себя, заставить нас выйти за пределы слов и пробудить в нас желание знать, что есть наше сознание и что такое наша жизнь. Ведь цель всего учения дзен – побудить нас ставить себе вопросы и искать ответы на них в глубочайшем проявлении собственной природы. Каллиграфия перед Введением читается по-японски *нёрай*, или *татхагата* на санскрите. Это одно из наименований Будды, которое означает «тот, кто следовал пути; тот, кто возвратился от таковости; или тот, кто есть таковость, истинное бытие, пустота; совершенный во всем». Это основополагающий принцип, который делает явление Будды возможным. Это сознание дзен. Во время исполнения этой каллиграфической надписи, когда в качестве кисти использовался растрепанный кончик большого мечевидного листа юкки⁷, растущей в горах вокруг Горного центра дзен, Судзуки-роси сказал: «Это значит, что Татхагата есть тело всей земли».

Практика сознания дзен – это сознание новичка. Простота первого вопрошания «Что я есмь?» необходима на протяжении всей практики дзен. Сознание начинающего пусто, свободно от привычек знатока, готово признавать, сомневаться и открыто для всех возможностей. Это сознание, которое способно видеть вещи такими, как они есть, сознание, которое медленно, шаг за шагом, и мгновенно, с быстротой молнии, может постигать изначальную природу сущего. Практика сознания дзен пронизывает всю эту книгу. Все разделы книги прямо или, иногда, косвенно касаются вопроса о том, как сохранить такое состояние сознания в процессе медитации и во всей нашей жизни. Это древний путь обучения, пользующийся самым простым языком и ситуациями повседневной жизни. Это означает, что ученик должен учить себя сам.

«Сознание начинающего» было излюбленным выражением Догэна-дзэндзи. Каллиграфия на авантитуле, также выполненная Судзуки-роси, означает *сёсин* – сознание начинающего. Подход дзен к каллиграфии – писать в высшей степени незамысловато и просто, как если бы вы были новичком; не пытайтесь создать нечто искусное и красивое, а просто писать, полностью сосредоточившись на этом, как будто то, что вы пишете, вы открываете для себя впервые; тогда ваша природа отразится в каллиграфии во всей своей полноте. Такова практика миг за мигом.

Эта книга была задумана и предложена для публикации Мэриан Дерби, близкой ученицей Судзуки-роси и организатором группы дзен в Лос-Алтосе. Судзуки-роси принимал участие в медитациях дзадзен этой группы раз или два в неделю, а по окончании медитации обычно беседовал с занимающимися, ободрял их и помогал в решении их проблем. Мэриан записывала

⁵ Публикуется с незначительными сокращениями. – Прим. пер.

⁶ Дзэндзи, дзензи (яп.) – преподобный, почтительное титулование учителя дзен (употребляется после имени). – Прим. пер.

⁷ Юкка – род древовидных вечнозеленых растений семейства агавовых. – Прим. пер.

его беседы на магнитофон и вскоре заметила, что, по мере развития группы, беседы стали обретать целостность и всеобъемлемость и вполне могли послужить отправной точкой для столь необходимой книги, которая запечатлела бы замечательный дух Судзуки-роси и его учения. На основе этих записей, которые делались на протяжении нескольких лет, Мэриан написала первый вариант этой книги.

Затем Труди Диксон, также близкая ученица Судзуки-роси, имевшая большой опыт в редактировании изданий Центра дзен *Wind Bell*, отредактировала рукопись и подготовила ее к публикации. Отредактировать такую книгу и объяснить, почему редактирование поможет читателю лучше понять ее, – задача непростая. Судзуки-роси избрал наиболее трудный, но и наиболее убедительный способ говорить о буддизме – на языке самых обыденных обстоятельств из жизни человека, стараясь передать весь дух учения с помощью таких простых высказываний, как «выпить чаю». Редактор должен знать, какой скрытый смысл вкладывается в подобные высказывания, чтобы не исказить подлинный смысл бесед ради кажущейся ясности или грамматического строя языка. Кроме того, без близкого знакомства с Судзуки-роси и без опыта работы с ним, легко ошибиться по тем же причинам и не совсем верно передать мысли, за которыми стоит его личность, энергия, воля. Также легко упустить из виду глубинное сознание читателя – то сознание, которому нужны и повторения, и непонятная на первый взгляд логика, и поэзия, чтобы познать самого себя. Отрывки, которые кажутся неясными или сами собой разумеющимися, часто высвечиваются совсем по-иному, когда читаешь их внимательно, бережно, задумываясь над тем, почему этот человек мог сказать именно так.

Редактирование осложнялось еще и тем, что английский язык глубоко дуалистичен в своих исходных посылах и на протяжении веков не имел возможности развить способ выражения недуалистичных буддийских понятий, в отличие от японского языка. Судзуки-роси достаточно свободно пользовался лексикой этих двух языков, сформировавшихся на основе разных культур, сочетая для выражения своей мысли японский образно-атрибутивный образ мышления с западным конкретно-предметным, и это сочетание передавало слушателям смысл сказанного совершенно точно как с поэтической, так и с философской точки зрения. Однако паузы, ритм речи, ударение, которые придавали его словам более глубокий смысл и служили для связи мыслей, при письменной передаче живой речи могли легко пропасть. Поэтому Труди много месяцев работала над этой книгой как самостоятельно, так и вместе с Судзуки-роси, чтобы сохранить его подлинные слова и особенности его речи...

Труди разделила книгу на три смысловые части – *Правильная практика*, *Правильное отношение* и *Правильное понимание*, – что приблизительно соответствует физической, чувственной и мысленной сферам. Она также подобрала заголовки для бесед и эпиграфы, взяв их, как правило, из самих же бесед. Выбор их, конечно, до некоторой степени произволен, однако она пошла на это, чтобы возникло определенное смысловое напряжение между отдельными частями, заголовками, эпиграфами и самими беседами. Связь бесед с этими дополнительными элементами поможет читателю лучше разобраться в материале. Единственная беседа, первоначально проведенная не с группой из Лос-Алтоса, – это *Эпилог*, представляющий собой сжатое изложение двух бесед, которые состоялись, когда Центр дзен переместился в свою новую штаб-квартиру в Сан-Франциско.

Вскоре по завершении работы над этой книгой Труди скончалась от рака в возрасте тридцати лет. Остались двое ее детей – Анни и Уилл, и муж Майк, художник. Рисунок мухи – его вклад в эту книгу – помещен во Второй части. Он занимался дзен много лет, и когда его попросили сделать что-нибудь для этой книги, он сказал: «Я не могу сделать рисунок в духе дзен. Я не могу рисовать ни с какой другой целью, кроме как рисовать. Конечно, мне не доводилось видеть, как выполняются рисунки на *дзафу* [подушках для медитации], или как рисуют лотосы, или что-либо подобное. Однако я могу представить, как это может быть». Реалистичное изображение мухи часто встречается в рисунках Майка. Судзуки-роси очень любил лягу-

шек, которые сидят так неподвижно, что выглядят спящими, но достаточно бдительны, чтобы заметить любое насекомое, появляющееся вблизи. Быть может, эта муха тоже поджидает свою лягушку.

Вместе с Труды мы работали над этой книгой в самых разных направлениях, и она попросила меня завершить редактирование, написать введение и проследить за публикацией книги. Перебирая кандидатуры нескольких издателей, я пришел к выводу, что издательство John Weatherhill, Inc., в лице Мередита Уэдерби и Оди Бок, способно оформить, проиллюстрировать и издать эту книгу именно так, как она того заслуживает. Перед публикацией рукопись была прочитана профессором Когэн Мидзуно, главой отделения буддийских исследований университета Комадзава и видным ученым в области индийского буддизма. Он оказал большую помощь в транслитерации санскритских и японских буддийских терминов.

Судзуки-роси нигде не говорит о своем прошлом, но я поделюсь с вами теми немногими сведениями, которые мне удалось собрать. Он был учеником Гёкудзюн Со-он-дайосё, одного из крупнейших учителей Сото-дзен своего времени. Конечно, у него были и другие учителя; один из них придавал особое значение глубокому и внимательному изучению сутр. Отец Судзуки-роси также был наставником дзен, и еще мальчиком Судзуки начал обучаться у Гёкудзюн, ученика своего отца. Судзуки стал признанным учителем дзен, будучи довольно молодым, – по видимому, в возрасте около тридцати лет. На него легла ответственность за многие храмы и монастыри Японии, он отвечал за восстановление нескольких храмов. Во время Второй мировой войны он возглавлял движение пацифистов в Японии. В юности его занимала мысль о поездке в Америку, но он уже давно перестал думать об этом, когда один из его друзей пригласил его приехать на год-два в Сан-Франциско и возглавить там объединение буддистов – последователей японской школы Сото-дзен.

В 1958 году, в возрасте пятидесяти трех лет, он приехал в Америку. Он несколько раз откладывал свое возвращение домой, а затем решил остаться в Америке навсегда. Он остался, потому что увидел, что американцам присуще сознание начинающего, что у них еще мало предвзятых мнений о том, что такое дзен, они вполне открыты для дзен и уверены, что он поможет им в жизни. Он обнаружил, что в их подходе к дзен – дзен становится живым. Вскоре после его приезда несколько человек посетили его и спросили о возможности изучать дзен вместе с ним. Он сказал, что занимается дзадзен каждый день рано утром и что они могут присоединиться к нему, если хотят. С этого времени вокруг него начала формироваться довольно большая группа дзен, насчитывающая ныне шесть отделений в Калифорнии...

Труды чувствовала, что именно осознание того, как ученики дзен воспринимают своего учителя, больше всего может помочь читателю понять эти беседы. Наиболее насыщенный урок учителя заключается в живом доказательстве того, что все, о чем говорится в его беседах, и казалось бы недостижимые цели – могут быть осуществлены в этой жизни. Чем дальше вы будете продвигаться в своей практике, тем более глубоко будет раскрываться мысль учителя, пока в конце концов вы не откроете, что ваше сознание и его сознание – это сознание Будды. И вы обнаружите, что медитация дзадзен – это наиболее совершенное проявление вашей подлинной природы. В словах, которые Труды посвятила своему учителю, очень точно отражены отношения между учителем дзен и учеником:

«Роси – это человек, воплотивший в себе ту совершенную свободу, которой потенциально обладают все живые существа. Он свободен в полноте всего своего существа. Поток его сознания – это не повторяющиеся без конца неотступные мыслеобразы нашего обычного эгоцентричного сознания; скорее, это поток, который самопроизвольно и естественно рождается в реальных обстоятельствах текущего мгновения. И как следствие этого – проявление в жизни таких качеств характера, как исключительная энергичность, живость, прямота, простота, скромность, безмятежность, жизнерадостность, необыкновенная проницательность и неизмеримое сострадание. Все его существо свидетельствует, что значит жить в реальности

настоящего. Даже если он ничего не говорит и не делает, уже одного впечатления от встречи со столь совершенным человеком может быть достаточно, чтобы изменить весь образ жизни другого человека. И в конечном счете не экстраординарность учителя ошеломляет, завораживает и продвигает ученика, но его полнейшая ординарность, обычность. Именно потому, что он остается самим собой, он служит зеркалом для своих учеников. Около него мы сознаем собственные достоинства и недостатки безо всякой похвалы или критики с его стороны. В его присутствии мы видим свое подлинное лицо, и та экстраординарность или необычность, которую мы замечаем, – это просто наша собственная подлинная природа. Когда мы научились, как высвободить собственную природу, границы, разделяющие учителя и ученика, растворяются в глубоком потоке бытия и исчезают в радости раскрытия сознания Будды».

Ричард Бейкер
Киото, 1970 г.

Сознание дзен, сознание начинающего

Это мудрость в поисках мудрости.

Пролог Сознание начинающего

У сознания начинающего – много возможностей, а у сознания знатока – лишь несколько.

Утверждают, что практиковать дзен трудно, однако причину этого понимают неправильно. Трудно не потому, что тяжело сидеть в позе со скрещенными ногами или сложно достичь просветления. Трудно потому, что тяжело удерживать сознание и практику чистыми в самой своей основе. Школа дзен со времени своего зарождения в Китае развивалась во многих отношениях, но вместе с тем она все больше и больше утрачивала свою первоначальную чистоту. Однако я не собираюсь рассматривать китайский дзен или историю его развития. Мне хочется помочь вам оградить вашу практику от искажения и загрязнения.

В японском языке есть слово *сёсин*, означающее «сознание начинающего». Цель нашей практики – постоянно сохранять сознание начинающего. Предположим, вы прочли вслух *Праджняпарамита-сутру* один раз. У вас это может получиться вполне неплохо. Но что произойдет, если вы прочтете ее вслух два, три, четыре раза или больше? Вы легко можете утратить свое первоначальное отношение к ней. То же самое может произойти и с любыми другими занятиями в дзен. Какое-то время вы будете удерживать сознание начинающего, но если вы продолжаете заниматься практикой год, два, три или больше, то, несмотря на определенные успехи, вы рискуете утратить свое первоначальное состояние сознания, не стесняемое никакими рамками.

Для изучающих дзен самое важное – это удержаться от двойственности. Наше «изначальное сознание» включает в себе все. Оно всегда неисчерпаемо и самодостаточно. Надо не утратить эту самодостаточность сознания. Это означает, что ваше сознание должно быть поистине пустым и готовым к восприятию, но не закрытым. Если ваше сознание пусто, оно всегда готово ко всему; оно открыто для всего. У сознания начинающего – много возможностей; у сознания знатока – лишь несколько.

Если вы слишком пристрастны, вы ограничиваете себя. Если вы слишком требовательны или слишком алчны, ваше сознание не будет неисчерпаемым и самодостаточным. Если мы утратим изначальную самодостаточность сознания, мы лишимся всех своих нравственных заповедей. Когда вы требовательны, когда вы страстно желаете чего-то, это кончается тем, что вы нарушаете ваши же собственные заповеди: не лгать, не красть, не убивать, не быть безнравственным и т. д. Если вы сохраните изначальное сознание, заповеди сохранятся сами собой.

В сознании начинающего нет мысли: «Я достиг чего-то». Все эгоцентричные мысли ограничивают наше беспредельное сознание. Когда у нас нет мысли ни о достижении, ни о собственном «я», мы – истинно начинающие. И тогда мы можем действительно научиться чему-то. Сознание начинающего – это сознание сострадания. Когда наше сознание сострадательно, оно безгранично. Догэн-дзендзи, основатель нашей школы, всегда подчеркивал, как важно возобновлять безграничность изначального сознания. Тогда мы всегда верны себе, страдаем всему живому и можем заниматься настоящей практикой.

Поэтому самое трудное – всегда сохранять сознание начинающего. Для этого не требуется углубленного понимания дзен. Даже если вы прочли много литературы по дзен, вы должны читать каждое предложение со свежим сознанием. Вы не должны говорить: «Я знаю, что такое дзен» или «Я достиг просветления». Подлинный секрет любого искусства тоже заключается в том, чтобы всегда быть начинающим. Будьте очень и очень внимательны в этом отношении. Если вы станете практиковать дзадзен, вы начнете ценить ваше сознание начинающего. Это и есть секрет практики дзен.

Часть первая

Правильная практика

Практика дзадзен – это непосредственное проявление нашей подлинной природы. Строго говоря, у человека нет иной практики, кроме этой; нет другого образа жизни, кроме этого.

Положение тела

Физическая поза не есть средство достижения правильного состояния сознания. Принять такое положение тела – уже само по себе значит иметь правильное состояние сознания. Нет надобности добиваться какого-то особого состояния сознания.

Теперь я хотел бы поговорить с вами о нашей позе дзадзен. Когда вы сидите в позе полного лотоса, ваша левая ступня лежит на правом бедре, а правая – на левом. Когда мы скрещиваем ноги таким образом, то, несмотря на то, что у нас есть и левая, и правая нога, они становятся одним целым. Эта поза выражает единство двойственности: не два и не одно. Это самое важное в нашем учении: не два и не одно. Наше тело и сознание – это не два и не одно. Если вы думаете, что ваше тело и ваше сознание – это две разные вещи, вы ошибаетесь; если вы думаете, что они составляют одно целое, вы также неправы. Наше тело и наше сознание – это одновременно два *и* одно. Обычно мы считаем, что если нечто не одно, то оно больше чем одно; что если оно не единично, то оно множественно. Но в действительности наша жизнь не только множественна, но и единственна. Каждый из нас одновременно зависим и независим.

Через какое-то время мы умрем. Если мы думаем, что это конец нашей жизни, то такое понимание неправильно. Но, с другой стороны, если мы думаем, что мы не умрем, то это тоже неверно. Мы умрем, и мы не умрем – вот правильное понимание. Могут сказать, что наше сознание, или душа, существует вечно и что умирает только наше физическое тело. Но и это не совсем верно, ибо и сознание, и тело имеют свой конец. Но одновременно верно и то, что они существуют вечно. И хотя мы говорим – сознание и тело и как бы разделяем их, в сущности это лишь две стороны одной медали. Таково правильное понимание. И когда мы принимаем позу лотоса, она символизирует эту истину. Когда моя левая ступня лежит на правом бедре, а правая – на левом, я уже не знаю, что есть что. Все может быть и правой, и левой стороной одновременно.

Самое важное в принятии позы дзадзен – это держать позвоночник прямо. Уши и плечи должны находиться на одной линии. Расслабьте плечи и подтяните их вверх вместе с затылочной частью головы. Втяните подбородок. Когда подбородок выпячен, в позе нет силы; сидя так, вы, скорее всего, будете просто мечтать. Кроме того, для придания позе силы надавите на диафрагму вниз, к *хара*, нижней части живота. Это поможет вам поддерживать физическое и умственное равновесие. Вначале, когда вы пытаетесь сохранить требуемое положение, у вас могут возникнуть трудности с естественностью в дыхании, однако когда вы привыкнете к этой позе, вы сможете дышать естественно и глубоко.

Ваши руки должны образовать «космическую мудру». Если вы положите вашу левую ладонь поверх правой так, чтобы средние суставы средних пальцев соприкасались, и слегка соедините большие пальцы (как будто вы держите между ними листок бумаги), то ваши руки образуют красивый овал. Вы должны сохранять эту универсальную мудру с величайшей бережностью, как если бы вы держали в руках величайшую драгоценность. Руки следует держать

около туловища, и большие пальцы должны находиться примерно на уровне пояса. Держите руки легко и свободно, слегка отведя их от тела, как будто под каждой рукой у вас находится яйцо и его нельзя разбить.

Не следует наклонять туловище в сторону, назад или вперед. Сидеть надо прямо, как бы подпирая головой небо. Это не просто положение тела или способ дыхания. В этом выражается суть буддизма. Это совершенная форма выражения нашей природы Будды. Если вы стремитесь к истинному пониманию буддизма, практиковать следует именно так. Физическая поза не есть средство достижения правильного состояния сознания. Принять такое положение тела само по себе есть цель нашей практики. Когда вы в этой позе – у вас правильное состояние сознания, и потому нет необходимости пытаться достичь какого-то особого состояния сознания. Когда вы пытаетесь достичь чего-то, ваше сознание начинает блуждать где-то в стороне. Когда вы не пытаетесь достичь чего бы то ни было, ваше собственное тело и сознание пребывают прямо здесь. Учитель дзен сказал бы: «Убей Будду!» Убей Будду, если он не здесь, а где-то там. Убей Будду, ибо ты должен вернуть себе свою собственную природу Будды.

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.