

# Основы практики дзен: просто быть единым<sup>1</sup>

Джефф Шор

## Введение: Суть практики

Мне доставляет большое удовольствие снова оказаться здесь, в Chestnut Hill College с друзьями, старыми и новыми, и их семьями. Там, на стене, висит картина с изображением Valley Green, места в лесу, неподалеку от которого я часто играл в детстве. А вниз по склону отсюда находится Harper's Meadow. Очень приятно сюда вернуться.

Одно дело - говорить о дзадзен, но совсем другое - реально пройти через это вместе. Такой путь к пониманию имеет гораздо больше смысла. Поэтому этим мы и будем заниматься сегодня вечером.

Мой подход опирается, в первую очередь, на мою личную практику, как внутри, так и вне монастырских стен. Он включает в себя также много ценного опыта, полученного из общения с людьми по всему миру. Мне выпало большое счастье принять участие в ритритах во многих странах, с различными группами: в основном, в группах дзен, но также и в принадлежащих к другим традициям.

Кроме того, этот подход основан на тщательном прочтении и применении на практике указаний, найденных в различных руководствах по медитации, большинство которых относится к дзен, но многие также и к другим буддийским традициям и даосизму. Я взялся за это дело, потому что на Западе сегодня возникла большая потребность изучать медитацию. Даже - а может быть, в особенности - у практикующих дзен. Я сам многому научился из этих драгоценных руководств, не просто их прочитав, но и применив на практике, чтобы найти то, что может быть полезно для нас сегодня.

Такие ритриты, как этот, в Европе и Штатах, принесли огромную пользу не только буддистам, но и христианам, и представителям других конфессий, и неверующим. Это естественно: я не поощряю узкий, сектантский дзен. Скорее, здесь происходит нечто гораздо более существенное и основополагающее. Кратко выражаясь: вместе мы проникаем к самой сути духовной практики, в самую сердцевину человеческого бытия. В конце концов, это то, о чём идёт речь в любой аутентичной религиозной традиции, не так ли? Итак, вы можете использовать то, что здесь предлагается. Если вы считаете это полезным - хорошо. Если нет, отбросьте. И не ждите, что это сделаю я.

Кстати, перед отъездом из Японии, я разговаривал с некоторыми японскими дзен-мастерами о том, что делаю. К моему удивлению, они поощрили меня, заявив, что это подходит не только людям Запада. Они признали, что в настоящее время японцам тоже необходимо такое обучение. Боюсь, это правда: японцы сегодня теряют связь со своей собственной духовной традицией.

## **Положение тела**

Для начала: почему мы сидим в дзадзен вот так? Почему мы выворачиваем ноги вверх, как крендели, и сидим с прямой спиной на протяжении нескольких периодов времени, сосредоточившись на дыхании?

Это становится очевидным в процессе того, как мы это делаем: дзадзен - это не только ментальная дисциплина, не только то, что мы делаем нашим умом. Это физическое. Он вовлекает всё наше существо. Если вы можете сидеть в полном лотосе или постепенно развивать эту способность при помощи йоги и упражнений на растягивание, то настоятельно рекомендую это делать. Поза лотоса - очень эффективный способ успокоиться, сосредоточиться и объединить тело, дыхание и ум. Эта древняя практика восходит к временам Гаутама Будды. Они знали, что делали.

Но наше тело и образ жизни не одно и то же. Так что, если поза лотоса для вас слишком болезненна, существует много других позиций. Попробуйте различные способы сидения и учитесь у вашего тела. Оно покажет, что для вас работает. Однако, то, что вы делаете со своими ногами, не настолько важно. Много важнее держать спину прямо и естественно. Не прямо, как столб, но следуя естественной кривизне позвоночника, устойчиво на сиденьи, таз направлен вниз и назад. С прямой спиной, как описано, можно сидеть дзадзен на стуле или на скамейке.

## **Проникнуть до основания самого себя**

Если сформулировать кратко: буддийская практика добирается до самого основания того, кто и каковы мы есть. Проникнуть туда на самом деле, увидеть насквозь то, что мы называем «я». Не мысли, чувства или глубокие идеи об этом, но реально добраться до самого дна. Что там? Дойдите и узнаете! Это полное и окончательное освобождение - то, что в буддизме называется пробуждением.

Для этого не нужно идти куда-нибудь далеко, входить в трансцендентные или блаженные состояния сознания. У каждого из вас, прямо здесь и сейчас, есть все, что нужно. Учитель для этого не обязателен, равно как и книги. Согласно записям, Гаутама Будда сидел под деревом Бодхи и дошёл до сути самого себя. Он сделал это сам. И это - не какая-нибудь доктрина или догма, это основа буддийской практики.

Но Гаутама Будда ничего не сделал такого, чего мы все, прямо здесь и сейчас, не могли бы сделать тоже: разобраться в нас самих. Каждый из вас обладает чувством самого себя, верно? Тогда у вас уже есть более чем достаточно! Только один раз добраться до самого дна. А затем, зная, кто ты есть на самом деле, воплотить это в жизнь. В определённом смысле это не менее важно, как само пробуждение: внести его в каждый аспект нашей жизни.

## **В единстве с дыханием**

Итак, как мы можем осуществить это на деле? Простым входом в практику является сосредоточение внимания на дыхании. Дыхание естественным способом объединяет тело и ум. Обычно мы не осознаем, как дышим. Однако многие методы медитации предлагают нам быть внимательными к дыханию и сфокусироваться на нём.

Одним из подготовительных методов в современной практике дзен является сосредоточение внимания с каждым выдохом на числе. Просто *быть* этим числом. С каждым выдохом - только одно: "Оди-и-и-и-и-н". С каждым выдохом излейте всего себя просто в это одно. В начале вы можете представить себе число и произнести его про себя, чтобы удержать в центре внимания. Но в итоге не должно остаться вообще никаких мысленных образов или «следов»: просто "Оди-и-и-и-и-н" дышит сам.

Попробуйте. Потребуется некоторое время, терпение и решимость. Но если вы будете настойчиво продолжать, со временем это единство станет устойчивым, так что его больше не потребуется сознательно культивировать и поддерживать. И это не ограничится только сидением в дзадзен. Вы увидите, что вы по природе едины, даже если занимаетесь различными вещами.

Будьте последовательны. Когда ложитесь спать, позвольте этому единству мягко поселиться чуть ниже пупка. В конце концов, вы обнаружите, что вам больше не нужно вызывать его после пробуждения, оно уже будет там до того, как мысль возникла.

### **Дышать в единстве и считать дыхания**

Есть два основных способа дыхательной медитации. Первый способ - это просто быть единым с каждым выдохом, как уже было сказано. Второй способ заключается в подсчете каждого выдоха, начиная с одного: один, на следующем выдохе - два, и так далее до десяти. Когда вы достигнете десяти на десятом выдохе, вернитесь к одному и продолжайте считать. Если вы обнаружите, что увлечены какой-то мыслью, просто возвратитесь к одному и начинайте процесс заново.

Оба этих метода имеют свои сильные и слабые стороны. Подсчет от одного до десяти иногда вызывает ощущение, что вы чего-то достигаете, приближаетесь к цели. Это может нежелательно вмешаться в практику. Альтернативой является просто быть единым с каждым выдохом. В этом случае не нужно заботиться о достижении десяти.

Вы можете, однако, обнаружить, что при длительной концентрации внимания только на одном ваша практика потеряет свою остроту. Единство может стать немного расплывчатым или мечтательным. Если это произойдет, начинайте считать от одного до десяти. Это поможет вам оставаться сфокусированными и внимательными.

Каждый из этих методов имеет свою ценность. Но я думаю, что в большинстве случаев людям Запада вполне достаточно просто дышать и быть единым, пока это не теряет свежесть и чёткость. Попробуйте некоторое время, наберитесь терпения и посмотрите, что для вас работает. В одно время может быть эффективнее счёт дыхания от одного до десяти, в другое – просто быть единым.

### **Простая практика для сложного ума**

Сначала, стараясь просто быть единым, мы используем наш беспокойный и ищущий ум. Это приводит к тому, что возвышенно простое кажется нам трудным или даже невозможным. Будьте осторожны: многие люди сталкиваются с этой начальной трудностью и, отчаявшись, бросают практиковать. Они приходят к ошибочному заключению, что дзадзен для них слишком сложен. Но в чём конкретно заключается эта трудность?

У современных японских студентов та же проблема. Я предлагаю им посидеть со мной вместе несколько минут, просто пребывая в единстве, как описано выше, а после этого спрашиваю, как у них получилось. Они почти всегда отвечают, что это было трудно или даже невозможно. Тогда я спрашиваю, могут ли они ехать на велосипеде, держать зонтик и говорить по мобильному телефону в одно и то же время. В Киото вы можете часто увидеть, как молодые люди это делают. *Это* - не проблема. Но практически невозможно просто быть единым со своим дыханием в течение нескольких минут. Скажите, где же на самом деле сложность?

Попробуйте и убедитесь сами: трудность заключается не в дзадзен. Она сидит в вашем уме. Человеческий ум, особенно современный ум, очень сложный, рассеянный и разбросанный. Мы практически забыли, что значит быть только *одним*. Напоминаю: я не предлагаю вам или моим японским студентам ничего сложного. Напротив, я прошу только об одном совсем небольшом деле! Но только потому, что это так просто, оно кажется таким сложным. На самом деле, это совсем не трудно. Отдайтесь этому полностью на некоторое время, и вы убедитесь сами. Это требует времени и дисциплины. Но это не значит, что вы делаете что-то неправильно, или что вы не подходите для практики дзадзен. Просто терпеливо возвращайтесь к *одному* и продолжайте практику. Вы потратили всю свою жизнь на фрагментацию и рассеянность, не стоит ли инвестировать некоторое время для того, чтобы объединить ум?

### **Работа с мыслями**

Если вы только начинаете практику дзадзен, не теряйте мужества. В первое время вам может показаться, что в голову лезет даже больше мыслей, чем обычно! Это вызывает чувство острого неудовлетворения. Некоторые учителя медитации утверждают, что на самом деле это не больше мыслей, а, скорее, вы просто всё чаще замечаете те мысли, которые всегда всплывали на краю вашего сознания. Иногда так и происходит. Но тут может быть и другая причина, а именно, что мысли зарождаются именно из-за ваших усиленных попыток не думать. Усилие само по себе создает новые препятствия. Почему? Потому что просто быть *одним* – это нечто для нас очень непривычное. Мы так привыкли к разделению внимания между двумя, тремя или более вещами одновременно, что, когда мы пытаемся **быть только одним**, на первый взгляд это кажется невозможным.

Нет проблем. Просто продолжайте, с терпением и трудолюбием. Позвольте сознанию постепенно собраться воедино и сфокусироваться. Если появляется мысль, образ или ощущение, нет необходимости бороться с ними: это создаст только больше мыслей. Когда что-то возникает, есть только один метод: просто осознать это, а затем отпустить. Мысль приходит - обратите внимание на это. А потом просто вернитесь к единству. Терпение! Не нужно сердиться на себя. В любом случае, нет никого, на кого можно сердиться. Просто возвращайтесь к единству.

Мысли опять блуждают? Просто вернуться к единству. Вы уже выучили ценный урок: из собственного опыта вы ясно видите, как ум привык блуждать, и, значит, понимаете необходимость дисциплины и устойчивой практики. Да, это требует дисциплины и терпения, но каждый из нас в состоянии приучить свой рассеянный и рассеивающий ум естественно возвращаться к безыскусному *одному*, который есть не что иное, как чистое сознание.

Почти все имеют схожий опыт, когда впервые начинают заниматься дзадзен. Они получают некоторое представление том, что значит быть единым, они чувствуют, что что-то в этом есть. Я думаю, динамика совместной работы в группе, как, например, эта, способствует развитию такого чувства.

Но волны мыслей всё же возникают, не так ли? Может быть, вы услышали, как проехала машина, и это породило какую-то мысль. Может быть, вы подумали о том, что ваше сидение было достаточно глубоко и это вызвало некоторое чувство удовлетворения. И вероятно, на определенном уровне вы знали, что были не в полной мере единым, что где-то всё еще возникала некоторая дискурсивная ментальная активность. Повторяю: всё это ценно. Это показывает на вашем собственном опыте, как функционирует ваш разум, и почему необходима медитативная дисциплина.

Наш разум – это фабрика грёз: без устойчивой практики он стремится разрастаться и болтать бесконечно, он склонен к «умственной мастурбации», которая застилает собой всегда присутствующее единство. Мысли сами по себе - это не зло. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь мысли. Они имеют право на существование, однако не во время дзадзен.

Распространенной ошибкой являются попытки обрубить или подавлять мысли, причём мы можем даже полностью не осознавать, что это делаем. Когда мысли или эмоции подавляются, они в конечном итоге находят выход другим путём, зачастую искаженными и неверно направленными. Это не работает, а только вызывает новые проблемы. Посмотрите внимательно на то, что вы делаете: усиленное активное подавление само по себе является видом волевого мыслительного процесса, не правда ли? После того, как мысль возникла, тысяча колесниц<sup>2</sup> не может вернуть её обратно. Так что, ничего не нужно с этим делать. Достаточно знать, что она возникла, а затем отпустить.

Тем не менее, мы должны работать над умением быть единым, особенно в начале нашей практики. Для этого нужно только быть внимательными и работать с тем, каковы мы есть сейчас. Работайте с вашим умом, как он есть, с тем, как он естественно функционирует. Когда ваше сидение углубится и станет полностью единым, вы обнаружите, что дискурсивные мысли просто растворяются, тают сами по себе. Они теряют свою власть. При устойчивой и прочной практике всё меньше возникает необходимости думать. Это требует некоторого терпения и определенной дисциплины. Но это возможно, и в конечном счете, даже не трудно. Вы увидите, что мысли появляются все реже и реже. Им просто не требуется возникать. Неуверенность и беспокойство, которые их порождают, исчезли.

Приятно видеть, как ваша практика углубляется. Но не цепляйтесь и за это. Не превращайте практику во что-то. Ваши достижения - не какой-то фантастический подвиг. Это просто естественный процесс созревания. Не останавливайтесь на достигнутом. Продолжайте.

### **Быть единым и быть «му»**

Общепринятый термин японского дзен - это «му», который означает, что в действительности всё является пустым от самости<sup>3</sup>. Многие ученики дзен хотят стать «му», или «шуньята» (санскритский термин для этой пустоты). Они жаждут стать пустыми от самости. Но они даже не знают, как в процессе практики последовательно

войти в единство самадхи, упомянутое выше, и по-настоящему быть *одним*. Не удивительно, что им не удаётся в полной мере реализовать «му» ни в практике, ни в обыденной жизни.

Вы можете начать работать над единством или с подсчетом дыхания, а затем, набравшись опыта в дыхательном самадхи, заменить его на «му». Это обычный метод в современной практике дзен.

Тем не менее, быть *только одним* и быть «му» - не две различные вещи! По-настоящему и в полной мере быть тем *одним*, которое я имею в виду - не просто идея или концепция. Практикуя, вы, наконец, увидите, что это ничто иное, как живой, дышащий «му». Он полностью и непосредственно здесь. Однако западному человеку доступнее для понимания, когда мы говорим о единстве, об *одном*, чем японское слово «му» или санскрит, которые могут показаться слишком эзотерическими.

Все зависит от того, как мы с этим обращаемся. Если мы размышляем о том, что «му» могло бы означать, или превращаем его в нечто - во что угодно - то это совсем не «му», не так ли? С другой стороны, если мы в полной мере и непосредственно погружаемся в *одно*, мы можем работать и принимать решения как динамическое единство, которое оживает в каждой и всякой вещи.

Это единство даже не держится за то, чтобы быть *одним*. Оно может делать всё - или ничего - с легкостью. Но если мы будем держаться за него, использовать его в качестве побега от суеты мира, то это явно не истинное единство, не так ли? Если единство может быть достигнуто или потеряно - оно не настоящее. Такое мёртвое единство в кругах дзен резко осуждается. Будьте осторожны!

### **Никогда вне единства**

В единстве нет ни в малейшей степени ничего мистического или трансцендентного. Напротив, оно проявляется во всём, чем по-настоящему стоит заниматься, так ведь? Делая свою работу, занимаясь искусством, спортом, музыкой, любовью, читая книгу, смотря фильм или разговаривая с другом – если мы не можем быть единым, быть полностью там, где мы находимся, что тогда? Если ум расщеплён, мы **ничего** не можем сделать полностью.

Приходилось ли вам когда-либо действовать в по-настоящему чрезвычайных или угрожающих жизни обстоятельствах? Все ваши дискурсивные мысли, которые кажутся такими реальными и ощутимыми - куда они уходят в этот момент? И откуда возникают эти ясность, концентрация и сила?

Когда мы являемся одним с чем-то, дискурсивное мышление естественным образом отсутствует. Верно? Интуитивно нам известна эта истина, ведь мы соприкасаемся с ней постоянно. Далекая от расплывчатых или сбивающих с толку изменённых состояний сознания, она наполнена полной ясностью. Это ничем не связанное осознание - по крайней мере, на некоторое время. Это беспрепятственная свобода - когда мы занимаемся каким-нибудь естественно возникшим делом. Мы можем действовать спонтанно, принимать решения и так далее. Творческие люди знают это интуитивно и черпают из этого источника. К сожалению, они часто мучаются над потерей этого единства в случаях, когда им приходится заниматься другими вещами. Или у них возникают проблемы его интеграции в остальных областях жизни. Потому невозможно

не подчёркивать снова и снова значение постоянной практики, терпения и здорового образа жизни.

### **Забыть себя естественным образом**

Если вы в течение некоторого времени искренне практикуете и обнаруживаете, что вам всё еще трудно быть единым, предлагаю вначале заняться чем-то, что вы действительно хорошо умеете, в чём вы спонтанно забываете себя. Каждый с этим знаком. У меня, например, это всегда получалось с фрисби<sup>4</sup>. Сколько себя помню, бросая и ловя диск, я непроизвольно становился с ним единым. Не знаю, почему. У каждого есть что-то в этом роде, будь то спорт, или игра на музыкальном инструменте, или прослушивание музыки. Что-то, с чем он просто и естественно становится единым. У некоторых это получается за рулем автомобиля.

Что бы это ни было, займитесь этим, прежде чем начать дзадзен. Конечно, оно не должно стать для вас костылём. Не стоит заикливаться на этом до такой степени, что вам станет необходимо перед дзадзен обязательно что-то проделать. Но если вы - борющийся с собой новичок, и обнаружите, что таким образом естественно забываете себя, - попробуйте. Это может принести практическую пользу для вхождения в практику. Например, прослушайте пару песен или музыку, которая успокаивает ваш ум. А потом сидите. Возможно, вы не сумеете сидеть в дзадзен долго, но он может стать устойчивее.

Что, думаете, я говорю здесь ересь? Звучит не очень в духе буддизма или дзен: заняться чем-то, что вас успокоит, если сидение окажется слишком трудным. Но если это делать правильно, это будет чистый буддизм. И в самом деле: воспоминание о моменте безмятежного спокойствия, однажды им пережитом, помогло открыть глаза самому Гаутаме Будде. Согласно древним писаниям, это воспоминание послужило как раз тем толчком, в котором он нуждался, чтобы, наконец, пробудиться!

### **Наслаждение Гаутамы**

Возможно, многие из вас знают эту историю. Гаутама Будда прилагал огромные усилия. Он изучал медитацию с двумя учителями, полностью овладел их дисциплинами, но увидел, что всё еще не свободен от самости: проблемы старости, болезни и смерти по-прежнему не давали ему покоя. Он всё еще оставался «чем-то». Поэтому Гаутама покинул учителей и продолжал практиковать крайнюю аскезу самостоятельно. Он пробовал останавливать дыхание. В сутрах это подробно описывается, но коротко излагая, в результате у него начались адские головные боли. Тогда он какое-то время почти ничего не ел, пока его пупок не коснулся спины. Измученный, он понял, что и это неправильно. Таким путём он станет скорее мертвым, чем просветленным. Что-то было не так. Он зашел в тупик. Пытаясь достичь просветления, Гаутама довёл усилия своего «я» до крайности, почти убив себя. Но он всё еще не стал единым, он был по-прежнему расколот. И что же случилось потом?

Западные комментарии склонны об этом умалчивать, они просто говорят, что Гаутама, в конце концов, пришёл к пониманию Срединного Пути и стал Буддой. Но погодите! Как раз в этот момент произошло одно важное событие. В четырех различных вариантах текстов, написанных на пали и санскрите, говорится, о некотором воспоминании детства, подтолкнувшем Гаутаму к следующему решающему шагу. Это была память о пережитом опыте, когда он пребывал в состоянии абсолютного

безмятежного спокойствия. Согласно ранним сутрам он был при этом еще маленьким ребенком, в тибетской версии - уже взрослым. Это не имеет значения, главная суть остаётся той же.

Короче говоря, он вспомнил, как однажды сидел в тени гранатового дерева, в то время как его отец, который был кем-то вроде короля, принимал участие в своего рода церемонии вспашки. Мальчика Гаутаму посадили под покрытие, где о нём заботились слуги. Он чувствовал себя комфортно и мог просто смотреть и наслаждаться. В этот момент к нему пришло интуитивное прозрение. Что именно вызвало это переживание, не ясно. Одна из версий рассказывает о маленьких существах, которые в это время появились на пахоте, но это не существенно. Важно то, что он вступил в своего рода спонтанное самадхи. Это не была медитация как таковая, он просто сидел, наслаждаясь церемонией, как ребенок.

Конечно, это легенда, но смысл её понятен. Похоже, что в глубине своего отчаяния, взрослый Гаутама вспомнил именно этот свой детский опыт. Он вспомнил, что ему было чрезвычайно приятно, хотя и не в форме чувственного удовлетворения желания. Это было состояние совершенного мира и спокойствия: он был единым. Нахлынувшее воспоминание настолько поразило его, что он понял: это может стать путём к решению его нынешних затруднений.

Спонтанный опыт, пережитый ребёнком, заставил его в корне изменить весь подход: он прекращает волевые самоистязания. Теперь он знает, что существует более естественный способ. Поэтому он решает принять пищу, выпив молока, и освежается купанием в близлежащей реке. Затем следует финал, который мы все знаем: он сидит под деревом Бодхи, переживает великое пробуждение и становится Буддой.

Запись всей его жизни, от рождения до смерти, полна сверхчеловеческой событий. Разве не удивительно, что нечто столь земное, как детское воспоминание, оказалось, в конечном итоге, решающим событием, указавшим ему правильный путь? Но именно этот спонтанный опыт, достигнутый без борьбы и исходящих из «я» усилий, стало окончательным толчком к его великому пробуждению.

Я **не** утверждаю, что нам теперь нужно сосредоточиться на воспоминаниях детства, или что буддизм является своего рода психодрамой. Но мне кажется, что даже эти ранние записи указывают, что то, что Гаутамы искал, всегда было прямо там, под его собственными ногами. И именно намеренные попытки ухватить это удерживали его в стороне от конечной цели.

Хорошо, возможно, я немного осовремениваю, предлагая вам слушать музыку, хотя это не так уж и странно, не правда ли? На самом деле, нет никакой нужды в музыке, сутрах или еще в чём-нибудь. Отдайтесь полностью устойчивой практике сидения. Этого достаточно. Просто сделайте это до конца.

Однако, это не так просто. В начале практика может показаться слишком трудной. Поэтому, вместо того, чтобы от отчаяния её бросать, окажите себе, как новичку, небольшую помощь и для подготовки послушайте пару песен, или покидайте мяч в сетку, или сделайте что-нибудь другое: что-то, что зажигает это единство. А потом сидите. В некотором смысле, это то же самое, что сделал Гаутама. В то время у них не было баскетбола, но я думаю, что суть его истории та же: речь идёт о том, чего не



хватало в его форсированных, волевых усилиях. О том, что позволило ему войти в практику полностью, совершенно её не ослабляя и не разбавляя водой.

### Это Не «я» – и это «Не-я» есть ты

Итак, теперь одна маленькая истина для ясности: не существует никакой самости, ни в чём! Как уже говорилось, наша практика заключается в том, чтобы по-настоящему проникнуть в самое сердце этого простого факта и жить этим. Здесь начало, середина и конец буддизма.

Общеизвестные буддийские метафоры говорят об обрубании корней иллюзии, о выкорчевывании иллюзии своего «я». Но как вы отрежете корень того, чего нет? Когда вы реально прорываетесь сквозь пелену самости, вы видите, что там действительно нет и никогда не было никакого корня, который нужно было бы обрубить. Однако, до тех пор, пока мысли и чувства сплетаются в один комплекс, они создают иллюзию самости. Самость порождает новые иллюзии, так что в итоге создаются всевозможные виды проблем. Всё это и впрямь производит впечатление сильно запутанного, замысловатого корня. Любой, кто сражался с этим, знает, каким до отчаяния цепким клубком является наше индивидуальное «я».

Но теоретизирование над эти темы может привести к нелепым недоразумениям, запутывающим еще больше. Например, некоторые понимают «не-я» буквально, и таким образом оно теряет всякий смысл, не говоря уже о его воплощении в жизнь.

Однако, буддизм предупреждал об этих ошибках с самого начала. Например, в двенадцатой главе классической Дхаммапады говорится о «я». Здесь мы находим не осуждение иллюзии «я», но подтверждение его относительного и практического значения. Дхаммапада говорит, что наше «я» служит поддержкой и защитой нас самих. Чем же еще оно может быть? Да, «я» порождает зло, и таким образом оно нас оскверняет. Но оно может также и воздерживаться от зла, тем самым нас очищая.

Буддийские инструкции по медитации ясно говорят о том же. Глава одиннадцатая из классического текста "Путь очищения" Буддхагхоши четко указывает, что практикуя медитацию любящей доброты Метта, не стоит приступать сразу же к культивированию чувства сострадания к врагам или даже к собственному учителю. Скорее, нам нужно начинать с воспитания любви и сочувствия к самому себе.

В некотором смысле, единственная наша проблема - это обман чувств, порождённый обусловленностью, который мы сохраняем на протяжении всей жизни. Но на самом деле это мираж - **без субстанции**, без реальной опоры. Так что, не увлекайтесь предположениями, держась от «не-я» на расстоянии и удивляясь, как оно вообще возможно. Просто ныряйте в практику с головой, и **будьте** им. Можно бесконечно бродить вокруг да около, размышляя и сомневаясь, пока вы смотрите со стороны. Но оказавшись внутри этой живой истины, вы поймёте, что она является постоянной реальностью: как же можно этого **не** видеть?

### Один ум<sup>5</sup>

В самом фундаментальном смысле, это не **нечто**, что **вы** реализуете. Есть много замечательных выражений в дзен, указывающих на это. Так как я здесь еще не цитировал ничего из дзенской классики, позвольте мне сейчас это сделать. Итак, цитата

из раннего китайского классического текста «Основы передачи ума», открытой проповеди Хуан-бо, учителя Линь-цзи (Риндзай). Говоря об "одном уме", он утверждает, что «в этом уме нет недостатка у обычных людей, и им не наполнены Будды».

Мы склонны, однако, держаться за представления, стоящие за словами. Чтобы избежать этой опасности, в более позднем Zen выражение «один ум» был заменено типичным для дзен термином «не-ум». Если единство ума превращается в нечто, во что угодно, это нужно разрушить. Ведь этот «единый ум» гораздо фундаментальнее, чем что-бы то ни было. Он не является чем-то, чего вам может не хватать. И он также не нечто, чем тот, кого вы считаете просветлённым, может обладать. Если вы думаете, что вы непросветлённый (что бы вы ни понимали по этим), это не значит, что вам не хватает этого ума. Излишне говорить, что вы ничуть не лучше, если считаете себя просветлённым. **«Один ум» - не является такого рода «вещью»!**

Он может таковым показаться, если вы его во что-нибудь превратите. Но тогда это - не «один ум». До того, как Будда становится Буддой или невежда - невеждой, есть «один ум». Вот почему, в самом прямом смысле, **вы** не можете реализовать **это**. Его не нужно реализовывать! Просто отпустите иллюзию и смотрите: вы в воде с головой! Не сетуйте на жажду.

Ну хорошо, я просто невежественный дурак из Филадельфии, зачем мне верить? Но позвольте мне процитировать из проповеди Хуан-бо на эту тему. Тогда вы сами увидите, что все мы: вы, я, Хуан-бо - действительно **одного ума**. Хотя слепо доверять я бы не стал даже и ему! Лучше используйте его слова, просто чтобы проверить то, чем вы являетесь сами:

Все Будды и все люди суть не что иное, как этот «один ум».  
Не существует ничего, кроме него.  
Этот ум не имеет ни начала, ни рождения, ни смерти.  
Он ни зеленый, ни желтый, без формы или внешнего вида,  
он не придерживается бытия или небытия...  
Он именно здесь, просто такой, какой он есть - но как только  
начинают производиться дискурсивные мысли, вы впадаете в ошибку.  
Как и безграничная пустота, он вне мерил или расчета.  
Этот один ум есть сам Будда, и нет различия между Буддами и людьми.  
Просто люди привязаны к внешним формам и, следовательно, ищут вне себя.  
Чем сильнее вы его ищете, тем больше теряете из виду.  
Вы есть Будда, который тщетно ищет какого-то "Будду", ум пытается ухватить ум.  
Старайтесь изо всех сил до конца дней - вы никогда его не достигнете.  
Просто позвольте всем дискурсивным мыслям прийти к покою  
и забудьте напрасные проблемы, тогда Будда проявится прямо здесь.  
Сознание, таковое, как оно есть, и есть Будда.  
И Будда, таковой, как он есть, есть сознание.  
**В нём нет недостатка у простых людей, и им не наполнены Будды.**

### **У вас есть всё, что нужно**

Я надеюсь, теперь вы ясно видите, на вашей собственной практике, что у вас уже есть всё, что нужно, независимо от того, насколько вы сейчас это осознали. Каждый здесь имеет всё, что ему нужно, для того, чтобы полностью реализовать буддизм. В каком-то смысле мы получили даже слишком много! Поэтому нам осталось только немного тонкой работы, чем мы и занимаемся на этом ритрите. Стань единым в своей практике,

и сам увидишь, что это Единое не приходит и не уходит. Буддизм называет его «нерожденным» и «бессмертным». Его нельзя создать. Да и это не нужно. А теперь, используя ритрит в полной мере, давайте подтвердим всё это для себя на практике.

-----

**Вопрос:** *Джефф, можешь ли ты утверждать, что знаешь способ достигнуть и сохранить это счастливое мгновение единства и ясности, когда хочешь?*

**Джефф:** Это не то, куда вы входите и выходите. Отдайтесь вашей практике, и вы увидите, что вы едины не только в практике, но и в обыденной жизни. Это ваш способ бытия. Вы есть это. Это не счастливая случайность, равно как и не какое-то особое состояние, которое нужно контролировать или поддерживать.

Единство, о котором я говорю, это не какого-либо рода состояние или условие, хотя сначала оно может показаться таковым. По ходу дела мы можем о нём так говорить, ведь и на самом деле, иногда мы осознаём это единство в счастливые моменты. Или нам кажется, что мы приближаемся к нему при помощи дисциплинированной практики. Но **это единство** явно не состояние или не условие! Не превращайте его ни во что подобное.

Отдайте себя практике дзадзен полностью, и вы увидите, что не входите и не выходите из него. Дзадзен не начинается, когда я складываю ноги в полной позе лотоса. Дзадзен не заканчивается, когда я распрямляю ноги. Это правда.

Однако, чтобы это понять по-настоящему, я потратил годы и годы - "г-р-р-р!" - борьбы. Это потому, что я глупый, невежественный дурак. Не думаю, что вам тоже необходимо пройти через это. Вот почему я делаю то, что делаю: чтобы помочь вам предотвратить это бесконечное, напрасное и болезненное хождение по кругу.

Быть единым в устойчивой практике действительно не так сложно. Но вполне может случиться, что что-то происходит, вы сталкиваетесь с какой-то ситуацией или какими-то людьми и при этом теряете ваше мнимое единство. С кем-то вы просто не можете ладить, или что-то вас шокирует или вызывает отвращение. Всё это – ваши драгоценные учителя.

Даже если окажется, что вы сердитесь, пусть этот гнев будет вашим единством в данный момент. А когда всё закончится, отпустите его. Может быть, вы думаете, что Будды не сердятся? Я знаю много Будд, и все они могут сердиться. Каждый из них. И это хорошо, потому что бывают моменты, когда нужно злиться. «Не-я» может рассердиться, но оно не сердится из-за того, что сердится. Вот гнев - и вот он ушел. Но мы склонны злиться на наш гнев, не так ли? И мы немножко чересчур рады нашему счастью. Мы можем даже сердиться из-за того, что не достаточно счастливы, не настолько "наполнены", как были когда-то, или считаем, что должны быть. Пожалуйста, не беспокойтесь о достижении и сохранении таких мгновенных состояний ума.

**Вопрос:** *Есть люди, к которым в какой-то момент приходит прозрение, но они сразу же опять начинают искать или цепляться за другие идеи. Я думаю, что здесь происходит обратный процесс: увидев единство, мы начинаем фактически бороться*

*за то, чтобы, так сказать, поддерживать иллюзию. Я считаю, что у меня есть страх единства, страх небытия.*

**Джефф:** И что же ты при этом делаешь?

*Не знаю. Иногда я чувствую, что мне удаётся отпустить иллюзию, но потом приходит страх, что от меня ничего не останется. Это как если бы я удалил почти всё, а потом вернул его обратно.*

**Джефф:** Ты очень проницательный человек. То, о чём ты говоришь, действительно происходит, но люди часто не замечают этого. На поверхности кажется, что им очень хочется иметь это "переживание просветления", так как они наивно считают, что это решит все их проблемы. Они не понимают то, что понял ты: а именно, что они в то же самое время испуганы до смерти. Почему?

*Со мной самим недавно произошло такое, когда я потерял себя и действительно подумал, что если потеряю себя полностью, то умру.*

**Джефф:** Именно. Вот почему это так пугает. Любой подлинный религиозный опыт, насколько я могу судить, включает в себя смерть эго-я, самоцентрированного «я». Христианство и другие религии, в особенности мистические традиции, говорят об этом так же ясно, как буддизм. Заблуждение должно умереть. И это страшно, как ад – для заблуждения. Посмотрите на "темную ночь души" святого Иоанна Креста. Перефразируя цитату из его "Восхождения на гору Кармель":

Чтобы обладать всем, не имей ничего;  
Чтобы сделаться всем, будь ничем.  
Чтобы прийти туда, где тебя нет, иди туда, где тебя нет.  
Чтобы достичь всего, оставь всё.  
И когда ты имеешь всё,  
Имей его, не желая ничего.

В какой-то степени вы уже видите свои иллюзии и знаете, что их нужно отпустить. Но пока остаётся хоть что-то от эго, вы отчаянно держитесь за последнюю ниточку, какой бы тонкой она ни была. Потому что отпустить её означает конец всего вашего мира.

Не торопитесь. Будьте терпеливы. Просто отдайте себя практике сидения. И когда придёт время, последняя нить порвётся. Нет необходимости пытаться ускорить этот процесс. Когда вы будете готовы, это случится. Никто здесь вас не заставляет, всё зависит от вашей собственной честности. Но помните: *это* - всего лишь иллюзия. Доверяйте себе - вы можете её отпустить. Уверяю вас: когда вы это сделаете, вы увидите, что это всего лишь иллюзия. Все подлинные религиозные традиции говорят в один голос: возрождение приходит только через смерть старого.

**Вопрос:** *Можно ли говорить об этом, как о пребывании в данном моменте, присутствии, как выражаются некоторые учителя? Мне кажется это важным, потому что сюда можно возвратиться всегда.*

Я так не говорю, потому что люди тогда склонны держаться на настоящий момент. Хотя, вы правы: в начале практики, безусловно, лучше сосредоточиться на настоящем, чем на прошлом или будущем. Но остерегайтесь удерживать настоящее. Буддизм ясно говорит: нет прошлого, за которое можно держаться, нет будущего, за которое можно

держаться. И нет также и настоящего, за которое можно держаться! Об этом говорится в Алмазной сутре, сутре Вималакирти, и так далее.

Если уж вы применяете выражение «настоящий момент», он должен быть безграничным: вечное сейчас в данный момент, так сказать. Где он начинается и где заканчивается? Все прошлое, настоящее и будущее без труда охватывается истинным настоящим.

Будьте осторожны: за желанием «быть в настоящем моменте» может скрываться привязанность к эго, не так ли? Это не «прямо сейчас, прямо сейчас, прямо сейчас», или, как говорится, «хватай, что можешь». Вы только изнуряете себя, пытаетесь постоянно находиться в некотором воображаемом «настоящем», сковывая себя своей же собственной цепью. То же самое касается и желания «быть единым», конечно.

**Вопрос:** *Наверное, с точки зрения практики это не имеет большого значения, но есть единство в смысле «одно как противоположность к множому», то есть множественность и единство, и есть также численные множество и один. Можно ли это как-то использовать?*

В начале я бы просто сосредоточился на том, чтобы быть единством в смысле *просто быть одним*. Но потом вы увидите, что это единство призвано работать в мире множественности. Это *одно*, это единство, не может цепляться за самого себя. В жизни вы должны действовать: чувствовать, думать, двигаться, реагировать. Единство в противоположность к множественности, единство, цепляющееся за себя, сломается или выдохнется. Подлинное, живое единство - как бы это сказать? - неважно, как сильно вы его разрушаете, оно не становится меньше. Неважно, как далеко вы его расширяете, оно не становится больше.

Это очень важно знать тем, кто принимает участие в ритритах, потому что, вследствие длительной, непрерывной медитации, практикующие склонны к развитию довольно большого, целенаправленного единства. Но потом, через несколько дней после ритрита, они замечают, что сила их самадхи слабеет. Они чувствуют, что теряют единство и хотят его вернуть. Это так печально, потому что это совсем не то, что вам нужно, чтобы действительно к нему вернуться! Мы превращаем единство во что-то, а потом гоняемся за тем, что сами создали. В нашей занятой жизни мы, естественно, не можем поддерживать график ритрита постоянно. Но мы и не должны этого делать. Точно так же нам не стоит бороться за то, чтобы вернуться к некоему чистому и спокойному состоянию ума. Потому что в результате это только увеличивает стресс. Принимать участие в таком ритрите, как этот, является драгоценным шансом. Используйте его, пожалуйста, если предоставляется такая возможность. Но нет никакой необходимости подражать ритриту в повседневной жизни.

Важно уметь практиковать так, чтобы ваше единство действительно работало на людей. Это именно то, что называется устойчивой практикой. «Я не могу быть сейчас единым – мне нужно готовить обед!». Вероятно, в начале будет некоторая борьба. Это нормально, работай с этим. Приготовь хороший обед.

## Примечания переводчика

---

<sup>1</sup> В оригинале «*be one*». В некоторых местах этого текста это выражение переводится словом «единство», в других - как «быть *одним*», в смысле «быть чем-то одним, а не многим сразу»: пожалуйста, не путать со значением «быть в единственном числе».

<sup>2</sup> Тысяча колесниц – в древнем Китае характеризовала мощь владения.

<sup>3</sup> Самость – в оригинале *self*. Термин *самость* здесь применяется не совсем в юнгианском смысле, используемом в психологии, а как обозначение идеи о существовании собственной и неизменной природы вещей и феноменов, их некоей индивидуальной субстанции, сродни вечным идеям Платона. В применении к человеку в данном контексте это понятие ближе к понятию «эго» или представлению существования индивидуального, неизменного, обладающего собственной субстанцией «я».

<sup>4</sup> Фрисби – игра с летающим диском, «летающая тарелка».

<sup>5</sup> Ум – в оригинале *mind*. Не путать с общеупотребительным пониманием этого слова для обозначения познавательных и аналитических способностей человека, то есть, дискурсивного мышления. Здесь слово «ум» применяется в его самом широком смысле, больше как синоним слова «сознание».