

ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

ПРАКТИКА ДЗЭН



СЭКИДА КАЦУКИ

СЭКИДА КАЦУКИ

**ПРАКТИКА
ДЗЭН**



**«Амрита-Русь»
Москва
2004**

Сэкида Кацуки
ПРАКТИКА ДЗЭН. – М.: «Амрита-Русь»,
2004. – 232 с.

Учение дзэн занимается проблемой природы разума и, соответственно, включает в себя элементы философских размышлений. Но, когда мы философствуем, то наши рассуждения неизменно полагаются на логику.

В дзэн мы никогда не бываем отделены от личной практики, которую выполняем своим телом и умом.

ISBN 5-94355-075-5

© «Амрита-Русь», оформление, 2004

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ	5
ГЛАВА 2. ПОЗА ДЛЯ ДЗАДЗЭН	15
ГЛАВА 3. ФИЗИОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ	23
ГЛАВА 4. ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ДЗАДЗЭН	29
ГЛАВА 5. СЧЕТ ДЫХАНИЙ	36
ГЛАВА 6. РАБОТА НАД «МУ»	42
ГЛАВА 7. Т А Н Д Э Н	58
ГЛАВА 8. С А М А Д Х И	66
ГЛАВА 9. К О А Н Ы	73
ГЛАВА 10. ТРИ НЭН-ДЕЙСТВИЯ	83
ГЛАВА 11. СУЩЕСТВОВАНИЕ И НАСТРОЕНИЕ	104
ГЛАВА 12. ДЗЭН И СМЕХ	123
ГЛАВА 13. ЧИСТОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ	136
ГЛАВА 14. ЧИСТОЕ ПОЗНАНИЕ И КЭНСЕ	150
ГЛАВА 15. ПЕРЕЖИВАНИЕ КЭНСЕ	171
ГЛАВА 16. НЕМНОГО О СЕБЕ	185
ГЛАВА 17. СТУПЕНИ ПРАКТИКИ ДЗЭН	201

ВВЕДЕНИЕ

Автор этой книги Сэкида Кацуки родился в 1893 году на юго-западе Японии, в городе Коти. Он начал изучать и практиковать дзэн вскоре после того, как ему исполнилось двадцать лет (обстоятельства этого частично описаны в 16-й главе книги), и с тех пор без перерыва продолжал это занятие. Хотя он напряженно и глубоко изучал и практиковал дзэн, провел несколько лет в дзэнском монастыре Рютаку-дзи и учился там, он всегда оставался мирянином и зарабатывал на жизнь трудом школьного учителя до ухода на пенсию в 1945 году. Эти немногие факты его биографии будут важны для читателя, поскольку помогут понять, что данная книга является работой авторитетного человека, имеющего большой практический опыт и глубокие теоретические познания.

В 1963 году Сэкида Кацуки принял приглашение приехать в Гонолулу для участия в работе группы дзэн, и оставался на Гавайских островах до 1970 года. Как раз в Гонолулу он начал работу над расширенным английским вариантом своей книги, которую прежде написал по-японоки. Она называлась «Введение в дзэн для начинающих». Я встретился с мистером Сэкида в 1968 году, когда некоторое время работал в Гонолулу; вторично мы встретились в 1971 году: он приехал на несколько месяцев в Англию по приглашению Лондонского общества дзэн. Именно тогда он спросил меня, не захочу ли я помочь ему в окончательной подготовке его рукописи для печати. Я с радостью согласился на это, так как его идеи показались мне интересными и важными, а книга — чрезвычайно ценной. Сам я не могу претендовать на глубокие знания в области дзэн или на опыт в данной сфере; но в своей профессиональной деятельности, как ученый, я приобрел некоторый писательский и издательский опыт, и мне казалось, что мистер Сэкида нуждается главным образом именно в помощи такого рода, а не в глубоком знании его предмета.

Сэкида Кацуки закончил свою рукопись в 1971 году, и теперь читателю представлен ее конечный вариант.

Э. В. Гримстоун

ГЛАВА 1

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ

В этой вводной главе я хочу сделать краткий обзор некоторых главных тем, которые будут рассмотрены в книге. Небольшое конспективное обозрение в самом начале может помочь читателю легче разобраться в остальных разделах и понять взаимоотношение идей и концепций.

Изучение дзэн мы начинаем с практики. Но поскольку дзэн занят проблемой природы ума, он с необходимостью включает в себя элементы философских размышлений. Однако, в то время как философ полагается главным образом на рассуждения и логику, в дзэн мы никогда не бываем отделены от личной практики, которую выполняем своим телом и умом. Эдмунд Гуссерль, основатель феноменологии, кажется, подходит близко к дзэн в своих идеях, когда рекомендует особую технику, называемую «феноменологической редукцией». Он говорит, что практикующий, не обращая внимания на «я», как личность, построенную на объективности времени, приходит к «чистому феномену». Однако, как и другие философы, он не выходит за пределы умственных упражнений. В практике дзэн мы тоже стараемся угасить эгоцентрическое индивидуальное «я», но не пытаемся достигнуть этого только при помощи размышлений. На самом деле мы переживаем то, что называем «чистым существованием», только собственным телом и умом.

Основной род практики дзэн называется дзадзэн, т.е. дзэн во время сиденья; и в практике дзадзэн мы достигаем самадхи. В этом состоянии деятельность сознания оказывается остановленной, и мы перестаем осознавать время, пространство, причинность. Проявляющаяся таким образом форма существования может на первый взгляд показаться не более чем просто бытием. Но если вы действительно достигните этого состояния, вы обнаружите, как оно замечательно. В наивысшем всеобщем отрицании, когда

отрицать уже больше нечего, мы достигаем сферы, где господствует абсолютное безмолвие и тишина, где все залито чистым и безмятежным светом. Буддисты прежних времен называли такое состояние уничтожением, или нирваной. Но это не пустота, не просто ничто. Это состояние коренным образом отличается и от бессознательности, переживаемой, например, пациентом на операционном столе. Здесь присутствует определенная бдительность; существование в этих условиях напоминает то волнение, которое охватывает нас среди тишины и молчания.

В повседневной жизни наше сознание непрестанно занято работой, охраняющей и осуществляющей наши интересы. Оно превратилось в утилитарное мышление – и рассматривает все вещи в мире как множество своих орудий; по словам Хайдеггера, оно относится к ним «в контексте оборудования», т.е. рассматривает все объекты в свете возможного их использования. Мы называем это отношение привычным путем сознания; такой способ смотреть на вещи является первопричиной искаженного взгляда на мир, свойственного человеку. Как следствие человек начинает смотреть «в контексте оборудования» также и на самого себя, оказываясь неспособным заглянуть в свою истинную природу. Подобный способ отношения к себе и к миру ведет к механическому мышлению, которое в столь значительной мере повинно в страданиях современного мира и современного человека и при некоторых условиях может привести к развитию душевных заболеваний. Дзэн ставит своей целью устранение этого искаженного взгляда на мир, а дзадзэн есть средство для осуществления данной цели.

Может случиться, что, выйдя из самадхи, человек полностью осознает свое бытие в его чистой форме, т.е. переживает состояние чистого существования. Это переживание чистого существования своего бытия вместе с восстановлением чистого сознания в самадхи приводит нас к тому, что мы познаем чистое существование также и во внешнем мире. Обсуждение данных предметов неизбежно приводит нас к эпистемологическим сложностям; но пока что мы пойдем дальше, приняв на веру возможность такого признания чистого существования. Взгляд на себя и на предметы внешнего мира в контексте чистого существования есть кансе, или постижение. И с тех пор, как этого достиг сам Будда, многие мужчины и женщины в каждом поколении добивались такого переживания; и они свидетельствуют о его осуществимости.

Переживание кэнсе, как мы подчеркнули, достигается при определенной подготовке тела и ума. Рассудок включается потом и освещает это переживание; таким образом, оба колеса повозки познания оказываются на своих местах.

Если человек направляется в Альпы для восхождения на горы, он, вероятно, сначала просто увлечен красотой гор. Однако когда он начинает восхождение, оказывается, что ему необходимо продвигаться вперед терпеливо, шаг за шагом, поднимаясь с большой осмотрительностью и осторожностью. При этом потребуются некоторое знание техники восхождения. Точно так же обстоит дело и с дзэн. Мы беремся практиковать его в поиске смысла жизни или в надежде разрешить проблему своего существования; но когда мы по-настоящему начинаем заниматься им, мы обнаруживаем, что нам надо смотреть себе под ноги; мы встречаемся с практикой, за которой следует новая практика, с тренировкой, сопровождаемой еще большей тренировкой. Все это необходимо делать терпеливо и серьезно. Значительная часть настоящей книги касается техники дзадзэн.

Наша цель в практике дзадзэн состоит в том, чтобы вступить в состояние самадхи, в котором, как мы сказали, нормальная деятельность сознания останавливается. Для нас это будет нелегко. Начинающему ученику дзэн обычно советуют приступить к практике, пользуясь счетом дыханий, т.е. считать каждый вдох до десяти, а потом повторять счет заново (см. главу 5). Читателю (если предположить, что он не имеет опыта в дзадзэн) необходимо самому попробовать этот способ. Весьма вероятно, что вы посмотрите на такую задачу с некоторым презрением и подумаете, что вам удастся выполнить ее без затруднений; но когда вы приступите к делу, вы скоро обнаружите, что вам приходят в голову посторонние мысли; может быть, уже на счете «пять» или «шесть» нить счета порвется. В следующее мгновение вы придете в себя и не сможете припомнить, на чем остановились. Вам нужно будет начинать сначала, со счета «один» и так далее. Как же можно положить конец блужданию наших мыслей? Как научиться фокусировать внимание на одном предмете? Ответ заключается в том, что мы не в состоянии сделать этого при помощи одного лишь мозга; мозг неспособен самостоятельно контролировать свои мысли. Такая способность контроля над деятельностью ума приходит от тела в

решающей степени, как мы покажем в последующих главах, она зависит от положения тела и дыхания.

Что касается позы, то на этой стадии нам достаточно только сказать, что спокойствие тела порождает покой ума; поэтому первым необходимым условием является неподвижность. По традиции (и в силу других важных оснований) мы садимся, начиная практику дзэн, потому что именно в таком положении мы можем сохранить состояние покоя тела и бодрствования ума. Глава 2 целиком посвящена рассмотрению позы, которую мы должны принять для сидения.

Результатом неподвижности тела будет уменьшение числа импульсов, достигающих мозга, пока, в конце концов, они почти не исчезнут. В свое время это даст толчок к возникновению состояния, в котором вы перестанете ощущать положение своего тела. Это не состояние онемения, потому что вы сможете, если захотите, шевелить руками, ногами и туловищем. Но если тело в покое, оно не будет вами ощущаться. Это состояние я называю «чувством отключенности»; в нем деятельность коры головного мозга неуклонно приостанавливается или замедляется; и мы можем рассматривать это состояние как предварительное условие вступления в самадхи.

Сидя, мы, разумеется, продолжаем дышать; и позднее будет показано, что наша способность сосредотачивать внимание и оставаться бдительным, а потом и войти в состояние самадхи, зависит от метода дыхания. Даже те, кто практиковал дзэн, знают, что при помощи манипулирования дыханием можно контролировать ум. Спокойное дыхание вызывает и спокойное состояние ума. Если в тот момент, когда вам хочется громко закричать от ярости, вы задержите дыхание и заставите себя не шевелиться, вы обнаружите, что можете подавить свой гнев. Особые формы дыхания автоматически проявляются при различных видах деятельности, как мы опишем это впоследствии. Во время дзадзэн мы дышим почти полностью за счет движения брюшных мышц и диафрагмы, а мускулы грудной клетки почти не используются. Если позволить нижней части живота выступить вперед, диафрагма опустится вниз, грудная клетка расширится, и воздух будет поступать в легкие. Когда же брюшные мышцы сокращаются, содержимое брюшной полости отжимается вверх, а это в свою очередь вызывает поднятие

диафрагмы, уменьшая объем грудной полости и вытесняя воздух из легких. Медленный, задержанный выдох, который мы применяем во время дзадзэн, производится за счет сокращения диафрагмы, так что она противодействует движению брюшных мышц, которые стараются вытолкнуть воздух из легких. Это противодействие порождает и в брюшной мускулатуре состояние напряженности; поддержание такого состояния напряженности представляется в практике дзадзэн крайне важным. Все другие части тела неподвижны; их мускулатура или расслаблена, или находится в состоянии непрерывного умеренного напряжения. В действии находятся только брюшные мускулы; благодаря особому способу дыхания, который мы описываем ниже (см. в особенности главы 3 и 7), их действие становится жизненно важной частью механизма, поддерживающего сосредоточенность и бдительность ума. Согласно традиции, на Востоке нижняя часть живота называется тандэн; она считается сидлищем духовной силы человека. Правильная поза при дзадзэн обеспечивает сосредоточение в этой точке веса всего тела, а это создает там сильное напряжение. Принятый специальный метод дыхания усиливает это напряжение. В главе 3 мы развиваем гипотезу, изложенную в физиологических терминах, о том, каким образом стимулы, исходящие из тандэна, способствуют поддержанию бодрствующего состояния ума; в главе 7 и в других местах мы более детально рассматриваем вопрос о важности тандэна при дзадзэн и при других видах деятельности.

Теперь мы хотим сделать существенное замечание: именно правильные манипуляции нижней частью живота, когда мы сидим и дышим в дзадзэн, дают нам возможность контролировать деятельность ума. Поза и дыхание содержат в себе ключ к сосредоточению, к успокоению деятельности ума, к вступлению в самадхи. Столь кратко сформулированное наше заключение может показаться слишком неестественным. Но ниже читатель найдет обоснования такого вывода, приводимые в более детальном изложении, и мы надеемся, что они покажутся ему достаточно убедительными. Если же эти доводы не представятся ему вполне доказательными на страницах книги, он может сам проверить их опытным путем согласно нашим указаниям. Дзэн — это, прежде всего, дело личного опыта. Ученика дзэн просят не принимать ничего на веру, если он не в состоянии убедиться в истинности того или иного положения при помощи собственного ума и собственного тела.

Мы уже упоминали о состоянии отключенности, в котором теряется ощущение местонахождения своего тела. Вслед за этим, благодаря успокоению деятельности ума, когда исчезают чувства времени, пространства и причинности, составляющие структуру всего сознания, достигается особое состояние, которое мы называем «отпадением тела и ума». В обычной психической деятельности главную роль играет кора головного мозга; но в этом состоянии она, видимо, едва ли проявляет какую-либо активность. Состояние, когда «отпали ум и тело», может показаться ничем иным, как просто пребыванием; однако такое бытие достигается при помощи замечательной силы, которую мы можем охарактеризовать как состояние наивысшего бодрствования.

Для тех, кто его не испытал, наше описание может показаться странным; однако такое состояние действительно имеет место в самадхи. Но во время переживания мы не осознаем его, потому что, как это объясняется в главе 10, тогда не существует отражательной деятельности сознания; таким образом, состояние самадхи трудно описать. Если бы, однако, нам пришлось попытаться дать его описание, мы назвали бы его необыкновенной тишиной ума. В такой тишине, или пустоте, пребывают в покое источники всех видов деятельности. Именно это состояние мы называем чистым существованием. Пожалуй, оно представляет собой наиболее простую форму человеческого существования.

Если вы некоторое время удержитесь в этом состоянии чистого существования, а затем вернетесь в фактически существующий мир сознательной деятельности ума, вы найдете, что само Бытие кажется преобразившимся. Вследствие возможности такого преобразования наше бытие называется «окутанным тьмой» – для глаз тех, кто еще не пережил чистого существования. Когда человек достиг зрелости в практике дзэн, он видит Бытие собственными глазами, или, как об этом сказано в сутрах: «Татхагата видит природу Будды обнаженными глазами».

Однако как можно употреблять энергию для разных целей, так и чистое существование может быть пережито в отношении к любой фазе жизни – гневу, ненависти или зависти, а также к любви и красоте. Всякое действие человека с необходимостью производится через его «я», играющее роль, аналогичную роли трубы или канала, по которому проводится энергия, используемая в разнообразных

целях. Можно спросить: а что такое это «я»? Обычно мы думаем о «я» как о своеобразном постоянном и неизменном существе. Но фактически, это просто последовательность физических и психических событий или воздействий, которые проявляются на одно мгновение и так же быстро исчезают. Тем не менее, пока наш ум действует субъективно, должен существовать и субъект, который функционирует как «я». Поскольку в нормальных условиях нет прекращения субъективной деятельности, не может быть и такого нормального состояния, в котором мы были бы свободны от «я». Все же природа этого «я» может измениться. Каждый раз, когда нам удастся отбросить низкое, узкое, мелочное «я», на его месте появляется другое «я» с более широкими взглядами; в конце концов, выявится то, что можно было бы назвать «я», лишенным «я». И когда вы приобрели такое «я», лишенное «я», в нем нет места для ненависти, зависти, страха; вы ощущаете состояние, в котором видите все в его истинном аспекте. Такое состояние, когда вы ни к чему не привязаны, ни за что не держитесь, есть состояние свободы; не то, чтобы вы совсем не имели желаний, но когда вы испытываете желание либо соприкасаетесь с вещами, вы вместе с тем не привязаны к ним. «Алмазная сутра» говорит: «Не пребывая ни в чем, дай ему действовать». Это значит: пусть желание появляется в уме, только не разрешай ему быть связанным своим желанием. Подлинная свобода-это и есть свобода от собственных желаний.

Когда изучающий дзэн однажды переживет чистое существование, его взгляды на мир подвергнутся полной перемене. Но к несчастью, пока он остается человеческим существом, он не в состоянии ускользнуть от неизбежности индивидуальной жизни.

Он не может покинуть мир дифференциации и, таким образом, оказывается перед новой дилеммой, с которой прежде не встречался. Это обстоятельство неизбежно влечет за собой внутренний конфликт, который может принести много горестей. Для того, чтобы справиться с ним, необходимо заняться дальнейшим воспитанием ума, научиться, продолжая жить в мире дифференциации, избегать различий. Нужно развивать в себе непривязанный ум, работая в мире привязанности. Это называется воспитанием ума для достижения понимания, или культивированием Святого состояния Будды, и составляет существенную часть дзэн (см. главу 17).

Есть такой афоризм дзэн: «Равенство без разнообразия плохое равенство; разнообразие без равенства – плохое разнообразие». Это изречение не идет дальше общих мест, но уровень понимания, на который оно указывает, не является общим, поскольку он может быть достигнут только на зрелом уровне практики дзэн.

Практика дзэн продолжается все время. Низкое, мелкое «я», от которого, как мы думали, мы освободились, снова обнаруживается в нашем уме, куда оно потихоньку вползло. Долгая, хроническая привычка сознания так прочно пустила корни дурных импульсов в уме человека, что эти импульсы преследуют нас вечно, и мы не способны задержать их появление. Однако чем дальше продолжается наша практика, тем больше мы освобождаемся от мелочного «я». Когда это мелочное «я» все же проявляется, не беспокойтесь по этому поводу; просто не обращайтесь на него внимания. Когда вас поражает дурная мысль, честно признайте ее существование, скажите: «У меня появилась такая-то и такая-то дурная мысль», – и затем отбросьте ее. Есть изречение дзэн: «Возникновение дурной мысли – это как болезнь, а лекарство – не давать ей развиваться».

Дзэн говорит о «пустоте». Что это значит? Может быть, рассказ окажется полезным для ее понимания. Божество-охранитель захотело увидеть Тодзана Осе, но оказалось, что ему это не удастся. Тогда божество придумало хитрый способ: оно взяло из монастырской кухни немного риса и пшеницы и рассыпало их во дворе. В монастыре ко всем вещам относятся с большой заботой – просто потому, что они существуют (эта идея так явно отличается от образа мыслей современного экономического общества). Тодзан обнаружил рис и пшеницу, рассыпанные на земле, и сказал себе: «Кто же мог это сделать, кто мог оказаться таким невнимательным?» И в то же мгновение божество сумело мельком увидеть Тодзана. Увидев зерно, рассыпанное на земле, Тодзан позволил своему уму действовать. На ясном небе появилось облако; вскоре оно исчезло; но в момент его появления божеству удалось увидеть Тодзана. Обыкновенно Тодзан не пребывал ни в чем, и поэтому божество не могло уловить его образа.

Один последователь христианства услышал, что дзэн говорит о пустоте, и предложил для сравнения определение святости. Он говорил, что святость означает завершенность, состояние, к которому

уже нечего прибавить. Слово «святость» мы находим в буддизме: Будда свят, Но буддизм предполагает, что ставший Буддой человек забыл о том, что он Будда. Если же вы осознаете тот факт, что вы – Будда, вы в действительности не Будда, потому что попали в ловушку идеи; вы не пусты. Всякий раз, когда вы думаете, что совершается нечто, – становитесь Буддой, достигаете святости, даже пустоты, – вы должны отбросить все это прочь.

Пустота есть состояние, в котором внутреннее душевное давление полностью растворено. Когда в вашем уме появляется мысль, она обязательно сопровождается внутренним напряжением; даже когда вы думаете: «Какой сегодня прекрасный день!», у вас в уме возникает некоторое напряжение. Вы чувствуете, что вам хочется говорить с кем-то другим, сказать ему: «Прекрасный день, не правда ли?» Произнося эту фразу, вы разряжаете напряжение. Эти вопросы детально рассматриваются в главе 10. В текстах дзэн встречается слово «мусин». Буквально оно означает «нет ума» («му» – нет, «син» – ум), т.е. «нет я». Иными словами, ум находится в состоянии равновесия. Каждое мгновение мы думаем, при этом возникает внутреннее давление, и мы теряем равновесие. А в дзэн мы приучаемся восстанавливать равновесие в любой момент. «Я» построено из последовательности моментов внутреннего напряжения. Когда эти моменты растворены, «я» исчезает, тогда существует подлинная пустота.

Есть одна дзэнская тема, или «коан», где задан вопрос: «В чем смысл прибытия Бодхидхармы в Китай?» И на это дается ответ: «Никакого смысла», т.е. никакой цели. Бодхидхарма потратил на путешествие в Китай три года; сегодня мы вряд ли способны представить себе трудности такого путешествия; но вот говорят, что у него не было никакой цели. Дело здесь в том, что выражение «нет цели» означает пустоту. Когда Бодхидхарма прибыл в Китай, первым важным лицом, с которым он встретился был император У династии Лян. Его называли «император У ума Будды», потому что он был убежденным верующим буддистом, построил множество храмов, оказывал помощь монахам и собирал ученых для того, чтобы переводить сутры на китайский язык. Сам он был глубоко начитан в буддийских писаниях и, облачившись в священное обшитое золотом одеяние, читал лекции о сутрах. Рассказывают, что в одном таком случае с небес посыпались дождем

цветы, земля изменила свой облик и стала похожа на золото. Полагали, что это награда за большие заслуги императора. Однако если бы У обладал подлинным пониманием буддийской пустоты, если бы она была в нем осуществлена, цветы не сыпались бы с небес и земля не превращалась бы в золото. Император У спросил Бодхидхарму: «Я воздвигал храмы, я помогал монахам; какая добродетель проистекает из этого?» Он ждал, что Бодхидхарма ответит: «Огромная добродетель». Однако последовал ответ Бодхидхармы: «Никакой». Император, возможно, понял свою ошибку и предпринял новую попытку, спросив: «Каков же первый принцип святого учения Будды?» Бодхидхарма сказал: «Пустота, а не святость».

В знаменитом эпизоде дзэн Дзесю спросил своего учителя Нансэна: «Что такое путь?» «Обычный ум и есть путь», – был ответ Нансэна. Но как можем мы открыть в себе этот обычный ум? Можно было бы сказать: опустошите свой ум, и тогда появится обычный ум. А это значит прибегнуть к поучениям или к словесным объяснениям того, что является целью дзэн. Изучающий дзэн должен постичь это самостоятельно, и теперь нам необходимо начать детальное объяснение того, как можно прийти к пониманию. Только после того, как мы разберемся в практических аспектах воспитания дзэн в первой части этой книги, мы перейдем к рассмотрению его теоретических и философских основ.

ГЛАВА 2

ПОЗА ДЛЯ ДЗАДЗЭН

Во время практики дзадзэн изучающий обыкновенно сидит на полу, лицом к стене, на подушке или на сложенном одеяле. Площадь подушки или подстилки составляет около трех квадратных футов. Под ягодичы подкладывается еще одна подушечка — меньше и толще (фиг. 5). Важно, чтобы эта подушечка была достаточно толстой, потому что в противном случае изучающему будет трудно принять правильную, устойчивую позу, как это будет описано ниже. Подушечку следует подкладывать только под ягодичы, она не доходит до бедер.

В дзадзэн можно пользоваться несколькими различными позами, и практикующему надо экспериментировать, чтобы установить, какая из них ему подходит лучше всего. Некоторые позы легче других, и можно применять их на разных ступенях практики. Если изучающий способен сохранить устойчивое, неподвижное положение тела без ощущения неудобства от двадцати до тридцати минут, не так уж и важно, какую позу он при этом принимает. Если оказывается невозможно сидеть удобно на полу, можно попробовать сидеть на стуле или на табурете, при этом по возможности воспроизводятся все существенные черты поз, описываемых ниже. Одежда должна быть свободной, не стеснять никаких частей тела. Для того, чтобы научиться хорошо сидеть, может потребоваться долгая терпеливая практика и экспериментирование.

Фигура 1 показывает «кэнка фудза», или так называемая поза «полного лотоса». Она симметрична; правая ступня лежит на левом бедре, а левая на правом; можно также принять и обратное положение ног. При этой позе, как и при всех других, оба колена плотно лежат на подушке. Руки покоятся на ногах; обычно правая кисть находится под левой, а ладони обращены вверх. Большие пальцы могут касаться кончиками друг друга, образуя кольцо или можно положить параллельно друг другу. Еще одно положение

рук состоит в том, чтобы держать большой палец одной руки ладонью другой, как это показано на фигуре 2. Для большинства людей, начинающих практику, «кэка фудза» оказывается довольно трудной позой. Однако это полностью уравновешенная, независимая поза, которая больше всего способствует хорошей практике.

Поза «ханка фудза», или поза «половины лотоса» легче (фиг. 2). Правая ступня находится под левым бедром, а левая ступня лежит на правом бедре (опять таки возможно и обратное положение). Руки расположены так же, как и в позе «полного лотоса». «Ханка фудза» представляет собой асимметричную позу и имеет тенденцию отклонять позвоночник от прямой линии, причем одно плечо оказывается приподнятым. Эти отклонения можно исправить при помощи зеркала или подсказок другого человека, однако, следует признать, что результатами этой позы иногда бывают другие дефекты положения тела, особенно же некоторые небольшие искривления его верхней части. Мы не особенно рекомендуем эту позу. Но вы могли бы также положить край одной ступни на голень другой ноги, и тогда стиль посадки приблизится к образцу, показанному на фигуре 3, который вполне пригоден для практики.

Последняя поза изображает модифицированный стиль **посадки по-бирмански**, когда обе ступни лежат плашмя на подушке. Старайтесь не оказываться в позе «портного» со скрещенными ногами, в которой поясница опущена и наклонена назад. Во время дзадзэн поясница всегда должна выдвигаться вперед, как будет описано ниже. Эта поза вполне симметрична и способствует ослаблению верхней части тела.

Совершенно другая поза показана на фигуре 4, в этой позе практикующий сидит на подушечке, а ноги разведены в стороны; вес тела распределен на подушечку и на колени. Такой стиль сидения весьма эффективен, особенно для начинающих, которые хотят научиться правильно напрягать нижний отдел живота. Если вы примете эту позу и выдвинете вперед талию, напряжение естественно распространится на нижнюю часть живота, как мы это опишем ниже.

Во всех этих позах устойчивым основанием тела является треугольник, образованный ягодицами и двумя коленями. Отсюда ясно, как важно найти позу, в которой колени прочно лежат на

подушке и несут на себе вес тела. Таз прочно удерживается в неподвижности, туловище расположено под прямым углом к нему без наклона, в каком бы то ни было направлении. Оно поддерживается выпрямленным при помощи мышц талии. Последние играют в положении тела весьма важную роль. Они размещены по всему телу, причем некоторые из них проникают в более глубокие его отделы, а верхние их волокна доходят сверху до шейных позвонков. Во всех позах именно эти мускулы удерживают туловище выпрямленным, и только они одни особенно напряжены. Важно, чтобы все тело, насколько это возможно, держалось совершенно прямо, если смотреть на него сверху или спереди. Должно быть принято такое положение тела, при котором вертикальная линия идет через центр лба, нос, подбородок, горло и пупок и, в конце концов, опускается к копчику, как видно на фиг.6. Любое отклонение от этих отметок по вертикальной линии необходимо исправить со всей тщательностью – и не только во время дзадзэн, но и при обычной осанке.

Приняв одну из описанных поз, мы делаем следующий шаг: нужно удостовериться в том, что талия и нижний отдел живота расположены правильно. При этом существенным моментом будет выдвигание талии вперед. А это в свою очередь вызовет выпячивание нижней части живота и одновременно отодвинет назад ягодицы. Такое движение будет выполнено достаточно эффективно, если вы постараетесь несколько наклонить вперед верхнюю часть таза. Уже давно указано, как важно во время дзадзэн выпячивание брюшной стенки. Когда вы держите туловище выпрямленным, вес тела непременно сосредотачивается в нижней части живота и тот участок, который расположен на несколько дюймов выше пупка, окажется в центре напряжения. Это участок называется «тандэн» (фиг.7); обратите внимание: в более общем смысле этот термин прилагается ко всему низу живота. Позднее нам придется еще многое сказать о тандэне (см. в особенности главу 7), а здесь можно просто заметить, что когда вес всего тела сосредоточен в тандэне, достигается наиболее устойчивое положение тела и наиболее спокойное состояние ума. В практике дзадзэн низ живота должен естественно выступать вперед благодаря тому, что одновременно с выдвиганием вперед талии внутренние органы в силу тяжести как бы втягиваются в этот участок.

Когда мы смотрим на позвоночный столб сбоку, он не является прямой линией, а оказывается несколько искривленным, как это иллюстрируется фигурой 7. Довольно важно при этом положение шеи и головы. Неплохо, если лицо слегка обращено вниз, как выглядят некоторые изображения Будды; тогда лоб чуть-чуть выступает вперед, а подбородок немного втянут. Небольшой наклон шеи вперед при совершенно неподвижном теле способствует вступлению в состояние самадхи; может быть, вы действительно обнаружите, что сами непроизвольно принимаете эту позу по мере развития практики и приближения к самадхи. Но если изучающий пожелает – в силу своих физических особенностей – он может просто выпрямить голову и шею.

Надо держать все тело так, чтобы оно никоим образом не двигалось, поскольку это является непременным условием для вступления в самадхи.

Наконец, необходимо опустить грудь и плечи. При этом мы ослабляем напряжение в плечах, шее и желудочной ямке. Затем положите руки на колени, опустив пальцы вниз, и сделайте глубокий вдох. Это положение рук не является формальным их положением в дзадзэн, однако, при помощи этого приема вы быстро ощутите, как следует опускать грудь и плечи; а впоследствии такое действие станет привычным. Выдвижение ягодиц назад также вызывает оттягивание вниз некоторых мускулов плеч и помогает ослабить напряжение в груди и плечах.

Неправильные позы. Возможно, мы придем к лучшему пониманию существенных особенностей правильной позы благодаря тому, что рассмотрим некоторые обычно встречающиеся ошибки при посадке. Например: на фигуре 8 туловище расположено не под прямым углом к тазу. Пункт А необходимо сдвинуть вправо, и тогда плечи окажутся на одном уровне. Если же вместо этого исправить только положение плечей, следствием будет еще более искривленная посадка (фиг. 12). Когда изучающий сидит в одежде, обнаружить подобную ошибку нелегко. Поэтому надо сесть перед зеркалом с обнаженным до пояса телом и тщательно проверить свою позу, двигая тело в разных положениях, чтобы найти, какую его часть следует расслабить, а какую привести в состояние напряжения. Мелкие и тонкие манипуляции мускулами и скелетом невозможно усвоить от других; лучше всего им научиться благодаря

терпеливому самонаблюдению. Однако даже при пользовании зеркалом изучающий зачастую неспособен самостоятельно обнаружить свои ошибки, если ему не разъяснят их детально, так как он не выработал умения видеть собственную позу и судить о ней. Я подчеркиваю этот факт потому, что мне самому не удавалось в течение долгого времени заметить собственные ошибки. Многие из тех ошибок в посадке, которые я описываю, были когда-то моими, так что личный отрицательный опыт дает мне теперь возможность довольно быстро замечать чужие ошибки и чувствовать из-за них обеспокоенность. Например, я часто ощущал после длительного сидения тупую боль в одной ягодице; я считал это неизбежным и никогда не задавался вопросом о причине. А дело было в том, что мое тело оказывалось слегка наклоненным и его вес давил на одну сторону сильнее, чем на другую. Мне потребовалось много времени, чтобы понять такую простую вещь. Это факт, что большинство из нас знает о своей позе очень мало; мы сохраняем совершенно ошибочные привычки и в дзадзэн, и в обычной деятельности. Когда вы примите правильную позу, вы обнаружите, что не только плечи, но и мускулы спины, боков и других частей тела, о которых вы совсем не думали, освободились от напряжения.

Фигура 9 изображает верхнюю часть тела, наклоненную в одну сторону. Голова наклонилась в противоположную для того, чтобы сохранить равновесие. В такой позе человек будет чувствовать напряжение в правой стороне шеи, в нижней части левого бока и в верхней правой стороне всего тела.

На фигуре 10 показана сгорбленная поза, похожая на позу старика. Это положение обыкновенно возникает вследствие неумения правильно проделать «выпячивание живота и отодвигание ягодиц назад». Человек часто жалуется на боль в заднем отделе шеи из-за существующего здесь напряжения. Видно, что позвоночный столб чересчур согнут в области шеи. Практикующий ощутит также боль в спине и в плечах. Когда вы примите правильную позу с отведенными назад ягодицами и выпяченным животом, мускулы задних отделов плечей (трапециевидная и др.) окажутся оттянутыми вниз, плечи опустятся и их напряжение ослабеет. Одновременно и грудная клетка естественно опустится, а солнечное сплетение освободится от напряжения. И тогда вы почувствуете себя удобно.

Одеревеневшие плечи и судороги в желудочной ямке являются следствием нервного отодвигания ягодиц назад. Слишком тонкая подушка также может оказаться причиной круглой спины, низкого положения бедер и вдавленного живота. Колени не касаются нижней подушки, и вся поза становится неустойчивой. Более толстая подушечка поможет выдвинуть талию вперед. Следует признать, что многие люди находят удобным такое положение тела с круглой спиной, по крайней мере, когда они сидят в кресле. Когда вы глубоко усаживаетесь в кресле и откидываетесь на его спинку, расслабив живот и талию, вы чувствуете себя удобно, однако, если вы примете такую же позу для дзадзэн, вы скоро обнаружите, что она неудобна, потому что вам придется прилагать усилия для поддержания согнутого тела с круглой спиной.

Как объяснено выше, когда практикующий принимает правильную позу, все тело сосредотачивается непосредственно в тандэне. Тут создается сильное внутреннее напряжение, и, как мы увидим позднее, это важно для контролирования ума и вступления в состояние самадхи. Опытному ученику дзэн нужно лишь сесть, и он почти немедленно вступает в самадхи. Это следствие его правильной позы. С другой стороны, при искривленном туловище, согнутой спине и прочих отклонениях практикующий не только будет ощущать неудобство, но и вес его тела не попадает точно в тандэн; а значит, ему будет трудно достичь самадхи.

Если практикующий в течение некоторого времени будет удерживать неправильную позу, он неизбежно начнет ощущать затруднения. При попытках ослабить ощущение неудобства окажутся напряженными другие части тела. В этом отношении особенно быстро реагируют плечи, так что жалобы на боли в плечах во время дзадзэн весьма обычны. Далее, когда мы напрягаем плечи, это создает и напряжение и в верхних отделах туловища. Такая напряженность нарушает равновесие внутренних органов, что в свою очередь расстраивает сосредоточенность ума. Таким образом, напряженность плечей неизбежно приводит к физическому и умственному беспокойству. Нередко мы видим это не только в практике дзадзэн, но и других ситуациях. Например, когда во время игры в бейсбол, подающий неожиданно теряет самообладание, это часто случается из-за необычайного напряжения плечей вследствие возбуждения. Занимаясь дзадзэн, мы должны соблюдать

такую же осторожность, как при занятиях атлетикой или гимнастикой.

Фигуры 11 и 13 иллюстрируют другие ошибки в посадке и требуют лишь немногих пояснений. На фигуре 14 лицо повернуто в сторону; и в этом случае плечи и грудь часто оказываются выдвинутыми вперед с одной стороны дальше, чем с другой, а это приводит к перекручиванию туловища. Та же самая ошибка может возникнуть и у некоторых учеников, если они сидят чересчур беззаботно, не удостоверившись в том, что их тело обращено прямо к стене, и если потом лицо поворачивается прямо к стене, это обязательно вызовет перекручивание туловища.

На фигуре 15 показана поза с выпяченным подбородком, вследствие чего затылок оказывается сдавленным. Результатом будет неестественное сжатие нервов, проходящих через шею, и это мешает практикующему вступить в самадхи.

Достойный внимания пример представляет собой фигура 16; она показывает результат отклонения грудины от линии, проходящей через нос и пупок. Туловище перекошено, и плечи расположены неровно, а шея вытягивается в одну сторону, чтобы сохранить равновесие позы. Если этот человек попытается принять «правильную» позу, сохраняя такую ошибочную физическую посадку; напряжение распространится на шею, плечи, даже на лицо и голову. Кроме того, будет ощущаться некоторая болезненность в правой стороне груди выше пупка. Вполне возможно, что искривление грудины в подобном случае окажется почти неисправимым. Для человека с такими дефектами посадки поза, к которой он привык, может стать естественной, и ее следует сохранять. Это лишь один из многих примеров; внимательное наблюдение откроет другие. Частичное искривление позвоночника обнаруживается у многих людей, при этом некоторые способы исправить его при помощи правильной посадки оказываются несостоятельными. Устойчивые особенности строения тела, врожденные или приобретенные в очень раннем детстве, нужно считать наполовину постоянными. Поэтому стремление всегда принимать «правильную» позу может оказаться ошибочным. Практикующий, может быть, будет чувствовать себя вполне удобно в привычной для него позе, и в таком случае он с успехом может продолжать ею пользоваться. Незначительное отклонение от стандартной позы не обязательно мешает вступлению в самадхи.

Я говорил в этой главе лишь об общих принципах. Приведу только один пример для иллюстрации возможного их применения в практике, исходя из индивидуальных особенностей конкретного человека. Недавно ко мне обратился с письмом один английский корреспондент. Он писал: «Когда закончился последний пятидневный «сэссин», я утратил чувствительность в ногах. Так продолжается почти две недели. Доктор, к которому я обращался, сказал, что мой пятый межпозвоночный хрящ был разрушен во время автомобильной аварии несколько лет назад, и только десятая часть его осталась на своем месте». Таким образом, во время выдвижения ягодиц назад участок между пятым и четвертым поясничным позвонками оказался сильно изогнутым, и это могло быть причиной заболевания. Я посоветовал ему не выдвигать ягодицы назад, ибо вполне достоверен тот факт, что можно войти в состояние самадхи даже сидя в удобном кресле, причем поза бывает совершенно случайной; известны многие примеры, когда зрелости в дзэн достигали больные люди, прикованные к постели. Однако большинству из нас возможно более точное следование описанным мною здесь общим принципам правильной позы окажет большую помощь. Между прочим, этот же корреспондент впоследствии написал мне, что некоторое время спустя он перестал терять чувствительность в ногах, даже сидя с отведенными назад ягодицами. Один врач сказал мне, что, по всей вероятности, кальцификация вокруг этих позвонков спаяла их в одну неподвижную кость.

ГЛАВА 3

ФИЗИОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ

Прделаем сначала эксперимент, который назовем «одноминутным дзадзэн». Широко раскрыв глаза, посмотрим, скажем, на угол здания за окном или даже на какую-нибудь точку на холме, на дерево, на живую изгородь или даже на картину на стене. Смотрите на одну часть предмета, не позволяйте глазам двигаться. В то же самое время остановите или почти остановите дыхание и, сосредоточив внимание на одном пункте, постарайтесь помешать мыслям всплывать в уме. Вы обнаружите, что действительно способны воспрепятствовать возникновению мыслей. Вы сможете почувствовать начало некоторого мыслиподобного действия, которое как бы шевелится в уме, но которое можно взять под контроль. Повторная практика дает вам способность помешать появлению даже самой незначительной тени мысли.

Это подавление мыслительной деятельности можно поддерживать столько времени, сколько будет остановлено или почти остановлено дыхание. Верно, что ваши глаза при этом ясно отражают образы внешних объектов, однако «восприятия» не произойдет. Не появятся никакие мысли о холме, никакие идеи о здании или о картине, никакой умственный процесс, связанный с предметами внутри или вне вас и вашего ума. Глаза будут просто отражать образы внешних объектов, как их отражает зеркало. Такое простейшее психическое действие можно назвать «чистым ощущением». Уильям Джеймс в своем классическом труде по психологии так обозначает это чистое ощущение: «Невозможно дать строгое определение ощущению; и в действительной жизни психические аспекты, популярно, называемые сознательными ощущениями и восприятиями, незаметно растворяются одно в другом. Вот все, что мы можем сказать: то, что мы понимаем под ощущением, есть первый шаг на пути сознания. Ощущения представляют собой немедленные результаты воздействия нервных

токов на сознание, когда они входят в мозг, но еще не пробуждают никаких предположений или ассоциаций с прошлым опытом. Очевидно, однако, что такие немедленные ощущения могут быть реализованы только в самые ранние дни жизни. Все они уже невозможны для взрослых, имеющих воспоминания и запасы приобретенных ассоциаций. Еще до всех впечатлений органов чувств мозг погружен в глубокий сон, и сознания практически не существует. Даже первые недели после рождения младенцы проводят в почти непрерывном сне; и требуется много энергичных посланий со стороны органов чувств, чтобы нарушить этот сон. Это дает начало абсолютно чистому ощущению внутри только что рожденного мозга. Но опыт оставляет свое «невыразимое прикосновение» на материи мозговых извилин, и следующие впечатления, передаваемые органами чувств, вызывают мозговые реакции, в которых свою роль играют уже и пробуждаемые следы последних впечатлений. Следствием этого обстоятельства является другой тип чувства и более высокая степень познания. «Идеи» о предмете смешиваются с простым осознанием его чувственного присутствия; так что мы даем ему наименование, классифицируем, сравниваем, выдвигаем предположения; таким образом до самого конца жизни возрастает усложнение сознания, вызываемого приходящими нервными токами; и в общем это более высокое осознание вещей называется восприятием, а простое неопределенное чувство их присутствия есть ощущение, поскольку мы вообще его имеем. Мы как будто способны до некоторой степени погрузиться в это неясное чувство в те мгновения, когда наше внимание полностью рассеяно».

Но в нашем эксперименте «одноминутного дзадзэн» чистое ощущение явилось результатом сильного противодействия процессу мышления. В то время как Джеймс считал, что «мы как будто способны до некоторой степени погрузиться в это неясное чувство в те мгновения, когда наше внимание полностью рассеяно», в нашем «одноминутном дзадзэн» мощная психическая сила контролирует наш ум и препятствует рассеянию внимания и блужданию мыслей. Это не неясное состояние ума, а сильное, преднамеренное внутреннее сосредоточение. Откуда же происходит эта психическая сила? В нашем опыте она приходит благодаря остановке (или приостановке) дыхания. А остановка дыхания непременно

включает в себя напряжение брюшных дыхательных мускулов – иными словами, рост напряжения в тандэне. Психическая сила, или, как ее можно еще назвать, духовная сила – в смысле такого мощного внутреннего сосредоточения – приходит вследствие напряжения в тандэне. Сначала это утверждение может показаться довольно забавным, но как мы постараемся показать, оно верно. Послушаем физиолога, когда он говорит о центре бодрствования в мозгу: «Два колебательных проводящих пути были открыты в нервной системе, и оба они при своем возбуждении могут вызывать состояние бодрствования. Они проходят через симпатический центр в заднем отделе под бугровой областью, и поэтому данное пространство часто называется центром бодрствования. В одном из этих колебательных циклов сигналы идут от центра бодрствования в передний отдел зрительных бугров, а затем передаются оттуда во всех направлениях в кору мозга. Корковые поля в свою очередь возвращают импульсы обратно в центр бодрствования, повторно возбуждая его и создавая новые импульсы для стимулирования коры.» Эта последовательность передач происходит снова и снова, образуя колебательный цикл, который на фигуре 17 изображается как «колебательный цикл 1».

«Второй колебательный цикл, который тоже может быть причиной бодрствования, представляет собой следующий процесс: сигналы передаются от центра бодрствования к бульборетикулярной формации мозгового ствола, таким образом усиливая мускульный тонус во всем теле. Напряжение мускулов в свою очередь стимулирует проприоцепторы и другие чувствительные нервные окончания во всем теле, вследствие чего возникает серия чувствительных сигналов, которые передаются по спинному мозгу обратно к зрительным буграм и, в конце концов, к центру бодрствования. Таким образом устанавливается второй колебательный цикл, при котором центр бодрствования возбуждает мускулы, а затем уже эти мускульные ощущения вызывают вторичное возбуждение центра бодрствования». (Артур С. Гайтон «Функции человеческого тела». Филадельфия и Лондон, 1959).

Фигура 13 показывает взаимоотношения двух колебательных циклов по упрощенной схеме, при этом предполагается, что во время дзадэн чувственные сигналы из тела возникают главным образом в тандэне (и этот факт станет наиболее ясным по мере того, как мы будем идти дальше).

Два колебательных потока импульсов воздействуют друг на друга, когда они проходят через центр бодрствования. Понижение тонуса одного из них снизит тонус другого. В особенности когда второй импульс приходит в состояние покоя, это оказывает сильное влияние на первый цикл. Исходя из опыта дзадзэн, мы сказали бы: сомнительно, чтобы первый цикл сам по себе мог полностью захватывать деятельность сознания. По крайней мере, нет сомнения в том, что благодаря действию только одного первого цикла контролировать мысль невозможно. Если вы сомневаетесь в этом, проведите следующий очень простой опыт. Вам нужно только посидеть немного спокойно с намерением ни о чем не думать. Но вот, однако, в вашу голову придет какая-то идея, вы окажетесь поглощенными ею и забудете о себе. Вскоре вы внезапно осознаете себя и еще раз попытаетесь не думать ни о чем; но не пройдет, пожалуй, и двадцати секунд, как вы опять обнаружите в своем уме новую идею, втянетесь в размышления о ней и снова забудете о себе. Много раз вы будете повторять тот же самый процесс, пока наконец не поймете, что вы не в состоянии контролировать мысли, возникающие в собственном уме. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что первый цикл в действительности не способен самостоятельно регулировать процессы, происходящие внутри него самого. Для самоконтроля он обязательно нуждается в поддержке со стороны второго цикла. Аналогичным образом думает и Уильям Джеймс, когда пишет: «Одно психическое состояние не может быть немедленно вызвано другим... сначала между ними должны произойти телесные действия».

Ведущая сторона первого цикла, кора головного мозга, естественно, знает это. Когда она хочет контролировать свое собственное мышление, она, как и следовало ожидать, вводит в действие напряжение дыхательных мышц. Их деятельность подкрепляет пробуждающуюся силу центра бодрствования, благодаря ему удастся контролировать самого себя. В описанном выше эксперименте одноминутного дзадзэн вы остановили или почти остановили дыхание. Целью этого примера было создать напряжение дыхательных мускулов и вызвать указанный эффект.

Способность центра бодрствования контролировать мысли можно рассматривать как душевную или духовную силу. Но сила эта поддерживается стимулами, идущими от напряженных мышц

живота, которые, разумеется, сами мыслить неспособны, однако их натяжение позволяет создавать такую силу, что мы можем считать брюшные мускулы или вообще тандэн источником духовной силы.

Учебник физиологии говорит нам, что второй цикл формируется во взаимодействии между центром бодрствования и периферийной мускулатурой вообще. Это правильно, но мы утверждаем, что из всех мускулов одни только дыхательные могут обеспечить достаточно сильный стимул для контролирования мыслей на сколь угодно долгое время. Когда вы стучите молотком или прыгаете из окна, в вашем мозгу не возникает никаких мыслей: по всей вероятности, мгновенное напряжение скелетных мышц создает здесь сильный импульс, который передается центру бодрствования и охватывает его с последующим подавлением мышления. Но такое подавление бывает лишь мгновенным. С другой стороны, можно поддерживать напряжение дыхательных мускулов живота таким образом, чтобы овладеть центром бодрствования на гораздо более длительный срок.

Если мы теперь вернемся к эксперименту одноминутного дзадзэн и внимательно понаблюдаем за его выполнением, мы обнаружим, что он требует огромного усилия. Но даже несмотря на это, в сосредоточении появляются некоторые пробелы и возникает опасность того, что мысли все же сумеют прокрасться в ум. Всякий раз эта возможность подавляется возобновленным усилием сосредоточения. Это усилие состоит в том, чтобы поддерживать или возобновлять напряжение дыхательной мускулатуры. Однако дыхательные мышцы способны передавать лишь кратковременные стимулы, достаточные для контролирования мысли только при постоянном повторении напряжения. И мы приходим к выводу: одноминутный дзадзэн успешно выполняется только в том случае, когда мы способны повторно создавать новое напряжение в брюшных дыхательных мышцах.

Следовательно, исходя из опыта практики дзадзэн, мы в состоянии утверждать, что и внимание также можно поддерживать благодаря напряжению дыхательной мускулатуры. В одинаковой степени и тот факт, что внимание можно удерживать на максимальной высоте только несколько секунд, является следствием другого факта, что дыхательные мышцы удерживаются в максимальном напряжении тоже лишь несколько секунд. А отсюда ясно — чтобы

поддерживать постоянную сосредоточенность внимания, нам следует повторно создавать в этих мышцах новое напряжение. Данное требование составляет основу метода дыхания во время дзадзэн, и этот метод описан в последующих главах.

Состояние самадхи в дзадзэн представляет собой устойчивое бодрствование с контролированием мышления и максимальным проявлением духовной силы. Мы полагаем, что его можно определить физиологически, как умственную силу, которая проявляется во втором цикле и является следствием потока импульсов между тандэном и центром бодрствования. В этом случае корковая деятельность первого цикла сводится почти к нулю. Можно задать вопрос: какая польза в том, чтобы создавать такое душевное и физиологическое состояние? Ответ на это будет дан позднее. Сейчас мы хотим лишь подчеркнуть тот факт, что дыхание играет чрезвычайно важную роль в контроле мыслей во время практики дзадзэн.

ГЛАВА 4

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ДЗАДЗЭН

В этой главе мы рассмотрим некоторые простые факты физиологии дыхания в их отношении к дзадзэн. Во-первых, нам необходимо остановиться на объеме воздуха, который может поступать в легкие и выводиться из них. Эти данные иллюстрируются диаграммой, взятой из той же книги, написанной Гайтоном — «Функции человеческого тела». Диаграмма приведена здесь в переработанном для нашего издания виде.

На диаграмме в нижней ее части имеется линия, соответствующая приблизительному объему в 1200 миллилитров; этот объем называется остаточным объемом легких. Название надо понимать таким образом, что даже тогда, когда все мышцы, связанные с выдохом, оказываются полностью сжаты, в легких остается еще 1200 миллилитров воздуха и вывести его оттуда невозможно. Причина этого заключается в том, что никакие мускульные сокращения не в состоянии полностью сжать все альвеолы и дыхательные проходы. Между прочим, именно поэтому мы во время практики дзадзэн способны выдохнуть как можно больше воздуха, а затем задержать дыхание на длительный период времени. Поднимающаяся и падающая кривая на диаграмме, расположенная между уровнями 2300 и 2800 миллилитров, изображает нормальное дыхание. Легочный объем при вдохе возрастает с 2300 до 2800 миллилитров, а во время выдоха снова уменьшается до 2300 миллилитров. Воздух, который постепенно вводится в легкие во время вдоха и выводится из них во время выдоха, называется дыхательным объемом; видно, что в нормальных условиях он составляет приблизительно 500 мл.

Когда нет никакого сокращения дыхательных мышц; легкие содержат около 2300 мл воздуха. Такое количество воздуха содержится в легких в условиях пассивности. Нормальное спокойное дыхание совершается почти полностью благодаря работе дыхательных

мышц; таким образом этот пассивный объем равен легочному объему в конце нормального выдоха. Горизонтальную линию на диаграмме, соответствующую уровню 2300 мл, мы будем называть горизонтом дыхания.

Когда в конце нормального выдоха мы как можно сильнее сжимаем все мускулы, производящие выдох, мы способны вывести из легких приблизительно 1100 мл добавочного воздуха. Этот лишний воздух, который можно выдохнуть только с усилием, называется экспираторным резервным объемом.

На основании этих предпосылок мы можем теперь приступить к детальному рассмотрению дыхания во время дзадзэн. Разумеется, в практике разных учеников существуют расхождения, как и в практике одного и того же человека в отдельные периоды времени. Здесь мы предлагаем вашему вниманию то, что считаем существенным. Линия АВ показывает максимальный объем дыхания при дзадзэн. Сразу же можно увидеть, что мы имеем в виду главным образом резервный экспираторный объем. Если мы приложим максимальное усилие, мы выдохнем весь резервный воздух. Однако мы не делаем этого каждый раз; за таким глубоким выдохом обыкновенно следуют три-пять циклов нормального дыхания, как это показано на диаграмме, а затем производится следующий максимальный выдох. Некоторые изучающие не достигнут самого конца резервного объема, а вернуться с половины выдоха или около того, как это показано на диаграмме прерывистыми линиями. Если вы не заходите так далеко за дыхательный горизонт, вам не потребуется волнообразное восстановительное дыхание. Однако чем ниже вы опуститесь за горизонт, тем скорее достигнете самадхи, тем более глубоким будет это состояние.

Главными мускулами, вовлеченными в процесс вдоха, являются диафрагма, наружные межреберные мышцы и многочисленные мелкие мышцы шеи. Мускулы, производящие вдох, вызывают расширение плевральной полости двояко: во-первых, если дать возможность нижней части живота выдвинуться вперед или выпятиться, это облегчит движение диафрагмы вниз, что в свою очередь вызовет опускание нижних отделов плевральной полости такой процесс называется брюшным дыханием, а, во-вторых, наружные межреберные мышцы и мышцы шеи совместными усилиями поднимают переднюю часть грудной клетки, направляя

ребра дальше вперед по сравнению с их первоначальным положением и увеличивая таким образом объем грудной клетки. Этот процесс мы можем называть грудным дыханием. Во время дзадзэн применяется исключительно первый метод, потому что грудное дыхание поднимает грудную клетку и переносит напряжение вверх, тем самым частично освобождая нижнюю часть от внутреннего давления, тогда как метод брюшного дыхания оттягивает плевральную полость книзу и увеличивает давление в нижнем отделе живота. Как мы уже подчеркнули, во время дзадзэн напряжение и давление в нижней части живота должны сохраняться и действовать там как можно дольше и сильнее, поскольку это вызывает физическую и психическую устойчивость.

Главные мускулы выдоха – это брюшные и в меньшей степени внутренние межреберные. Брюшные мускулы производят выдох тоже двояко; во-первых, они оттягивают книзу грудную клетку и уменьшают ее глубину; во-вторых, они сдвигают вверх содержимое брюшной полости, оттесняя диафрагму и уменьшая объем грудной клетки. Внутренние межреберные мышцы в меньшей степени способствуют выдоху, оттягивая ребра книзу, что также сокращает объем грудной клетки.

Повторяем: во время дзадзэн грудную клетку необходимо по возможности держать в покое. Вдох совершается при помощи выпячивания нижней части живота, тогда как выдох производится благодаря сокращению брюшных мышц. Существует, однако, важное различие между методом выдоха при нормальном дыхании и методом выдоха при дзадзэн. Во время нормального брюшного дыхания брюшные мускулы просто сокращены; они подталкивают внутренние органы кверху, заставляя их давить на диафрагму, которая в свою очередь вытесняет воздух из легких. А во время дзадзэн диафрагма препятствует свободному сокращению брюшных мускулов и их толчкообразному движению вверх.

Это предписание – противодействовать диафрагмой сокращению брюшных мышц – представляется сложным. На самом же деле все очень просто: вы должны только задерживать дыхание. Если вы затем медленно и постепенно выдохнете, то нужно обязательно удерживать диафрагму внизу и решительно противодействовать толчкообразному движению брюшных мышц вверх. Последние двигаются противоположно диафрагме, и тогда усиливается

сокращение каждого из этих органов. Это мы и имеем в виду, говоря: «Нужно послать дополнительную энергию в тандэн». Результатом такого процесса будет то, что в конечном счете оказывается духовной силой, как было описано выше. Если вам удастся удержать диафрагму и брюшные мускулы в состоянии напряжения и взаимного противодействия чуть ли не с одинаковой силой, ваше дыхание почти остановится.

В этом случае имеет место некоторое тихое и почти незаметное истечение воздуха из легких вследствие естественного давления внутри тела. Но при желании вы можете остановить и его, однако это приведет к неприятному давлению в груди, а потому не может быть рекомендовано. Когда мы говорим об остановленном или почти остановленном дыхании, мы обыкновенно имеем в виду описанное выше состояние очень спокойного дыхания.

В предыдущей главе мы описали эксперимент с «одноминутным дзадзэн» и нашли, что при помощи задержки дыхания мы способны контролировать возникающие в мозгу мысли. Этот контроль и подавление мысли возникли благодаря наличию противоположно направленного напряжения в брюшных мускулах и диафрагме. На основании опыта дзадзэн мы не можем не прийти к выводу, что, поддерживая состояние напряженности в брюшных дыхательных мускулах, мы оказываемся в состоянии контролировать процессы, происходящие в мозгу. Даже те люди, которые ничего не знают о дзадзэн, направляют живот и останавливают дыхание, когда пытаются выдержать ледяной холод, терпят боль, преодолевают печаль и гнев. Следствием этого является возникновение так называемой «духовной силы». Далее, брюшные мускулы можно считать своеобразным руководителем мышечных движений всего тела. Когда вы заняты тяжелым ручным трудом, скажем, поднимаете тяжести или работаете кузнечным молотом, невозможно привести в действие мускулы всего остального тела, не сжав при этом брюшные мускулы. Даже при поднятии руки или движении ногой вы напрягаете брюшную мускулатуру. Черкните пером или вденьте нить в иглу, и вы обнаружите напряжение в диафрагме. Без совместной работы дыхательных мышц вы не сможете двинуть ни одной частью тела, не сможете обратить ни на что пристального внимания не сможете по-настоящему произвести ни одно умственное действие. Нельзя сказать, что мы преувеличиваем

значение данного факта, ибо он имеет огромнейшую важность, но до настоящего времени как-то оставался незамеченным.

Теперь еще раз вернемся к рассмотрению горизонта дыхания. Он находится на границе между дыхательным объемом и экспираторным резервным объемом, составляя около 2300 мл. В пассивном состоянии легкие к концу нормального выдоха содержат приблизительно такое количество воздуха, и напряжение в дыхательных мускулах равно при этом нулю. Вдох начинается с этой точки; по мускулам, участвующим во вдохе, распространяется напряжение. При нормальном дыхании, когда легочный объем увеличивается до 2800 мл, вдох автоматически переходит в выдох; мускулы, производящие вдох, расслабляются, объем легких снижается до 2300 мл и напряжение падает до нуля. В нормальных условиях после этого снова автоматически начинается вдох. Однако во время дзадзен вы не останавливаете выдоха на 2300 мл, а продолжаете выдыхать, и это требует усилий. Итак, мы можем в общем сказать, что выше линии дыхательного горизонта имеет место усилие произвести вдох, тогда как ниже этой линии такого усилия требует выдох. Нормальное дыхание происходит на уровне выше горизонта, причем используется только основной дыхательный объем и выдох совершается благодаря расслаблению мускулов, производящих вдох. Во время дзадзен выдох опускается ниже горизонта дыхания, и именно в этой фазе имеет место наибольшее усилие. Как раз такой выдох ниже линии горизонта является принципиально действенным средством, вызывающим самадхи, потому что в этом самом месте диафрагма и брюшные мышцы сильнее всего противодействуют друг другу.

Важно отметить, что это противодействие между диафрагмой и брюшными мышцами не следует применять, пока в легких находится большое количество воздуха, ибо такой прием вызовет удушье и чувство давления в груди. Сначала следует дать возможность некоторому количеству воздуха выйти из легких достаточно быстро, а затем вы можете начать более медленно выдыхать оставшийся воздух. Когда выдох выше горизонта оказывается затрудненным и воздух выходит из легких чересчур медленно, результат до некоторой степени похож на применение тормоза в автомобиле, который спускается с горы. Это состояние будет не положительным, а отрицательным.

Подобный отрицательный эффект может также появиться и во время вдоха ниже линии горизонта, когда мы задерживаем приток воздуха и делаем вдох слишком медленно. Если вы поступаете таким образом, вам придется непременно приостановить расслабление брюшных мускулов и это действие, если оно превысит допустимую меру, опять-таки вызовет неестественное ощущение давления в груди. Для восстановления выдохнутого резервного объема естественным и желательным является довольно быстрый вдох. Поэтому и при выдохе и при вдохе избегайте этих отрицательных эффектов, поскольку они приведут к душевному состоянию пустоты. Если изучающий оттягивает выдох, когда в легких находится еще слишком много воздуха, или оттягивает вдох несмотря на неотложную потребность восстановить запас воздуха в легких, то достичь, какого-то успокаивающего действия невозможно – и не только в практике дзадзэн, но и в любой другой упорядоченной деятельности, такой как чайная церемония, искусство составления букетов или стрельба из лука.

Что касается метода вдоха, которым следует пользоваться при дзадзэн, мы полагаем, что его можно разделить на две фазы. В течение первой фазы, во время вдоха ниже линии горизонта, воздух выдыхается естественно и легко при помощи расслабления диафрагмы и брюшных мускулов; в то же самое время мы даем нижней части живота возможность выпятиться вперед; таким образом мы производим брюшной вдох. В течение второй фазы, выше горизонта, вдох продолжается благодаря сокращению диафрагмы, и при этом желательно еще раз напрячь брюшные мускулы, чтобы еще дальше выпятить живот, т.е. выполнить активный брюшной вдох. Это воспрепятствует превращению вдоха в грудное дыхание. Иначе может появиться позыв к прерывистому дыханию, и живот втянется вглубь. Пожалуй, такой метод покажется несколько усложненным, но на практике он выполняется весьма естественно и легко, если вы только постараетесь не дышать прерывисто, т.е. не дышать грудью.

Что касается выдоха выше дыхательного горизонта, он совершается естественно, и практикующий избегает отрицательного напряжения. Ближе к горизонту и ниже его линии вы можете начать сжатие диафрагмы, чтобы заставить ее работать в направлении,

противоположном сокращению мышц, толкающих внутренности вверх.

Материал данной главы составляет то, что мы считаем существенными общими принципами дыхания во время дзадзен. В следующих главах мы опишем более детально, как эти принципы применяются к различным методам практики дзадзен. Материал этой главы в других книгах по дзэн найти нельзя, ибо это новые данные. Конечно, если у вас есть опыт в практике дзадзен и вам не нравится предложенный здесь метод, вы можете не обращать на него внимания. Однако по мере развития вашей практики, вы, по всей вероятности, убедитесь в его ценности.

ГЛАВА 5

СЧЕТ ДЫХАНИЙ

Счет дыханий: Обыкновенно практика дзадзэн начинается со счета дыханий. Существует три способа практики счета.

1. Считайте вдохи и выдохи. Когда вы делаете вдох, при этом считайте в уме «один», а когда делаете выдох, считайте «два» и так до десяти. Затем вернитесь к началу и повторите весь цикл. Может быть, сначала окажется полезным считать неслышным шепотом или даже произносить слова вслух. Затем, кроме тех случаев, когда вы чувствуете необходимость считать вслух, сосредоточьтесь на счете в уме, напрягая голосовые связки, но не издавая ни звука.

2. Считайте только выдохи от одного до десяти, затем повторите счет; пусть выдохи совершаются без счета.

3. Считайте только вдохи, пропуская выдохи без счета.

Из этих трех методов первый обыкновенно применяется для вводного обучения начинающих, второй считается более высокой ступенью, а третий, хоть и является затруднительным для начинающих, дает хорошую тренировку в технике вдоха.

Когда при первом методе вы говорите во время вдоха «один» и начинаете выдыхать воздух, а при этом попробуете сразу же сказать «два», вы ощутите некоторое давление в груди, хотя оно может быть и весьма незначительным. Это результат отрицательного действия того рода, о котором мы писали выше. Такое ощущение устранился вполне естественно, если мы до того, как говорить «два», дадим возможность некоторому количеству воздуха выйти из легких. Почему в груди появляется ощущение боли? Когда вы напрягаете голосовые связки, независимо от того, издаете ли вы при этом звук или нет, в легких возникает дополнительное напряжение, несколько большее, чем при обычном выдохе; и если в них все еще остается много воздуха, в грудной клетке будет

чувствоваться боль. То же самое окажется справедливым и по отношению к повторению «му» или работе над коаном, о чем сказано ниже в главе 6. Конечно, во время практики мы предпринимаем естественные шаги для избежания подобного рода явлений еще до того, как осознаем их, но лучше делать это сознательно, нежели бессознательно.

Практика второго метода представляет собой следующую процедуру: мы говорим «один-н-н» с удлиненным выдохом, затем после вдоха произносим «два-а-а» снова с удлиненным выдохом. С каждым счетом выдох естественно опускается ниже горизонта дыхания. После этого вы продолжаете практику, говоря «три-и-и, четыре-е-е, пять» и так далее до десяти. Но в середине счета вам может неожиданно прийти в голову какая-то другая идея и вы обнаружите, что на некоторое время углубились в эту мысль; однако вы скоро возвращаетесь к самому себе и снова начинаете счет, и теперь вы обнаруживаете, что забыли, где остановились. Вам приходится вернуться к началу, так чтобы вновь приступить к счету с единицы. Каждый начинающий, который впервые попробовал эту практику, должно быть, испытывал подобные неудачи и удивлялся своей неспособности правильно контролировать мысли. Возможно, некоторые читатели с трудом поверят этому. Тогда им следует самим испробовать предлагаемую практику, и они скажут: «Действительно!» – а затем обратятся к себе со словами: «Это никуда не годится!» Кстати, именно это хочет услышать учитель дзэн, и тогда он скажет: «Следовательно, вы можете некоторое время пользоваться этим методом для тренировки своего ума».

Третий метод представляет собой тренировку вдоха. В этом случае самое важное – выпячивать нижнюю стенку живота, делая вдох. За время произнесения слова «один» обычно бывает заполнен основной дыхательный объем. По мере того как вы подходите к концу вдоха, дыхание покажет склонность к переходу в грудное, и вам придется сделать усилие, чтобы продолжить дышать животом. Здесь вы обнаружите ценность описанного иамн выше двухфазного дыхания, в котором каждая фаза сопровождается новым усилием в животе. Если вы попробуете делать вдох в течение одной фазы, напряжение поднимется к груди и произойдет затруднение дыхания, прежде чем вы это осознаете. Двухфазовый вдох весьма полезен для продолжения брюшного дыхания даже при

обычном переменном дыхании, которое целиком производится выше дыхательного горизонта.

Положительное и абсолютное самадхи. Хотя мы детально рассмотрим проблему самадхи в главе 8, на данном этапе нам хочется установить различие между двумя видами самадхи, так как это имеет отношение к счету дыханий. Мы будем говорить об этих двух видах самадхи, как об абсолютном самадхи и положительном самадхи. Обыкновенно люди связывают термин «самадхи» с нирваной, когда деятельность сознания почти остановлена. Однако самадхи, достигаемое во время счета дыханий, включает в себе весьма определенное действие сознания. Это активный самадхи, и мы назовем его положительным самадхи, чтобы отличить от другого вида, который назовем абсолютным. Мы не называем его отрицательным, поскольку абсолютное самадхи составляет основу всей деятельности дзэн, а также и потому, что оно приводит нас к переживанию чистого существования.

До настоящего времени эти два вида самадхи не были четко разграничены, в результате чего возникли неясности. Так «канна-дзэн» или работа иад коаном. (см. ниже, гл. 9) секты Риндзай содержит в себе значительный элемент положительного самадхи, хотя в этой школе можно найти и тренировку в абсолютном самадхи, а в практике «сикан-тадза» секты Сото абсолютное самадхи оказывается более важным, но, конечно, и здесь также развита практика положительного самадхи. Мы полагаем, что правильный образ действия состоит в том, чтобы одинаково развивать положительное и абсолютное самадхи. Вступить в безмолвие абсолютного самадхи – значит сбросить с себя то, что мы называем привычным сознанием, то, что называется «перевернутой, обманчивой мыслью». Действуя таким образом, мы очищаем тело и ум. Затем, выходя (или возвращаясь) в мир действительной жизни и обыденной деятельности сознания, мы наслаждаемся положительным самадхи и свободой ума в сложных ситуациях; это и есть действительное освобождение.

Возвращаясь к вопросу, о счете дыханий, мы можем, пожалуй, провести аналогию с состоянием ума, необходимым для водителя автомашины. Во время управления машиной вы обязаны проявлять внимание двух видов. Первое, резко суженное, направлено на некоторую ограниченную зону прямо перед вами. Второе противоположное ему и охватывает широкое пространство; вам необходимо

следить за тем, что происходит во всех направлениях. Подобным же образом при счете дыханий требуется и резко суженное, и расширенное внимание: мы должны сосредотачиваться на произнесении чисел и одновременно следить за тем, чтобы не нарушать их порядка. Это может казаться легким делом, но в действительности чем больше вы сосредотачиваетесь на отдельных дыханиях и их счете, тем труднее вам одновременно сохранять расширенное внимание. Чтобы осуществить сразу эти две задачи с подлинным успехом, требуются крайние условия. Между прочим, можно отметить, что после сэссин, во время которого мы долго работаем над «му», нам приходилось вести машину очень осторожно, поскольку мы длительное время пользовались суженным вниманием и не применяли внимания более расширенного типа.

Представляется вероятным, что эти два типа самадхи имеют связь с различными моделями электрической активности мозга. Электроэнцефалографическое исследование семерых кундалини-йогинов в Калькутте, произведенное Дасом и Гасто, демонстрирует появление усиленного бета-ритма во время их самадхи. Считается, что бета-ритм указывает на оживленную корковую активность. С другой стороны, исследование мастеров сото-дзэн в Японии, произведенное Касамацу и Хиран, показывает, как вовремя дзадзэн появились сначала альфа-волны, затем имело место нарастание альфа-амплитуды, после чего частота альфа снижалась, и в конце развивался тета-ритм. Известно, что альфа-волны появляются тогда, когда человек бодрствует, но не мыслит напряженно. Нарастание амплитуды этих волн как будто означает прогрессирующее успокоение ума, тогда как появление тета-волн можно считать признаком наступления абсолютного самадхи. О сравнительном изучении мастеров дзэн в состоянии положительного самадхи, насколько мне известно, не сообщалось; можно, однако, предположить, что они показали бы активный тип электрической активности, вероятно, подобный типу активности йогинов.

И еще одно, последнее слово по поводу счета дыханий. Если, достигнув существенного прогресса в дзадзэн, вы еще раз вернетесь к этой практике, то обнаружите, что она ведет к развитию необыкновенно ясного состояния сознания. Но не надо начинающему в дзадзэн ожидать этого результата сразу. Поэтому учитель обыкновенно удовлетворён, если его ученик может освоить всего лишь элементы счета дыханий, и затем переводит его к практике другого

рода. Ученик может предполагать, что он покончил с этим видом дисциплины, что ему не придется больше ее практиковать, но это неверно. Изучающие, которые практикуют дзадзен в одиночестве, могут также время от времени обращаться к счету дыханий, даже несмотря на то, что они занимались упражнениями других видов.

Следование за дыханием. Понимание дзэн (по крайней мере, в Японии оно, вероятно, возникло из общей культурной обусловленности) заставляет людей смутно стремиться к абсолютному самадхи, даже если это стремление остается неосознанным. Когда вы будете практиковать счет дыханий, зная, что он представляет собой тренировку в положительном самадхи, вы найдете, что ваша практика приносит вам блестящее озарение. Но оно наступит только тогда, когда вы добьетесь значительного прогресса в изучении дзэн. Если изучающие некоторое время уже работали над дыханием, они найдут, сами не зная почему, что счет дыханий в чем-то мешает им. Им захочется спокойно практиковать дзадзен для того, чтобы выйти за пределы сознания. Тогда они весьма естественно обратятся к практике следования за дыханием.

Указания относительно следования за дыханием очень просты. Следите за каждым вдохом и выдохом с сосредоточенным вниманием. В начале выдоха выдыхайте воздух естественно, а затем, когда вы достигните пункта около горизонта дыхания, сожмите дыхательные мускулы так, чтобы почти остановилось дыхание. При открытом надгортаннике оставшийся в легких воздух постепенно, почти незаметно выйдет наружу. Сперва этот выдох будет столь слабым, что вы, возможно, его не заметите, однако впоследствии он станет заметным, и когда выдох опустится ниже линии дыхательного горизонта, вы обнаружите, что воздух выталкивается прерывистыми движениями. Если вы будете методически регулировать выдох воздуха из легких, вы будете двигаться вперед более эффективно, вы придете к самадхи. Чем более долгим будет выдох, тем скорее вы окажетесь в этом состоянии. Однако за очень долгим выдохом с необходимостью должен следовать короткий и довольно быстрый вдох; это устранит наступающую в результате выдоха кислородную недостаточность. Такие более быстрые вдохи не должны помешать самадхи, пока вы продолжаете пользоваться брюшным дыханием. Однако если вы найдете, что такой неправильный метод дыхания не соответствует духу

практики, попробуйте делать более короткие выдохи. Ими пользуются многие ученики дзэн.

Все же, пользуясь такими умеренными выдохами, даже те лица, которые достигли значительного прогресса в дзадзэн, часто будут встречать трудности в контролировании блуждающих мыслей. Давайте кратко рассмотрим блуждающие мысли. Они бывают двух видов. Первый вид – те мысли, которые появляются на мгновение и так же быстро исчезают. Второй – это мысли повествовательного характера, сплетающиеся в целый рассказ. Первый вид можно подразделить еще на два: 1) Когда мы замечаем чей-то кашель, стук окна, чириканье птиц и тому подобные помехи, которые на секунду вторгаются извне; 2) Моментальные мысли, возникающие внутри, типа: «Вот, я вступаю в самадхи» или «Сегодня я действую неудачно». Такие мысли не слишком препятствуют вступлению в самадхи, и по мере его прогрессирования они постепенно исчезают сами собой.

Второй тип блуждающих мыслей представляет собой своеобразные повествования, которые встречаются во время грез, когда, например, мы думаем, что разговариваем с какими-то людьми, и оказываемся поглощены данной ситуацией. В то время как тело сохраняет видимость дзадзэн, ум охвачен гневом или взрывом хохота. Мысли этого типа являются очевидной помехой. И вот весьма часто их жертвой оказывается человек, который практикует умеренные выдохи. Изучающий все чаще возвращается к самому себе, замечает блуждающие мысли, собирается с силами, чтобы подчинить себе фантазию при помощи сосредоточения. Но в конце концов он обнаруживает, что его сила для этого слишком мала. Как же можно выйти из такого состояния? Нет иного выхода, кроме создания напряжения в мышцах, производящих выдох, при помощи остановки или приостановки дыхания. Если вы теперь воспользовались бы голосовыми связками и повторили бы в уме «му», вы нашли бы, что в живот направлена более значительная сила, а психическая энергия возрастает. Эта сила и эта энергия дают способность контролировать блуждающие мысли. Однако данный способ относится уже не столько к следованию за дыханием, сколько к работе над «му», а это составляет предмет следующей главы.

В конце можно заметить, что, когда вы достигли зрелости в дзадзэн, следование за дыханием естественно приводит вас к сикан-гадза.

ГЛАВА 6

РАБОТА НАД «МУ»

«Му» – это первый коан, который по традиции дается ученику дзэн. Мы можем разделить работу над «му» на три стадии.

Первая стадия. Когда вы сядете, чтобы начать практику, вы почти наверняка обнаружите, что ваш ум находится в состоянии похожем на кипящую воду: внутри вас поднимаются беспокойные импульсы, у дверей сознания толпятся блуждающие мысли, которые стремятся добиться выхода на сцену ума. Требуются строгие меры, чтобы держать все это в руках. Важно при этом остановить первую мысль. Если вы хоть раз случайно допустили вторжение посторонней мысли, следом за ней устремится бесконечная их цепь, и вы будете унесены их потоком, не в силах воспрепятствовать ему. Таким образом, вы должны с самого начала полностью закрыть вход блуждающим мыслям, и чем раньше вы их остановите, тем быстрее сможете вступить в самадхи – причем с минимальными затратами времени и энергии. Следовательно, первая стадия практики посвящена исключительно остановке блуждающих мыслей.

На этой стадии дыхание производится со слегка открытым ртом; воздух выводится наружу сквозь тесную щель между губами. Эта практика придает мышцам, производящим выдох, гораздо большее напряжение, чем при дыхании через ноздри; такой прием эффективно контролирует блуждающие мысли. Во время подобного дыхания мы повторяем в уме: «му... му... му». Вы обнаружите, что в начале каждой новой фазы произнесения «му» в тандэне создается новое напряжение. Живот постепенно стягивается, но вы не должны допускать, чтобы его нижняя часть оказалась полностью втянутой. Выдыхайте воздух, пока резервный объем почти исчерпан. Затем выпячивайте низ живота и начинайте вдох, пользуясь нижним отделом живота.

После такого глубокого выдоха вам будет нужно восстановить запас воздуха, так что сразу после него естественно последуют

несколько коротких дыханий в пределах нормального дыхательного объема, как это было описано выше и изображено на фигуре 19. При этом восстановительном дыхании вдох и выдох производятся в две или в три фазы (фиг. 20). Когда дыхательный объем восстановлен, возможен другой долгий выдох. После того, как вы повторите эту процедуру два или три раза, вы увидите, что нижний отдел вашего живота выпячивается с такой силой, какой вы никогда во время обычного дыхания не ощущали. Иными словами, в тандэне образуется сильное давление; можно сказать, что оно дает вам особое чувство, как будто вы сидите на троне над всем сущим. Когда вы достигните зрелости в дзэн, вам будет достаточно повторить такую процедуру два или три раза, но при желании можно повторить ее несколько раз.

На этой стадии глаза можно держать или открытыми, или закрытыми. Изучающие, которым трудно контролировать свои мысли, могут с пользой для себя пристально глядеть на какую-нибудь точку на полу или на стене прямо перед собой, как бы уставившись на какого-то врага. Далее мы рассмотрим, каким образом сосредоточенное зрительное внимание, поддерживаемое напряжением глазных мускулов, пробуждает способность четкого контроля над блуждающими мыслями; в равной мере ее пробуждает и сжатие дыхательных мускулов.

На этой стадии вы можете по желанию работать над счетом дыханий вместо повторения «му». Многие учителя дзэн рекомендуют счет дыханий в качестве наиболее действенного способа остановки блуждающих мыслей в начале практики. Я полагаю, что причина этого заключается в следующем. Когда мы, например, очень медленно говорим «о-дин-н-н», мы склонны к тому, чтобы делить это слово на отдельные звуки, и тогда, переходя от одного звука к следующему, придаем новый импульс сокращению дыхательных мышц. Это видно еще лучше, если мы считаем по-японски, потому что в японском языке соответствующие числительные многосложны: «Хитроцу», «Мицу» и т.д. Это весьма естественный процесс, и нам не приходится беспокоиться о возобновлении напряжения, как это может случиться, если мы просто произносим «му». Вообще же, если на этой стадии вы захотите считать дыхания, вам нет необходимости считать до десяти. Можно просто говорить «один-н-н» или считать до трех и начинать сначала.

Все это может казаться довольно сложным делом, но фактически практика очень проста. Что бы вы не решили говорить на данной стадии, нужно при этом производить усиленный выдох и держать его как можно дольше. Если вы обратите внимание на то, чтобы не ослаблять напряжение в нижней части живота, все другие манипуляции будут естественно следовать друг за другом. Даже я, пропагандируя этот метод, не мог вспомнить все его детали, и мне пришлось самому повторить его сию минуту, чтобы записать последовательность событий. У некоторых людей может выработаться и несколько видоизмененный метод в зависимости от их конституции и степени зрелости. Он также будет верным. Я сам не всегда следую только что написанной процедуре во всех деталях; то же самое относится и к процедурам, описанным в других местах книги. В конце концов практика дзадзэн должна быть изобретена каждым человеком для себя. Однако если мы будем знать кое-что из опыта других людей, которые приобрели знания раньше, это избавит нас в нашей практике от ненужных проб и ошибок.

Догэн Дзэндзи в своих «Правилах дзадзэн» говорит: «Когда завершено принятие позы, сделайте один раз «канки». Слово «канки» объясняется как выдох через рот. Точно не известно, какой именно была эта практика. Древние учителя дзэн учили своих учеников каждого отдельно, соответственно степени их зрелости; наставления давались чаще всего устно самому ученику, а потому многое из их учений сейчас оказалось утраченным. Но ясно, что в начале сиденья в дзадзэн Догэн делал один выдох через рот. Возможно, для зрелого мастера дзэн достаточно одного такого выдоха, а для людей на более ранней стадии тренировки может оказаться желательным большее число выдохов.

Вторая стадия. Первая стадия предназначена для остановки блуждающих мыслей, и метод дыхания является энергичным, даже жестким. Звук вашего дыхания может даже оказаться слышимым. Когда вы несколько раз выполнили дыхание первой стадии, вы обнаружите в нижней части своего живота состояние, аналогичное тому, которое называют «безграничным пространством земли». Кажется, будто бы низ вашего живота стал твердым и прочным и увеличился до размеров всей земли. Затем, не меняя этого состояния, вы начинаете дышать по методу второй стадии.

На этой стадии рот закрыт, а язык крепко прижат к небу верхней челюсти. Вы дышите через ноздри. Не рекомендуется постоянно выполнять дзадзэн с открытым ртом, и причина, по которой вы делали это на первой стадии, заключалась в том, что когда вы с усилием производите выдох через почти закрытый рот, вы создаете сильнейшее давление в нижнем отделе живота. На этой первой стадии вы держите рот приоткрытым и как бы говорите в уме что-то похожее более на «ху», чем на «му». На второй стадии, когда рот закрыт, слово «му» будет естественно, хотя и беззвучно, сопровождать сам выдох.

Так вот, «му» означает «ничто», и это – первый коан дзэн. Вы можете предположить, что когда вы сидите и повторяете «му», вы исследуете смысл пустоты. Но это совершенно неверно. Правда, учитель, который велел вам работать над «му», может повторно спросить вас: «Что такое «му»? Покажите мне «му»!» и так далее; однако он не требует от вас, чтобы вы погружались в концептуальные спекуляции. Ему хочется, чтобы вы пережили «му». А для этого, говоря технически, вам нужно принять «му» просто, как ваше собственное дыхание, и не думать ни о чем другом. Продолжайте только напряженно повторять «му», и когда ваша практика будет успешна, вы однажды, совершенно без всяких философских спекуляций, придете к пониманию того, что ответ уже дан – и вы хлопнете в ладоши и разразитесь оглушительным смехом. Если же вы, наоборот, начнете размышлять о значении «му», вы утратите соприкосновение с непосредственной реальностью и останетесь в полнейшем неведении, плавая в океане понятий и идей.

Итак, вначале просто продолжайте повторять «му». Говорите «му» в уме, держа голосовые связки в состоянии повторения «му». Такое использование голосовых связок представляет собой наиболее эффективный способ укрепления вашего тандэна. По мере того, как вы будете идти вперед, вы можете обнаружить, что «му» понемногу переходит в «у...» или даже в «н...». Это естественное следствие практики, и все находится в полном порядке, поскольку эти звуки легче произносить с языком, прижатым к небу.

«Бамбуковый» метод выдоха. Здесь я хочу детально рассмотреть метод дыхания, которого мы уже коснулись и который, по моему мнению, имеет для дзадзэн большую ценность. Насколько

мне известно, этот метод в литературе по дзэн не описан. Однако полагаю, что на практике многие изучающие дзэн должны бессознательно пользоваться этим методом. Он не был точно описан до сих пор только потому, что никто раньше не взял на себя труд детально проанализировать то, что он делает.

Метод состоит в том, чтобы повторять одним дыханием «му ... му ... му» или «му-у» вместе с прерывистым и волнообразным выдохом. Для выдоха этого типа мы выбрали название «бамбуковый метод», потому что совершенно так же, как ствол бамбука имеет соединения и узлы, следующие друг за другом, так и выдох то и дело приостанавливается на короткое время, создавая небольшие паузы. Длительность интервалов и выдохов можно установить исходя из продолжительности вашего дыхания. Очень трудно здесь описывать возможные вариации, так как они слишком многообразны. Однажды я по неразумению попытался дать чересчур детализированное описание процедуры и зашел так далеко, что точно указал, на сколько секунд надо останавливать дыхание при каждой паузе и как долго должны длиться выдохи. Это было ошибкой. Метод выработан как результат долгой практики и, таким образом, пришел ко мне совершенно естественно, однако для других, кто пользовался им, такое жесткое детализирование оказалось в общем чересчур малоподвижным и негибким, а потому эти люди нашли весь метод слишком обременительным и отказались его принять.

Если вы захотите испытать этот метод, поступайте так, как будто бы вы снова и снова толкаете закрытую дверь, которая не открывается, повторяя при этом: «му». Затем, спустя некоторое время, более или менее установится ваш собственный способ выполнения этой методики. Сама методика, несомненно, претерпит некоторые изменения по мере прогрессирования вашей практики, и наконец вы обнаружите, что выработали свой собственный стиль.

Когда мы употребляем слово «волнообразный», это означает особый способ выдоха: мы выдыхаем непрерывно, но периодически увеличивая усилия. С другой стороны, «прерывистый» предполагает довольно длительные промежутки между выдохами. Когда самадхи практикующего станет более глубоким, выдох может как бы совсем остановиться на долгое время. Дыхание лишь случайно

прерывается слабыми выдохами воздуха и почти незаметными вдохами. Такие вариации дыхания появляются спонтанно в соответствии со степенью развития самадхи практикующего. Но при любом из этих способов дыхания мы обыкновенно спускаемся глубоко в резервный объем.

Зачем нам практиковать дыхание подобного рода? Ответим еще раз: 1) чтобы наполнить энергией тандэн; 2) чтобы посылать повторные стимулы из тандэна в мозговой центр бодрствования; благодаря этому, как мы уже говорили, возникают препятствия появлению мыслей и вызывается абсолютное самадхи. Сознание по самой природе своей устроено таким образом, чтобы человек о чем-то думал, а если оно предоставлено самому себе, оно погружается в грезы. Эти блуждающие мысли вполне естественны, но если ум человека занят ими, он неспособен вступать в самадхи. «Бамбуковый» метод выдоха – не более чем прием для контроля блуждающих мыслей. Любой человек, практиковавший дзадзэн, знает, как трудно контролировать блуждающие мысли. Мы полагаем, что если вы воспользуетесь только что описанной методикой, вы найдете, что взять их под контроль оказывается несколько легче.

Мы уже провели аналогию между прерывистым выдохом и повторными сильными толчками, которыми мы хотим открыть трудно поддающуюся дверь. Такие толчки бывают успешнее твердого и непрерывного нажима. Можно провести и другую аналогию – с перетягиванием каната, где тяга рывками оказывается гораздо более эффективной, нежели непрерывная. Можно провести и еще одну аналогию – с живописью. Когда японский живописец пишет ствол бамбука, он опускает кисть на бумагу и ведет ее вверх на несколько дюймов, затем он останавливается, слегка отрывает кисть от бумаги и начинает новую линию, чуть выше предыдущей, и снова проводит кисть на несколько дюймов вверх. Маленькое пространство между линиями изображает узлы бамбука. Этот процесс нанесения мазков с остановками и повторными мазками, направленными вверх, продолжается до тех пор, пока бамбук не будет выписан во всю длину. Художник выполняет каждую такую операцию на одном выдохе. Во время паузы останавливается и его дыхание, при всяком новом мазке маленькой порции воздуха удаётся выйти из легких наружу. Таким образом,

произведение живописи изображает не только ствол бамбука, но и каждую фазу выдоха художника. Такая картина не допускает исправлений, она воспроизводит духовную силу художника в момент его работы. Этот образец выдоха во время изображения бамбука представляет собой великолепную аналогию с прерывистым волнообразным выдохом, который мы рекомендовали для дзадзэн.

Фигура 20 иллюстрирует «бамбуковый» метод дыхания при помощи диафрагмы. Идеей этой фигуры я обязан Джеффри Харгетту. Мы должны вновь подчеркнуть, что нет необходимости пытаться следовать этому методу чересчур точно.

Новая стадия ума. В одном из случаев моей собственной практики, приближаясь к глубокому самадхи, я случайно заметил, что состояние моего ума спокойно изменяется и полностью обновляется. В этом новом состоянии ума ни одна блуждающая мысль не могла поднять голову; сохранялось абсолютное спокойствие и безмолвие, как будто бы я опустился на поверхность луны. Поскольку я иногда и раньше отмечал такое состояние ума, мне было ясно, что внутри моего мозга имела место какая-то деятельность сознания. Но это было не более чем мгновенной активностью, которую я хотел бы назвать отражательной функцией мозга и сознания (об этом см. ниже в гл. 10), и она вообще почти не мешала мне приблизиться к самадхи. Установившееся состояние ума не могло быть потревожено помехами подобного рода. Однако было бы преждевременным называть это состояние абсолютным самадхи; и вы должны увидеть в нем лишь начало самадхи, откуда нужно сделать еще один шаг — в подлинное самадхи. Тем не менее это переживание оказалось для меня чрезвычайно важным делом: я сделал его трамплином и шагнул дальше вперед.

Действительно, в развитии вашего самадхи наступает такая стадия, когда вы можете даже призывать приход посторонних мыслей, а они не появляются. После повторного прохождения через подобное переживание я пытался установить, что я делал для достижения этой стадии. И наконец я понял, что перед самым наступлением ее я как бы подстраивался к своему прерывистому выдоху, как бы проталкивался вперед, дюйм за дюймом, как ползет раненый солдат, цепляясь за землю. И я воскликнул: «О, это цепляние дюйм за дюймом!» С того времени я обратил особое внимание на использование этого метода дыхания и к своему

изумлению обнаружил, что эффект оказывается немедленным и глубоким. Это спасло меня от прежней борьбы с блуждающими мыслями, и я обнаружил, что способен довольно четко подойти к абсолютному самадхи. Конечно, было еще много успехов и неудач, но путь был проложен. Теперь я могу ясно видеть ту дорогу, по которой карабкался, как если бы я смотрел на фотографию Альп с воздуха. Как же мне не рассказать вам об этом?!

Чувство отключенности. Когда вы сидите в позе для дзадзэн и ваши выдохи спускаются ниже горизонта дыхания, вполне естественно начинает устанавливаться новое ощущение – назовем его чувством отключенности. Ибо теперь вы в своей психической жизни, так сказать, опускаетесь в беззвучные глубины моря. Кроме тандэна, все части нашего тела расслаблены и неподвижны. Благодаря этому возникает чувство отключенности.

Такое чувство отключенности не есть оцепенение. Если вам захочется, вы сможете двинуть руками или ногами, и к вам возвратятся нормальные ощущения. Но если вы оставите свои руки, ноги и туловище неподвижными, вы не будете чувствовать их положения. Ощущение положения тела проистекает из импульсов, которые возникают в коже, суставах, во внутренних органах мускульных проприоцепторах. Если не прикасаться к коже, от нее не будет поступать никаких импульсов; если суставы остаются неподвижными, от них не будет идти никаких сигналов. И в позе дзадзэн эти ощущения легко утрачиваются. Однако некоторые проприоцептивные сигналы продолжают действовать и давать какое-то неясное обобщенное чувство существования, даже когда напряжение мускулов поддерживается на среднем уровне – не слишком сильном и не слишком слабом, когда мускульный тонус во всем теле сохраняется на постоянном уровне. Это ощущение отличается от любого обычного повседневного ощущения. Оно похоже на некоторое разлитое внутреннее и наружное давление, немного болезненное и охватывающее все тело. Мы чувствуем себя как бы закованными в тяжелые доспехи. По мере углубления самадхи это давление становится более сильным. На самом деле, вероятно; это ощущение очень слабо и незначительно, но совершенно так же, как звук ореха, падающего среди ночи в самом сердце гор, отдается эхом по всем вершинам, так и давление кажется сильным, поскольку все прочие ощущения минимальны.

Существуют особые фазы дзэн для описания подобного состояния по мере его развития. Вот одна из них: «стальные берега протянулись на миллионы миль». Другая: «серебряные горы и железные скалы». Это особого рода духовная сила, которая становится духовной силой дзисю-дзаммай, или власти над собой.

Однако по мере дальнейшего углубления самадхи все эти ощущения бодрствования, большой духовной силы, довольно болезненного давления во всем теле – все они угасают; и тогда проявляется подлинное чувство отключенности. В самом деле это как бы отпадение тела и ума; здесь что-то существует – это верно, но нельзя сказать, что это такое.

Возможно, кто-то скажет: «Я в точности следовал вашим указаниям, но не получил описываемого вами результата». «Практика!» – вот мой ответ. Можно практиковать дзадзэн двадцать, тридцать, даже пятьдесят лет, переживая неудачи и разочарования; но каждое падение, каждое поражение, каждый период отчаянья в действительности представляет собой скорее приобретение, нежели потерю. Всякий опыт следует рассматривать как часть своего актива.

Глаза и зрительное внимание. Глаза играют очень важную роль в практике дзадзэн и осуществлении самадхи; теперь я хочу сделать несколько замечаний по этому поводу. Я делаю их без особой охоты, потому что мои предложения отличаются от традиционных предписаний относительно использования глаз. Учителя дзэн почти всегда утверждают, что во время дзадзэн глаза следует держать открытыми или полуоткрытыми; в самом деле, нам обычно настоятельно советуют не выполнять дзадзэн с закрытыми глазами. Чаще всего в пользу этого предписания выдвигается тот довод, что практика дзадзэн с закрытыми глазами ведет к сонливости и блуждающим мыслям. Конечно, для начинающих такой совет хорош, но лично я всегда практикую дзадзэн с закрытыми глазами. На основании собственного опыта я считаю, что когда глаза открыты, ум оказывается естественно направленным вовне. Если же я хочу направить свое внимание внутрь, я должен совершить преднамеренное усилие, чтобы исключить зрительные ощущения, получаемые посредством глаз. Закрытые глаза избавляют меня от трудностей и облегчают внутреннее внимание.

Внимание, направленное вовне, связано с положительным самадхи, а внутреннее внимание – с абсолютным самадхи. Верно, что с открытыми глазами можно помешать мышлению, но при этом нельзя помешать тому, чтобы глаза отражали внешние предметы, а потому возникновение ощущений становится неизбежным. Этот факт несколько затрудняет нам вхождение в абсолютное самадхи. Может быть, те люди, которые держат глаза открытыми, практикуют положительное самадхи. К сожалению, большинство лиц, изучающих дзэн, не знает различия между положительным и абсолютным самадхи. Правда, даже практика положительного самадхи может вызывать кэнсе, и ученики, которые переживают его, могут быть вполне довольны своей практикой. Однако я убежден в том, что такая практика приведет лишь к частичному постижению дзэн. Людей, постигающих так называемое кэнсе, но от случая к случаю исчезающих из круга дзэн, очень много, и не стоит увеличивать их количество. Вероятно, они не проникли в дзэн достаточно глубоко.

Мы можем различать два вида внимания: абстрактное и чувственное; первое действует независимо от органов чувств, второе пользуется ими; чувственное внимание, разумеется, бывает различных типов: зрительное, слуховое, осязательное и так далее. В практике дзадзэн чувственное внимание более действенно, нежели внимание абстрактное. Последнее имеет склонность довольно быстро истощаться. Если вы будете просто абстрактно работать над «му», вы достаточно быстро окажетесь подавлены блуждающими мыслями; но если вы воспользуетесь своим зрительным вниманием, чтобы заглянуть внутрь себя, точнее, заглянуть в тан-дэн, вы достигните состояния осознания самого своего существования. Вы также обнаружите, что прочно вступаете в абсолютное самадхи. Вас окутает глубокое безмолвие, как если бы вы опустились в глубину моря и в конце концов оказались на его дне.

Когда я закрываю глаза и направляю свое внимание внутрь, я сперва могу увидеть только тьму. Но вскоре мое зрительное внимание видит ярко освещенную внутреннюю сцену, и умственный взор прочно удерживается в самой глубокой части меня самого. Такое направление зрительного внимания внутрь всегда имеет склонность сопровождаться замедленным дыханием, равно как и телесным спокойствием. Эти три элемента – зрительное внимание,

замедленное дыхание и телесное спокойствие – в конечном счете сливаются в единый акт сосредоточения, который составляет могучую силу,двигающую нас к абсолютному самадхи. Мы можем называть эту силу «волевой» или «духовной».

Слуховое внимание естественно тяготеет ко внешним предметам и обладает внешней направленностью. Когда вы слушаете тиканье часов, ваш ум направлен в сторону звука, и это ведет к положительному самадхи. Также и зрительное внимание обычно бывает направлено во внешний мир. Лишь когда вы закрываете глаза, вы можете полностью направить внимание внутрь. Если, в качестве эксперимента, вы сосредоточите свое внимание на ладонях рук, когда они лежат у вас на коленях, вы почувствуете в них слабое дрожание (возможно, вызванное притоком крови) и ощутите непосредственную связь с ними. В данном случае вы проявляете телесное внимание. В любых обстоятельствах, когда ваше зрительное внимание направлено на какую-то часть тела, там непременно проявляется телесное внимание. Оно подобно лучу света, брошенному туда в поисках какого-то важного объекта. Теперь ясное ощущение ладоней занимает все ваше внимание. Иными словами, вы сосредоточили ум на ладонях. На практике здесь зрительное внимание, телесное внимание и ум представляют собой одно целое.

Или опять-таки направьте зрительное внимание на руки и сконцентрируйтесь на них в своем воображении. Вы обнаружите, что ваше дыхание замедляется, тело становится более спокойным, чем прежде, а в коже развивается состояние слабого постоянного напряжения. Почти сразу же у вас, вероятно, возникает тонкое ощущение, напоминающее дрожь; оно появляется сначала на задней поверхности плечей и на тыльной стороне кистей, а затем медленно распространяется во всех направлениях. В то же время другая вибрация, также напоминающая дрожание, начнет сперва ощущаться вокруг ушей, затем распространится на щеки, лоб, горло и плечи. Ощущение дрожи сопровождается ясным чувством удовольствия, которое успокаивает тело и ум. Состояние внутренних органов, кровообращение и другие психофизические состояния – все они появляются на коже. Вскоре дрожание стихает, а затем наступают мир и безмолвие, охватывающие тело и ум. Чувство отключенности, установившееся еще до того, как вы его

осознали, имеет определенное родство с ощущением дрожи, и второе следует за первым.

Как начинающий, вы, может быть, не почувствуете всего этого немедленно, однако тот факт, что вы знаете о наличии подобных явлений, помогает вам приобрести способность довольно быстро вызывать их. Ощущение дрожи переживается более тренированными учениками гораздо реже: обыкновенно оно полностью отпадает, когда вы достигаете зрелости. Есть также некоторые люди, совсем не ощущающие дрожи, возможно, в силу своих конституциональных особенностей. Им нет нужды беспокоиться по этому поводу, поскольку дрожь не является необходимым условием вступления в самадхи. Но многие музыканты, поэты и художники знакомы с этим ощущением.

Хакуин Дзэндзи описывает другой метод создания чувства отключенности, и этот метод в какой-то мере аналогичен только что описанному нами. Способ Хакуина заключается в том, чтобы сосредоточить зрительное и телесное внимание: он предлагает вам вообразить, что у вас на голове стоит мягкая благовонная палочка. Она расплавляется и постепенно просачивается в лоб, щеки и горло, а затем в грудь, желудок, живот и ноги. Вскоре возникает чувство отключенности.

Когда вы достигаете сноровки во всех этих приемах, в вашем теле и уме остается некоторый рефлекс, так что, даже и не прибегая к ним, вы будете довольно легко вызывать чувство отключенности во время своей практики дзадзэн.

Если вы направите внимание не на ладони или не на руки, а внутрь себя, точнее, в тандэн, вы обнаружите, что твердо смотрите внутрь собственного существования. Когда вы достигнете зрелости в такой практике, вы сможете войти в состояние абсолютного самадхи в течение одного дыхания.

Опытные ученики дзэн, успешно практикующие дзадзэн, должно быть, пользуются подобным устремлением зрительного внимания внутрь, однако они как будто никогда не задумывались над этим фактом, тем не менее анализировали его достаточно ясно, чтобы суметь рассказать о нем другим. Существует большая разница между сознательными и бессознательными действиями. Не имея ясного понимания того, что они делают, изучающие, по всей вероятности, когда-то обнаружат, что в их практике что-то не

в порядке, однако они не сумеют найти свою ошибку. Некоторые ученики дзэн, по-видимому, просто пользуются абстрактным вниманием, а затем оказывается, что они подвержены наплыву посторонних мыслей, поскольку такое внимание быстро утомляется.

Еще раз: направляйте свое зрительное внимание на тандэн. Неожиданное ощущение тандэна станет явственным и наполнит весь ваш ум. Вы найдете, что твердо и прочно держите себя в руках и наблюдаете за собой. Затем ослабьте напряжение дыхательных мышц, переведите оттуда зрительное внимание, и вы будете просто абстрактно размышлять о тандэне, причем обнаружится, что ваше сосредоточение оказалось резко ослабленным.

Третья стадия. На этой стадии периоды, когда дыхание почти остановлено, становятся все более продолжительными, а дыхание делается все более поверхностным и незаметным, и вскоре наступает такой момент, когда вам будет казаться, что никаких дыхательных движений нет вообще. Вы не прилагаете усилий, чтобы остановить дыхание, надгортанник не закрыт (т.е. вы не останавливаете дыхания при помощи напряжения груди). Вы производите все манипуляции животом, и выдох совершается главным образом благодаря редким движениям диафрагмы. Даже до того, как он истощится, проходит порядочное время – сорок, пятьдесят, шестьдесят секунд и даже больше. А затем в свою очередь самопроизвольно произойдет вдох.

На этой стадии уже начинается самадхи. Вы делаете только одно – смотрите внутрь тандэна с неразделимым вниманием. Хотя при этом не возникает никаких мыслей, кажется, что ум освещается ярким сиянием. Вернее, сам ум испускает сияние. Однако, может быть, правильнее, не пользуясь понятием света, сказать, что все погрузилось во тьму. Пожалуй, полезной окажется следующая аналогия: представьте себе, что вы вошли в пещеру, где горит маленькая электрическая лампочка. Вы не в состоянии что-то увидеть, но по мере того, как ваши глаза привыкают к темноте, свет лампы становится ярче. И даже несмотря на то, что вы находитесь в пещере, вы чувствуете, что вокруг вас в безграничном пространстве раскинулась вся вселенная. Повсюду покой и безмолвие. Станным образом у вас в уме не движется ни одна мысль. Это метафора, однако она может помочь вам до некоторой степени представить себе то состояние, в котором не появляется

ни одна мысль, а ум озарен ярким светом. Похоже на то, как если бы вы спали и в то же время полностью бодрствовали. Не то, чтобы какой-то свет озарил ум, а дело в том, что ум озаряет самого себя. Нет ничего, что нужно найти, нет никакого другого мира, нет ничего другого, нет себя, нет времени. Есть только едва уловимое существование, описать которое невозможно.

Некоторые люди могут спросить: «Как же вам удалось узнать это? Состояние, о котором вы говорите, кажется чисто субъективным, о нем нельзя размышлять, его нельзя запомнить или узнать, оно за пределами описания. Как же тогда вы его объясняете?» Вкратце ответ на этот вопрос заключается в следующем: ум удерживает свое предыдущее действие, так что я впоследствии замечаю это состояние, как своеобразную отсутствующую фигуру. Этот пункт рассматривается более детально в главе 10.

Однако мы еще не дошли до конца. Когда самадхи становится еще более глубоким, все отражающие действия ума остановлены, не удерживается даже немедленное прошлое. Вы не можете увидеть своего собственного самадхи, тем более – описать его. То, что я говорил выше, – едва ли нечто большее, чем начало самадхи. Но, возможно, этого будет достаточно, чтобы вы сумели представить себе, что такое действительное самадхи.

Вернемся еще раз к дыханию. Вы можете спросить: не бамбуковый ли метод используется на третьей стадии? Да, хотя дыхание происходит без какого-либо ясно определяемого образца. Как я сказал, теперь дыхание почти остановлено, и воздух может выходить лишь изредка, небольшими порциями. При каждом вдохе совершается изменение в напряженности дыхательных мышц, хотя и весьма незначительное; импульс передается в мозг и так далее. Все успокоилось. Если на этой стадии перестать говорить «му» и вступить в состояние, когда практикующий только следит за тандреном и сохраняет над ним контроль, его практику можно назвать «спикан-тадза». Это не состояние сидения с рассеянным умом, а состояние бодрствования.

Выше я сказал, что когда вы начинаете говорить «му», предполагается, что при этом вы не будете стараться думать о значении этого слова, а просто сочтете его звуком своего дыхания. С другой стороны, если вы займетесь концептуальными размышлениями по поводу того, как нужно понимать «му», вы будете просто

нагромождать одно понятие на другое, и этой работе не будет конца. Повторяю: когда вы хоть раз придете к некоторому переживанию самадхи, вы обнаружите, что смысл «му» давно поджидает вас.

Предостережение. Совет не думать о «му» сознательно имеет большое значение и весьма важен. Повторять «му» при помощи головы – это совсем не то, что ввести его в низ живота. Один встретившийся мне ученик дзэн долго и серьезно работал над «му», удерживая свой умственный взор на «му» в абстрактной форме, он думал, что правильно практикует дзадзэн. Но спустя некоторое время он почувствовал, что с его практикой дело обстоит не так, как следует, и наконец ему удалось понять, что он занят одновременно двумя вещами: одна состоит в том, что он работает над «му» своей головой, другая в том, что он наблюдает за движением дыхательных мышц и сокращением нижней части живота. Открытие этой ошибки было для него чрезвычайно существенным. И вот, если вы захотите практиковать положительное самадхи, вам действительно надо будет работать над «му», пользуясь головой и спрашивая: что такое «му»? Но если вы захотите практиковать абсолютное самадхи, вы должны будете наблюдать за движениями и сокращениями дыхательных мышц, вернее стать ими.

Практикуя положительное самадхи, благодаря работе над «му», изучающий часто достигает так называемого кэнсе раньше, чем при помощи практики абсолютного самадхи, которое представляет собой фундаментальную часть практики дзэн. В конце концов, необходимо освоить оба вида самадхи. Но здесь для нас важно последнее из них. Я пойду так далеко, что скажу: вам не следует стремиться к так называемому кэнсе. В достижении абсолютного самадхи уже заключено подлинное кэнсе. Ниже мы еще поговорим на эту тему.

Некоторые люди жалуются, что, когда они работают над «му», в центре лба между глазами, к их великому неудобству, появляется некоторое болезненное ощущение. Это одно из последствий того обстоятельства, что внимание не сосредоточено на тандэне. Они согласны с тем, что духовная сила расположена в тандэне, однако по привычке чувствуют, что ум располагается между бровями или в горле, так что бессознательно сосредотачивают там свое внимание. Такое сосредоточенное внимание часто вызывает

боль, точно так же, как вызывает ее солнечный луч, собранный линзой в одну точку. Если образовалась такая привычка, даже простая мысль о лбе вызывает там боль; даже если человек полагает, что не будет думать об этом месте, сама такая мысль доказывает, что изучающий все же о нем думает. Нужно разрушить эту бессознательную привычку, направив внимание непосредственно на тандэн.

Наконец, мы можем завершить эту главу несколькими дальнейшими замечаниями о вдохе. Большинство важных вопросов, связанных с дыханием, было уже рассмотрено в изложении первой и второй стадии работы над «му». Мы просто отметим два пункта, которых ранее не коснулись. Во-первых, более короткие дыхания, которые следуют за глубоким и долгим выдохом, также весьма полезны и способствуют наступлению самадхи. При этих дыханиях воздух необходимо вдыхать в две фазы, а выдыхать также в две или более фазы. Возможно, вы ощутите непреодолимую потребность быстро восстановить дыхание, так что начнете хватать воздух грудью. Если это произойдет, имейте минутку терпения и совершите вдох в две фазы, сперва выдвигая вперед нижнюю часть живота. Сохраняйте напряжение как можно ниже, и вы избегнете судорожного дыхания. Во-вторых, в дополнение к этим коротким дыханиям вы изредка будете чувствовать, что почти невольно производите весьма естественный глубокий вдох грудью. Это происходит в силу физической необходимости и не препятствует вашему самадхи; беспокоиться по этому поводу нет необходимости.

ГЛАВА 7

ТАНДЭН

В главе 3 мы высказали мнение, что напряжение мускулов тела имеет тесную связь с духовным состоянием человека и что тандэн, который мы считаем как бы руководителем телесной мускулатуры, имеет первостепенную важность для практикующего дзэн: он связан с развитием сосредоточения, того, что можно назвать духовной энергией. Здесь мы еще раз рассмотрим этот предмет и разберем несколько различных примеров.

Предположите сперва, что мы пытаемся взглянуть внутрь себя – поразмыслить о себе и уловить свой ум. Читателю нужно самому произвести такой эксперимент. Когда вы попытаетесь сделать это, вы испытываете недоумение по поводу того, где можно найти ум. Может быть, вы обратите внимание на внутренность головы, но здесь вы не найдете ответа. Или, возможно, вы станете вглядываться внутрь груди, в область сердца; опять-таки из этого ничего не выйдет, даже если вы услышите, как оно бьется. Наверное, вы так и не сумеете локализовать свой ум; однако если вы будете полны решимости и энергично продолжите это самонаблюдение, вы в конце концов увидите, что ваше, дыхание приостанавливается; и тогда вы впервые ощутите, что внутри вас возникает нечто духовное. Когда вы начали останавливать дыхание, в вашем тандэне неизбежно развивалось напряжение, которое и привлекло ваше внимание; и как раз тогда, когда вы вглядывались в свой тандэн, напряжение вашего ума становилось очевидным.

Приписывая такую важность тандэну, мы не подвергаем сомнению то обстоятельство, что мыслит именно мозг, что он планирует, дает приказания, но распоряжения мозга выполняют прежде всего брюшные мускулы вместе с диафрагмой. Если они не работают, никакая схема не будет реализована на практике. Когда дыхательные мускулы принимаются за работу, в действие вступает умственная (или духовная) сила. Эффект деятельности сообщается

мозгу, который затем будет думать о дальнейших распоряжениях; произойдут циклические связи процессов, как это мы установили раньше. Умственное действие осуществляется с помощью этого колебательного движения от мозга к мускулами от мускулов к мозгу. Тот же процесс имеет место и при выражении эмоций: смех, гнев и печаль не в состоянии проявиться без сокращения брюшных мускулов. Вы можете произвести еще такой опыт: где-то на берегу моря закопайте по грудь в песок кого-нибудь из своих друзей, а потом расскажите ему смешную историю – и сколько бы вы не старались его рассмешить, вы не сможете это сделать. Умом он полностью понимает смысл двух противоположных идей рассказа, но не чувствует при этом веселья. Для того, чтобы появилось чувство смешного, абсолютно необходимо, чтобы внезапно из нижней части живота пробился наверх некоторый физический импульс; этот импульс исходит от судорожного сокращения дыхательных мускулов.

Семьдесят пять лет назад была выдвинута теория эмоций Джеймса-Ланго, согласно которой «одно психическое состояние не вызывается немедленно другим... сначала между ними должны быть вставлены телесные проявления... Мы чувствуем печаль – потому что плачем, сердимся – потому что наносим удары, боимся – потому что дрожим...» Итак, мы не смеемся, потому что нам смешно, а нам смешно, потому что мы смеемся. Психологи как будто не приняли эту теорию, по крайней мере, в ее простой форме. Однако мы должны согласиться с тем, что без содействия тела не может быть осуществлено никакое психическое действие. Очевидно, человек смеется, сердится, плачет, совершает волевые действия своей физической энергией. Связь между головой и телом подобна связи между штабом и солдатами во время боя: сколь бы добросовестно не ломали головы компетентные работники штаба, без войска невозможно выиграть ни одного сражения.

На практике мы приостанавливаем блуждающие мысли при помощи контроля над дыханием; благодаря этому методу нам удается вступить в самадхи. Сначала ум приказывает телу принять определенную позу и дышать определенным способом. Однако роль ума на этом и кончается; а потом объем мышления, протекающего внутри мозга, контролируется действием дыхательных мышц. Голова знает или узнает, что она не в состоянии

управлять собой; поэтому она обходит проблему и обращается к сокращению дыхательных мускулов: таким образом она ухитряется контролировать свою работу. Не знаю, что могут сказать по этому поводу психологи и физиологи наших дней, но мой собственный опыт в дзадзэн говорит мне, что для обыкновенного человека абсолютно невозможно контролировать свои мысли без принятия правильной позы и сообщения соответствующего напряжения дыхательным мускулам живота. Искусство дыхания дзадзэн заключается в том, чтобы поддерживать это напряжение. Далее, когда дыхательные мускулы находятся в состоянии сокращения, тогда и мускулатура всего тела держится в состоянии напряжения, так что тандэн оказывается вожаком мускулов во всем организме.

В решающие моменты дыхание непроизвольно останавливается. Это известно цирковому артисту, атлету, гончару, который бросает глину на колесо; знает это и картограф, который бессознательно задерживает дыхание, когда хочет провести тонкую и аккуратную линию. Во время чайной церемонии, в театре «но», в дзюдо и кэндо тандэн берет на себя руководство движениями тела. Мы уже писали, как художник и каллиграф почти останавливают дыхание, когда проводят серию линий, как они всякий раз, подходя к важному пункту, сообщают новое напряжение дыхательным мускулам. На самом деле они практикуют то, что мы называем прерывистым, или бамбуковым, выдохом. В таком дыхании проявляется высокий темп духовной активности.

Итак, мы утверждаем; что контролируемое дыхание порождает духовную силу, что внимание, которое на деле представляет собой духовную силу, никогда не может проявиться без напряжения в тандэне. Некоторые детальные примеры могут помочь в дальнейшем объяснении этой идеи.

Когда я впервые наблюдал за матчевой встречей по американскому футболу, я нашел игру довольно неинтересной. Члены двух команд выстраиваются в два ряда, по сигналу бросаются на противоположную линию и моментально падают друг друга. Они все время повторяют одно и то же резкое толчкообразное движение, как будто не уставая от него. «Как монотонно! Что интересного в таких резких движениях?» – подумал я. Вот над головами противников пролетел мяч, но в тот момент, когда он был пойман, они снова упали друг на друга. Для глаза, привыкшего смотреть регби

или европейский футбол, американский футбол кажется бедной демонстрацией серийных движений. Но скоро я начал по-настоящему понимать очарование мгновенного столкновения и подумал, что понял нечто, касающееся американского духа.

Теперь остановимся на минуту и поразмыслим о позе игроков перед самым броском, посмотрим, как они дышат, какая часть их тела оказывается наиболее напряженной в момент рывка вперед. Конечно, дыхание приостановлено, напрягаются руки и ноги. А как обстоит дело с животом? В действительности, вы не в состоянии броситься вперед, если сила не будет вложена в живот. Если вы даже броситесь всем телом на противника, но при этом центр тяжести не будет фиксирован в нижнем отделе живота, а бедра и ягодицы не будут поддерживать его снизу, вы, несомненно, сильно ушибетесь. Все американцы должны знать, что мгновенное столкновение – это не только удар двух тел друг о друга, но также и сражение между двумя духовными силами. Вот почему люди так восхищаются этой игрой. Так откуда же приходит духовная сила? Скажете ли вы, что она идет из головы?

Точно так же, как мне сначала показался неинтересным американский футбол, европейцы и американцы, вероятно, чувствуют разочарование, когда впервые видят японскую борьбу «сумо». Они наблюдают за тем, как два борца, присев на четвереньках стоят друг против друга на ринге; через несколько секунд они встают, каждый идет в свой угол, берет какой-то белый предмет и бросает на ринг. Вот они еще раз оказываются на четвереньках посреди ринга. Кажется, что они заняты соревнованием взглядов, но, прежде чем вы это поймете, они снова на ногах. Опять они проходят через тот же на вид бессмысленный процесс. Вскоре вы утомляетесь, вам хочется крикнуть: «Быстрее! Задайте друг другу!» Наконец борцы схватываются, и мгновенье спустя один из них оказывается вне ринга или лежит плашмя на спине или на животе, а вам говорят, что встреча закончилась. Иногда борцы борются дольше, но никогда при этом не применяют таких захватывающих движений, какие мы видим в западной борьбе, где участники падают головой вниз, где противника поднимают ногами вверх и швыряют головой на пол. Борцы «сумо» – это джентльмены. «Сумо не особенно интересна», – думаете вы. Но в конце концов вы, возможно, разовьете способность разбираться в движениях борцов.

Фактически сумо – это игра, где происходит сравнение силы одного игрока с силой другого, но при этом важнейшей вещью оказывается умение не потерять равновесие при быстрых и яростных движениях, бросках, толчках, увертках и обманных приемах. Требуется бесконечная тренировка, чтобы удержать все время центр тяжести в нижней части живота. Необходимо опустить ниже бедра, оттянуть назад ягодицы. А зачем же борцы опускаются на четвереньки перед тем, как начать схватку. Проще всего выяснить это, попробовав самому произвести такое движение. Присядьте, опираясь на пол руками и ногами, как если бы вы были львом, готовым прыгнуть на добычу, поглядите на своего воображаемого противника с выражением льва, и вы обнаружите, что в ваших бедрах и нижней части живота появилась большая сила. Повторите это три или четыре раза, и тогда вы что-то узнаете.

Причина, по которой борец сумо приседает на четвереньки и пристально глядит на своего противника, повторяя это неоднократно, заключается в том, что всякий раз, когда он принимает такую позу, он вырабатывает в своем теле силу все более и более высокого уровня. После пяти или шести раз он ощущает, что его тело до предела наполнено мощной энергией. Вы способны увидеть это собственными глазами: действительно, его лицо и все тело краснеет от увеличивающегося прилива крови. Кожа блестит все ярче, и наконец он готов броситься вперед со всей мощью. Мы называем это состояние «наполненностью», «киаи». «Ки» буквально означает «дыхание», которое включает в себя как вдох, «кюки», так и выдох, «коки». «Аи» буквально означает приспособляемость. Когда «ки» и «аи» сочетаются в одном слове «киаи», его значение передает большую психическую и физическую силу, которая может быть освобождена вместе с коротким выдохом. Напряженность «киаи» определяется степенью напряжения дыхательных мышц. Короче говоря, все зависит от напряжения в тандэне.

Максимальное напряжение дыхательных мускулов длится лишь мгновение, и выбор этого момента крайне важен; в свою очередь он зависит от развития напряженности в животе. Малейшая ошибка все меняет, потому что борец не может в нужный момент полностью собрать свои силы. Следовательно, он должен находиться в состоянии наивысшего внимания, чтобы бросить против соперника всю свою мощь, когда она достигнет максимального

уровня. В то мгновение, когда борцы сумо бросаются вперед, величайшая духовная энергия и сосредоточенность, подобно вспышке молнии, проявляется перед глазами зрителей. В этом как раз и заключается очарование сумо. Если любая часть тела, кроме подошв, касается пола, это считается поражением борца, поскольку он должен всегда находиться в полном равновесии; важнейший принцип сумо заключается в сохранении центра тяжести в тандэне. В дзадзэн это осуществляется благодаря принятию правильной позы, которая затем удерживается при неподвижном сидении, а в сумо, как и в цирковых номерах, эта цель должна быть достигнута посредством энергичных и напряженных движений. В сравнении с искусством сумо и цирковых атлетов дзадзэн – просто детская игра.

На старте бега на сто метров начальный толчок ног бегуна имеет очень важное значение; фактически стартовый рывок создается за счет взрывного освобождения энергии от сокращенных дыхательных мускулов. Если они приведены в состояние напряженности на долю секунды раньше или позже, соответственно и старт окажется слишком ранним или чересчур поздним. С приобретением опыта в практике дзадзэн вы естественно станете ощущать тот момент, когда напряжение дыхательных мышц начнет ослабевать, и непроизвольно еще раз произведете их сокращение, автоматически применив «бамбуковый» метод дыхания.

Теперь сядьте в позе дзадзэн и вообразите, что вы – футболист, который совершает энергичный бросок вперед. Вы увидите, что вы напрягли все свое тело, в особенности брюшные мускулы. Но такое напряжение длится лишь миг, и если вы захотите продолжить практику, вам потребуется сообщать животу повторные сокращения. Итак, в своем воображении вы повторяете повторные рывки, сидя на подушке. После четырех или пяти повторений вы почувствуете, что вам необходимо сделать остановку и вдохнуть воздух. Если вы вдохнете его одним движением, развившееся напряжение перейдет в значительное расслабление; но если вы сперва сделаете короткий вдох при помощи выпячивания нижней части живота, а затем продолжите его, расширяя и верхнюю стенку живота (т.е. вдыхания в две фазы, как описано нами ранее), вы сможете сохранить значительную часть напряжения. Продолжать такое напряженное усилие в течение двадцати или тридцати минут – это уже вполне аскетическая практика. Но когда вы дойдете

до конца этого накладываемого на себя мучения, вы неожиданно обнаружите в своем животе особого рода силу, физическую и духовную, какой, возможно, никогда раньше не ощущали. Вы увидите, что восседаете на подушке, как властелин. Это произойдет только потому, что ваш тандэн наполнится жизненной силой.

Когда я обучался в одном монастыре, я как-то выполнял суровое упражнение, состоящее в воображаемых бросках на дверь комнаты, пользуясь приемами борца сумо. Это оказалось болезненной и безумной затеей. Раз я обратился к одному американцу, практиковавшему дзадзэн, с одобрением, и я почувствовал, что мне нужно вынести боль, равную его боли. Торжественная атмосфера сэссин в монастыре приводит изучающего к такому умонастроению, которое напоминает умонастроение опытного военного и побуждает человека делать такие вещи, которые обычным людям кажутся смешными, даже безумными. И каким же оказался исход моего взятого на себя мучения? Чудесным! Это было как бы новым исследованием. Должно быть, многие ученики дзэн проделывали такие вещи и благодаря им добились больших успехов; но они не говорят лишнего о своих методах. Они прежде всего заняты достижением цели, а когда она достигнута, путь к ней оказывается забытым. История их открытий не записана, они не помогают нам, не вдохновляют нас. Как бы то ни было, результат моего опыта оказался замечательным. Я достиг огромной физической и душевной устойчивости. Нижняя половина тела, казалось, уходила корнями в халат, подобно скале над островом Манхэттэн, тогда как верхняя часть его покоилась на нем, как небоскреб. Что бы ни случилось, это не вызвало бы никакого движения.

Есть одна дзэнская фраза, которую мы уже цитировали: «серебряные горы, железные скалы». Это – торжественная стена, наподобие Гималаев, одетых в снега. Ученик дзэн толкает эту стену, сдвигает ее назад на миллиметр, на десятую или сотую долю миллиметра за один раз. Духовная способность совершить такой поступок приходит благодаря напряжению в тандэне. Голова бессильна – она может только давать указания и распоряжения о том, чтобы смотреть в тандэн. Само же действие созерцания поддерживается усилиями тандэна, и именно усилие тандэна вызывает к жизни серебряные горы и железные скалы. Когда мы обнаруживаем, что стоим перед ними, мы чувствуем, как будто бы они высятся

как нечто высшее. Фактически же они суть не что иное, как мы сами; и когда приходит время, мы постигаем, что сами стоим на этих серебряных горах и железных скалах. Когда в своем воображении я бросался на стену, стена эта и была серебряными горами и железными скалами. В конце я и сам стал ими. Я – властелин, я нахожусь между небесами и землей; я пребываю на троне существования. Это торжественное чувство пришло от силы тандэна.

Тандэн приобрел такую духовную ценность потому, что он составляет часть колебательного круговорота, а другим главным компонентом этого круговорота является мозг. Как мы уже указывали, мозг оснащен энергией, достаточной лишь для того, чтобы оперировать щитом управления, куда приходят импульсы. Этим объясняется, почему мозг не в состоянии поддерживать волевое внимание дольше, чем несколько секунд. Чтобы контролировать мышление, ему необходимо получить новую энергию, новые стимулы от тела, в частности от напряжения дыхательных мышц. Уильям Джеймс был совершенно прав, когда писал, что «одно психическое состояние не вызывается немедленно другим... словно между ними должны быть вставлены телесные проявления». Мозг знает это благодаря долгому опыту. Фактически он не умеет справляться с блуждающими мыслями, если к нему на помощь не придут дыхательные мускулы. Невероятно, что на этот очевидный факт до сих пор не обратили внимания. Тандэн не имеет никаких сознательных функций, однако он действует как один конец духовного круговорота мозга и приобретает духовную ценность. Слова «брюшные мышцы» и «диафрагма» могут показаться лишенными духовности, слово же «тандэн» должным образом наполнено духовным значением. На основании собственного эмпирического опыта мы можем подтвердить реальность духовной силы тандэна.

ГЛАВА 8

САМАДХИ

Четыре категории самадхи Риндзая Дзэндзи составляют следующий порядок:

- 1) Исчез человек, остались обстоятельства;
- 2) Исчезли обстоятельства, остался человек;
- 3) Нет ни человека, ни обстоятельств;
- 4) Есть человек, есть обстоятельства.

Первая категория: «Исчез человек, остались обстоятельства».

Эта формула обозначает ситуацию, в которой ум человека поглощен внешними обстоятельствами. Один известный хирург как-то производил операцию, которая потребовала от него большой сосредоточенности. Когда он работал, неожиданно произошло землетрясение. Толчки были настолько сильными, что большинство присутствующих невольно выбежало из комнаты, считая положение опасным. Но хирург был настолько поглощен операцией, что совсем не ощутил толчков. После окончания операции ему рассказали о землетрясении, и тогда он впервые узнал о нем. Он был целиком занят своей работой, и эта поглощенность оказалась особым родом самадхи.

Мы переживаем самадхи этого типа, когда следим за игрой в футбол, читаем, пишем, удим рыбу, смотрим на картины, говорим о погоде, даже протягиваем руку, чтобы открыть дверь, садимся или делаем шаг вперед. Фактически мы ежесекундно поглощены тем, что в этот момент делаем и о чем думаем. Существуют различные степени поглощенности, различные периоды длительности произвольного и непроизвольного внимания, например, есть разница между тем, как мы наблюдаем за игрой в футбол (непроизвольное внимание), и тем, как хирург производит операцию (произвольное внимание). Но мы почти всегда в большей или меньшей степени переживаем состояние, так сказать мгновенного

самадхи. Когда мы находимся в самадхи подобного рода, мы совсем забываем о себе. Мы не осознаем своего поведения, своих эмоций или своего мышления. Внутреннее «Я» забыто, и все наше внимание занято внешними обстоятельствами. Можно сформулировать это положение и по-иному: отсутствует внутреннее внимание, а внешнее оказывается преобладающим.

Следует помнить, что сознание работает двумя разными способами: при одном оно направлено вовне, при другом – внутрь. Когда сознание занято внешними делами, внутреннее внимание отодвигается на второй план и наоборот. Существует два рода и несколько фаз самадхи. Мы уже установили различие между абсолютным и положительным самадхи; четыре категории Риндзая Дзэндзи составляют основу для дальнейшей характеристики различных его фаз.

Так, важно увидеть разницу между истинным самадхи с наличием власти над собой (об этом см. выше) и ложным самадхи, лишенным такой власти. В первом случае, если даже внутреннее «Я» отключено, человеку нечего остерегаться. Прочно утвердившись в самадхи, изучающий идет вперед по внутреннему пути, в любой момент готовый к самоконтролю. Ложное самадхи с самого начала исключает самообладание. Могут существовать самадхи сражения, самадхи воровства, самадхи ненависти, самадхи зависти, беспокойства, страха, самадхи потрясения, но все эти виды самадхи протекают без руководства самообладания; с точки зрения понимания дзэн они не являются подлинными.

Животное или птица ежесекундно наслаждаются самадхи. Когда корова пасется на лугу – это самадхи пастбища. Когда птица взлетает при звуке выстрела – это самадхи полета. Умиротворенное вечерним солнцем, животное долго стоит на лугу, спокойно и без движения, и мы можем назвать это самадхи умиротворенности – прекрасная картина, состояние, которому завидует даже человек. Но животное не обладает самосознанием, хотя в нем многое вызывает восхищение; самадхи животного это, в конце концов, животное самадхи, состояние более низкое, чем то, на которое способен человек. Состояние размягченности, достигаемое некоторыми людьми под влиянием наркотиков, подобных ЛСД, которое кажется чрезвычайно привлекательным для слабых характеров, можно сравнить с состоянием животного самадхи. Это ретрогрессия к примитивной

жизни. Не терять самообладание, но в то же время быть вовлеченным во внешние условия – таково действительное значение формулировки: «Исчез человек, остались обстоятельства». В этом состоянии внутреннее «Я» просто бездейтельно.

Вторая категория «Исчезли обстоятельства, остался человек».

Она означает внутреннее внимание. Когда мы работаем над «му» или практикуем сикан-тадза, когда мы заняты внутренним сосредоточением, развивается самадхи, при котором некоторая самоуправляющаяся духовная сила господствует над умом. Эта духовная сила – наивысшая энергия, которой мы располагаем в самой глубокой части нашего существования. Мы не всматриваемся в нее, потому что субъективность не отражает себя, точно так же, как не видит самого себя глаз, а мы сами и являемся этой высочайшей энергией. Она содержит в себе все источники эмоции и рассудочной способности, и это тот факт, который мы прямо постигаем в самадхи.

Риндзай Дзэндзи называет эту конечную вещь «человеком». Когда «человек» господствует внутри нас в состоянии глубокого самадхи, обстоятельства оказываются забытыми. Не возникает никаких внешних забот. Это состояние ума – «исчезли обстоятельства, остался человек» – есть внутреннее самадхи; как раз его мы называем абсолютным самадхи, потому что оно создает основу всей практики дзадзэн. Оно представляет собой противоположность самадхи внешней направленности, описанному в первой категории, которое я называю положительным самадхи. Положительное самадхи есть самадхи в мире сознательной деятельности. Абсолютное самадхи – такое самадхи, которое превалирует над сознанием. Когда мы просто употребляем термин «самадхи» в самостоятельном значении, мы обычно имеем в виду это абсолютное самадхи.

Третья категория: «Нет ни человека, ни обстоятельства».

Рассмотрению этой категории должно предшествовать объяснение самосознания. Я сказал, что сознание функционирует двумя способами: вовне и внутри. Но есть и еще одно важное действие, производимое сознанием: оно имеет место, когда сознание отражает свою собственную мысль. Размышление такого рода необходимо

отличать от самонаблюдения вообще, которое направлено на характер или поведение. Когда мы думаем: «Сегодня прекрасная погода», – мы обращаем внимание на погоду, но не замечаем, что думаем о ней. Мысль о погоде может продолжаться всего лишь какую-то долю секунды, и если наше следующее действие сознания не отразит ее и не идентифицирует, нашей мысли о погоде удастся проскочить незамеченной. Самосознание появляется, когда вы замечаете свою мысль; оно возникает перед самой регистрацией мысли, и тогда вы различаете эту мысль как свою собственную.

Если мы не производим этого регистрирующего действия, мы не осознаем своего мышления; в таком случае мы вообще никогда не будем знать о том, что обладаем сознанием. Мы можем назвать это действие, регистрирующее наши собственные мысли, «отражающим действием сознания», чтобы отличить его от общего самонаблюдения. Я взял на себя труд дать определение этому отражающему действию сознания, поскольку, как это будет видно дальше, оно играет важную роль в рассмотрении вопросов, относящихся к дзадзэн.

И вот когда изучающий находится в абсолютном самадхи, в глубочайшей его фазе, отражающее действие сознания не проявляется. Это и есть третья категория Риндзая: «Нет ни человека, ни обстоятельств». В более поверхностной фазе самадхи отражающее действие сознания может случайно прорваться на поверхность ума и заставить нас осознать наше самадхи. Такое отражение приходит и уходит мгновенно – и каждый раз на мгновение слегка прерывает самадхи. Чем глубже становится самадхи, тем реже проявляется отражающее действие сознания; в конце концов наступает время, когда вообще не появляется никакого отражения. Практикующий уже ничего не отмечает, ничего не чувствует, ничего не слышит и не видит. Это состояние ума называется «му», «ничто». Но это не пустота, где ничего нет, скорее это чистейшее состояние нашего существования. Оно не является отражением; о нем непосредственно ничего не известно. В этом состоянии как бы исчезают и человек, и обстоятельства. Хакуин Дзэндзи называет его Великой Смертью. Переживание этой Великой Смерти, несомненно, не является обычным переживанием в повседневной практике дзадзэн для большинства изучающих. Тем

не менее, если вы хотите достичь подлинного просветления и освобождения, вы должны полностью пройти через это состояние, потому что просветление может быть достигнуто только после того, как вы однажды стряхнете с себя наш привычный способ работы сознания.

Дзисю-дзаммай: В чем заключается различие между сном и самадхи? В состоянии самадхи мы не прекращаем бодрствовать.

«Дзисю-дзаммай» – это выражение, которое описывает качество самадхи. «Дзи» означает «сам», «сю» – «овладение», а «дзаммай» – это «самадхи». Таким образом, термин означает «самадхи самообладания». Дзисю-дзаммай никогда не теряет своей независимости и свободы. Это духовная сила, и она содержит в себе все источники эмоций и интеллекта. Когда вы выходите из абсолютного самадхи, вы находите себя умиротворенным и спокойным, вооруженным большой духовной силой, полным достоинства; вы обладаете интеллектуальной бодростью и ясностью, эмоциональной чистотой и восприимчивостью, возвышенным состоянием большого художника. Вы способны ощутить глубину музыки, произведений искусства и красот природы со значительно возросшим пониманием и наслаждением. Может быть, поэтому звук удара камня о ствол бамбука или зрелище цветущих деревьев производит глубочайшее впечатление на ваш ум, как об этом рассказывается в столь многочисленных описаниях кэнсе (см. гл.9). Это впечатление бывает таким ошеломляющим, «что целая вселенная начинает спотыкаться».

Кэнсе – это не более и не менее, чем узнавание вашего собственного очищенного ума, когда он освободился от иллюзорного пути сознания. Мы довольно редко замечаем свое внутреннее «Я», потому что отражающее действие сознания в наиболее возвышенные моменты существования не работает. Но когда ваш ум направлен на внешний мир, допустим, принявший форму камня, ударившегося о бамбуковый ствол, или зрелище цветущих деревьев, звуки или образы как бы стучат в двери вашего ума; тогда вас глубоко трогает это впечатление, и тогда возникает переживание кэнсе. Вы как будто видите и слышите нечто прекрасное, но все дело здесь в том, что вы сами стали прекрасными возвышенным существом. Кэнсе есть узнавание собственного очищенного ума, приходящее кружным путем. В последующих главах мы подвергнем кэнсе дальнейшему рассмотрению.

Четвертая категория: *«Есть человек, есть обстоятельства».*

Эта категория представляет собой состояние, достигнутое зрелым учеником дзэн. Он выходит в действительный мир повседневной рутины и разрешает своему уму беспрепятственно работать; никогда не теряя «человека», он утвердился в своем абсолютном самадхи. Если мы согласимся с тем, что в практике дзэн существует какая-то цель, то ею будет именно такая свобода ума в действительной жизни.

Можно выразить это по-иному. Когда вы достигли зрелости в практике абсолютного самадхи и возвращаетесь в обыденную повседневную жизнь, вы как-то самопроизвольно сочетаете в себе самадхи первой и третьей категорий. Вы активны в положительном самадхи и в то же время твердо держитесь своими корнями в дзисю-дзаммай, в самообладании абсолютного самадхи. Это и есть то состояние, когда «есть человек, есть обстоятельства», и это – высочайшее состояние зрелости в дзэн. Истинное положительное самадхи, достигнутое благодаря практике дзэн, в конечном счете растворяется в четвертой категории.

Человек может практиковать дзадзэн и достичь известного прогресса в абсолютном самадхи, успешно утвердить «человека» внутри себя. Тогда возникает новая проблема – как можно ему проявить этого «человека» в действительной жизни делового мира. Сидя на подушке и выполняя дзадзэн, он может достичь самадхи и ощутить этого «человека», может понять, что «человек» на самом деле есть его абсолютное «Я». Но когда он выходит из состояния самадхи и возвращается к своей повседневной рутине, ест, разговаривает, занимается делами, он нередко обнаруживает, что утратил внутреннего «человека». И ему хочется узнать, как можно удержать этого «человека» в самом себе в своей ежедневной жизни. Или вот другой пример. Изучающему дзэн могут предложить сначала работать над «му». Сперва он не знает, что делать с этим «му». Но в течение практики ему удастся узнать «му» в чистом состоянии своего существования, которое проявляется в самадхи, и он понимает, что «му» – это его собственная истинная сущность. Но, возвращаясь к действительной жизни, он обнаруживает, что даже во время ходьбы его «му» выводится из равновесия и он не в состоянии сохранить то настроение, которым

обладал в самадхи. Когда он подносит ко рту ложку или протягивает руку, чтобы взять что-то со стола, его ум не пребывает в самадхи, пережитом им во время сэссин в монастыре или в другом месте. Он берется за метлу, серьезно пытается удержать состояние «му», но увы! окружающие его вещи вторгаются в ум или привлекают взор, он обнаруживает, что отвлекается. Обстоятельства неистовствуют, и «человеку» в его уме нет места. Куда же девался этот «человек», описанный, как существующий, во второй категории? Изучающий может изменить свой подход к проблеме и вернуться в состояние первой категории, попытаться уйти во внешние обстоятельства. Но и это оказывается весьма трудным. Подметая сор, он не может стать самим процессом подметания; иными словами, он не способен забыть о себе и о прочих делах, кроме подметания, как хирург, которого поглотила операция. Конечно, его захватывает игра в футбол, однако это пассивное, непроизвольное внимание, когда каждый может прийти в возбуждение и кричать, забыв обо всем, включая и «внутреннего человека». Может возникнуть поглощенность дракой, рассеянностью, любовной страстью – и во всех этих случаях» внутренний человек» заброшен, принесен в жертву произвольным внешним обстоятельствам. Это ложное или поверхностное самадхи. Самадхи первой категории является таким переживанием, здесь нет внутреннего контроля, дзисю-дзаммай. Хотя в подлинном самадхи «человека» на сцене нет, он бодрствует внутри.

Короче говоря, изучающий, стремящийся сохранить в повседневной жизни «внутреннего человека», воплотить «му» в самом себе и в своей жизни – стремится к состоянию, где и «внутренний человек», и внешние обстоятельства не исчезали бы, но свободно действовали. В самадхи первой категории «человек» был неактивен, а в самадхи четвертой категории он вернулся на линию фронта. Достигший зрелости в дзэн может вести себя свободно, при этом он не нарушает священного закона; и «человек», и обстоятельства энергично действуют, и для них нет никаких препятствий. Только зрелость в дзэн дает это состояние – конечную цель практики. Мы вернемся к данному предмету в последней главе.

ГЛАВА 9

К О А Н Ы

Когда изучающий в состоянии абсолютного самадхи овладел «му», ему предписывается повторно уловить его смысл в свете рассудка. То, что было познано интуитивно, начало субъективной убежденности, но это знание необходимо осветить рассудком, чтобы добиться объективно подтвержденного понимания. А объективно подтвержденное понимание дзэн должно быть воплощено в некоторых понятиях и идеях. Есть два способа манипулирования понятиями:

- 1) Это можно делать в качестве умственного упражнения, в котором мы нагромождаем понятия друг на друга.
- 2) Или это можно делать, связывая каждое понятие с нашим собственным действительным переживанием.

Первый метод означает нагромождение одной конструкции на другую наподобие вавилонской башни, и это кончается полнейшей путаницей; второй же метод аналогичен возделыванию сада или рисового поля, где каждое растение крепко уходит корнями в почву. Именно такой метод мы принимаем в дзэн. Над каким бы видом коана мы ни должны были работать, мы не относимся к этому коану, как к предмету абстрактного интеллектуального исследования; он должен стать частью нас самих. Как же осуществить эту задачу?

В качестве первого примера мы можем взять следующий коан: «Если не думать ни о хорошем, ни о дурном, что будет вот в это мгновение вашей первоначальной природой?» Бесплезно разбираться в этом вопросе, обращаясь к идеям или понятиям, взятым из книг или философских систем. То, что вы таким образом узнали, заимствовано у других людей и не возникло в вашем собственном переживании. А истинное понимание должно основываться на личном переживании. Как же нам тогда работать над этим коаном?

Повторяйте его наизусть, используя при этом весь свой ум, в течение одного выдоха, применяя «бамбуковый» метод дыхания: «Не-ду-маю-ни-о-хо-ро-шем-ни-о-дур-ном,-что-бу-дет-в-это-мгно-ве-нье-мо-ей-пер-во-на-чаль-ной-при-ро-дой?» Повторяйте эту фразу слог за слогом, слово за словом, произносите ее с полнейшим вниманием, подолгу останавливаясь на каждом слове. И всегда при перемене звука посылайте новое напряжение в дыхательные мускулы живота.

Когда слово или фраза удерживается некоторое время в уме, не смешиваясь с другими его ингредиентами, она как будто просачивается в каждую часть мозга. Хотя нервные импульсы в мозгу могут передаваться с большой скоростью, все же им требуется определенный промежуток времени, чтобы распространиться в мозгу и пропитать его при повторных «подкреплениях». В дзэн существует весьма важный термин «нэн», который можно перевести словами «мысленный импульс». Пропитывание всего мозга нэн-мыслью производит удивительное действие. При нашем обычном быстром чтении в нормальных условиях не происходит ничего похожего на такое пропитывание. Однако иногда бывает так, что вы читаете стихи поэта, который вызывает ваше особенное восхищение, или Библию, останавливаясь на каждом слове, располагая при этом достаточным временем для чтения. В таком случае вы, наверное, будете читать одно слово за другим, тщательно и с глубоким проникновением в их смысл; и внезапно место, которое вы читаете, покажется вам насыщенным бесконечным смыслом, представится почти небесным. Каждый, кто когда-либо читал Библию с набожным и благочестивым настроением, должно быть, имел такое переживание. Мы называем чтение подобного рода «самадхи языка»; именно его мы должны добиться, повторяя коан дзэн.

Нэн-мысль не перестает работать и тогда, когда она пропитала собой весь мозг. Хотя бы она даже покинула на время фокус сознания, ее деятельность в подспудных слоях психики продолжается и производит определенный эффект. Когда придет время, действие им порожденное, прорвется на план сознания и займет фокус внимания. Так называемое вдохновение является примером такого события. В действительности оно приходит не извне, а изнутри, представляя собой продукт перебродившей нэн-мысли.

Когда вы повторяете, как это описано выше: «Что такое моя первоначальная природа?», то рано или поздно эта первичная сущность внезапно выходит наружу и предстанет пред вами, проявившись во всем своем величии. Первоначальная природа – это чистое существование, которое уже наличествовало внутри нас по мере углубления вашего самадхи, и вот теперь оно выскочило в фокус сознания, но при этом кажется пришедшими извне. Принятые им формы бывают разными в зависимости от того или иного индивидуального ума, и мы можем рассмотреть в связи с этим несколько других примеров.

Звук развалившейся кучи дров. Один монах неожиданно постиг свою первоначальную сущность, когда услышал звук обвалившейся кучи дров. В этом звуке он услышал падение всего – иллюзорных мыслей, привычных путей сознания, и этот распад дал возможность проявиться чистому существованию. Но фактически такое падение произошло уже давно, во время абсолютного самадхи. Постигание было связано с тем, что монах впервые заметил этот факт, как будто бы распад имел место как раз в тот момент, когда он услышал звук рассыпавшейся кучи дров. Чистое существование, которое открылось вслед за падением, оказалось облеченным во вселенский масштаб, вместе с тем оно было и событием внутренней жизни монаха. В звуке падающих поленьев человек слышит грохот распадающейся вселенной. Монах услышал, как горы, долины, леса и все прочее летело вниз, в адскую обитель, с невероятным грохотом. Ученики дзэн сообщили о множестве подобных переживаний, в литературе дзэн существует большое число таких примеров. Таковы рассказы о кэнсе. Кэнсе – это событие, происходящее в положительном самадхи, когда сознание находится в соприкосновении с высшим миром.

Чистое сознание – это такое сознание, когда человек одновременно смотрит и в глубину своей собственной природы, и во вселенскую природу. Оно может быть достигнуто только в том случае, если сознание освободилось от привычных путей мышления. Работа над коаном представляется одним из способов достичь этого. Необходимое условие сознания, которое должно быть нами осуществлено, называется чистым сознанием. Чистое сознание и чистое существование – это фундаментальные понятия для рассмотрения дзэн с современной точки зрения.

Феноменолог Гуссерль говорит, что при помощи метода феноменологической редукции, когда приостанавливается всякая связанность «я» как личности, достигается чистый феномен. Но он кажется, утверждает, что это можно сделать без особых затруднений. Идея приостановки всякой вовлеченности личности и «я» тесно совпадают с нашей точкой зрения о необходимости устранить привычный путь сознания.

Однако методы, предлагаемые для выполнения этого плана, совершенно различны. В дзадзэн мы добиваемся нужного результата не только благодаря простому изменению умственной позиции, но при помощи суровой дисциплины ума и тела, при помощи прохождения через абсолютное самадхи, где исчезают время, пространство и обманчивые мысли. Мы искореняем привычный образ сознания в интеллектуальной и эмоциональной сфере, а затем обнаруживаем проявление чистого сознания. Поэтому непременно должно существовать значительное различие между тем, что мы называем чистым сознанием, и чистым феноменом феноменологов. Тем не менее между двумя этими идеями должно быть и некоторое сходство; позднее, в главе 14-й, нам придется еще говорить о природе феноменологической редукции.

Кэнсе при виде цветущего персика. Другой монах открыл свою первоначальную природу, когда увидел персиковое дерево в полном цвету. Несмотря на то, что многие люди, конечно, бывали тронуты видом цветущих персиков, это обыкновенно происходило в потоке рутинной деятельности сознания, а эта деятельность находится под влиянием давнишней привычки смотреть на вещи в контексте оборудования и закрывать глаза на чистоту объекта самого по себе. Напротив, в состоянии абсолютного самадхи эта привычка сознания отпадает и мы смотрим на внешний мир незауманенными глазами. Тогда мы обнаруживаем, что все в нем излучает сверкающий свет.

Это переживание возникло у монаха не случайно. Он долго был в состоянии абсолютного самадхи и нейтрализовал привычку сознания с последующим выявлением чистого существования. Но человек редко осознает свое собственное объективное переживание этого состояния. Однако, поскольку в природе оно имеет универсальный характер, оно проецируется на объекты внешнего мира, и монах неизбежно должен был когда-то осознать это. Этот

монах увидел чистое существование в его проекции на цветущий персик.

Звук камня, ударившегося о ствол бамбука. Еще один монах подметал подножие гробницы патриарха и, услышав звук камешка, который отскочил от метлы и ударился о ствол бамбука, постиг свою собственную природу. Переживание кэнсе очень часто ассоциируется со зрительными ощущениями и ощущениями прикосновения, а также с деятельностью других органов чувств. В своем чистом состоянии внешние чувства непосредственно познают собственное и чужое существование, и это – чистое познание. Однако их чистое состояние в нашей повседневной жизни обыкновенно оказывается запятнано, окрашено эгоцентрическими желаниями и взглядами, и тогда чистое познание становится недостижимым. Это очень просто: если преодолеть привычный способ сознания, все будет хорошо.

Монах, о котором идет речь, был человеком великолепного интеллекта, он обладал всей ученостью своего времени – от буддийских учений до не-буддийских философских систем. Но учитель дзэн загнал его в угол: он требовал от него какого-нибудь оригинального вывода по вопросу о его истинной природе. Монаху пришлось согласиться, что все его знания не в состоянии разрешить проблему жизни и смерти. Глубоко расстроенный, он день и ночь трудился вместе с учителем, но безрезультатно. Тогда он впал в отчаяние и счел себя ничтожеством. Но каждому человеку нужно иметь какую-то цель жизни, и он решил стать хранителем гробницы патриарха, потому что единственным способом своего существования считал выполнение этой скромной работы.

В таком состоянии ума у него не возникало ни одной мысли о том, чтобы использовать других для удовлетворения собственных желаний. И вот наступило время, когда даже такой незначительный предмет, как метла, стал для него ближайшим другом. Ему казалось, что опавшие листья, которые он собирает каждый день, питают к нему дружеские чувства. Какая-нибудь травинка, крошечный, неприметный, цветок на стебле тростника, ранее для него незаметные, стали предметами удивления и почитания. Даже и сейчас в монастырях дзэн метлы и другие подобные орудия изготавливаются самими монахами. Эти орудия становятся частью того, кто их сделал, и когда человек ими пользуется, они превращаются в его руки и пальцы.

*Мне стало знакомым это дело,
Когда я занят им каждый день.
Какая радость – мести двор!*

Монах считал себя никуда не годным созданием, но он развил в себе, сам того не сознавая, всеохватывающее «я». Кроме того, он ежедневно практиковал дзадзэн и знал по опыту абсолютное самадхи. Живя таким образом, он однажды был занят подметанием, и вдруг камешек неожиданно ударился о ствол бамбука, раздался чистый, звенящий звук. Камешек был живым, и ствол бамбука был живым, равно как и сам звук. Формы, цвета – справа и слева, повсюду – оказались наполненными существованием, и монах услышал голос самого существования.

Внешний мир действительно окружает нас. То, что в нормальных условиях существования окутано завесой, является следствием не характера этого существования, а особенности наших глаз: привычный способ сознания заставляет нас смотреть на вещи механически, думать, что они мертвы. Но как только этот механический взгляд на вещи оказывается отброшенным, существование проявляется в своем неприкрытом виде. Монах вошел в прямое соприкосновение с ним. Звук удара о ствол бамбука был голосом самого монаха – и в то же время голосом, произзывающим собой весь мир.

Нерожденный. А еще один монах был поражен словом «нерожденный», и это слово разрешило его долгие сомнения. Он понял свою собственную истинную природу. Еще в детском возрасте он занялся изучением китайского классического текста, в котором встретил фразу: «Очистить блистательную добродетель», – и вот его наполнило сомнение по поводу того, что же такое эта «блистательная добродетель». Не по летам развитый ребенок рано пришел к осознанию проблем жизни. Нужно было найти слова, чтобы выразить его сомнение, и он нашел их в этой фразе.

Но дать ребенку адекватный ответ относительно его жизненной проблемы оказалось нелегким делом. Он посетил многих учителей, но никто не мог удовлетворить его. Один из них предположил, что ему могло бы помочь занятие практикой дзадзэн, и он принялся за эту практику. Должно быть, у него имелась естественная склонность к дзэн. Много лет он продолжал свою практику

без учителя; иногда он удалялся в горы и много дней жил там в уединении полуголодным. Побуждаемый идеей о том, что не следует обращать внимание на тело ради его дисциплинирования, он сел на вершине скалы и не уходил оттуда, пока не свалился вниз. Продолжительное сидение привело к тому, что на коже ягодиц появились трещины, из которых сочилась кровь. В конце концов, он, по-видимому, заболел туберкулезом, у него началось кровохарканье, он ослабел и оказался на грани смерти. Он думал, что не стоит обращать внимания на смерть, однако ему было жаль умирать, не выяснив смысла выражения «блистательная добродетель». Члены семьи отвели ему отдельный домик, слуга следил за его повседневными нуждами. Но он почти лишился аппетита. На этой стадии подспудная деятельность нэн-мыслей, должно быть, дала рост чему-то такому, что вступило в сферу сознания: внезапно его поразило слово «нерожденный» – и все пришло в порядок. Он стал есть с аппетитом, восстановил свои силы, а позже сделался великим мастером дзэн.

«Нерожденный» – абстрактное слово, однако оно с такой точностью воплотило в себе всю прежнюю практику и достижения этого монаха, что стало для него столь же ясным и конкретным, как ключ в руке. Есть много отвлеченных понятий дзэн, но все они представляют собой конкретные переживания людей, изучавших дзэн, и монахи находят в них живое выражение своих достижений. Этот монах впоследствии говорил только об одном слове «нерожденный» в течение всей жизни, никогда не касаясь другой темы.

Все монахи, о которых я упомянул, стали великими мастерами дзэн в более позднее время своей жизни. Их имена можно было найти в литературе дзэн, о них можно было бы рассказать гораздо больше, но в данный момент я сказал достаточно. Хочу однако остановиться еще на одном случае.

Некий монах тоже долго страдал от проблемы жизни и смерти. Животные могут бояться смерти, однако их не мучат мысли о ней, они просто живут в самадхи от одного мгновения к другому, потому что не обладают отражающим действием сознания и не размышляют о своем конце. Человек же страдает, так как у него есть способность к размышлению, и он размышляет над мыслью, которая появилась мгновение назад. Так возникает самосознание,

которое создает проблемы «я», как и проблемы жизни и смерти. Человек разделяет свой ум на две части, и одна из них размышляет над содержанием второй. Фактически ум неразделим, но нэнмысль каждого мгновения раздумывает о только что ушедшей мысли, беспокоится из-за нее и приходит в возбуждение.

Случившееся произошло, ушедшее ушло. Если только понять этот факт, нет причин для страдания. Но для того, чтобы суметь принимать дело таким образом, требуется долгий период практики дзэн; в которой изучающий достигает абсолютного самадхи, когда останавливается деятельность сознания и проявляется чистое существование. А в чистом существовании нет никаких проблем жизни и смерти. Этот монах ясно увидел чистое существование в самой конкретной форме в тот момент, когда вышел из самадхи. И он пропел:

*О ты, стоящее предо мною
Мое вечное Я!
Едва я впервые увидел свет,
Ты стало моей тайной любовью.*

Канна. Работа над коаном в дзадзэн называется «канна». «Кан» означает «рассматривать», «на» — «предмет». Итак, этот термин значит «всматриваться в предмет»; действительно, во время практики мы повторяем каждое слово с наивысшим вниманием, держимся за него возможно более упорно. Это составляет «самадхи языка». Например, фразу «восточная вершина все бежит по воде» можно повторять следующим образом: «вос-точ-ная-вер-ши-на-все-бе-жит-по-во-де». Пусть каждое слово проникает в вашу голову, затратьте на повторение некоторое время, и тогда это загадочное изречение станет чудесным и приведет вас в особое состояние реальности, находящейся в постоянной текучести.

Бить в барабан. Один монах спросил Касана, старого мастера китайского дзэн, о том, каково состояние подлинно просветленного человека? Касан ответил: «Бьет барабан». Монах снова спросил: «В чем истинное учение Будды?». «Бить в барабан». Тогда монах спросил еще раз: «Я не стану спрашивать о фразе «сам ум и есть Будда», но спрошу, что такое «нет ума, нет Будды». Касан сказал: «Ударь в барабан». Монах все еще продолжал расспрашивать: «Когда приходит некто, превосходный человек, как вы встречаете его?» «Бьем в барабан», — отвечал Касан.

Если человек сумеет экзистенциально понять собственные действия, он сумеет понять и ответ Касана. Что мы подразумеваем под словом «экзистенциально»? Это значит просто то, что вы не теряете разума, иными словами не оказываетесь сбитым с толку концептуальным мышлением. Когда вы бьете в барабан или зажигаете спичку и от нее загорается свеча, если вы делаете это в состоянии подлинного положительного самадхи, в этот момент вы постигаете свое существование. Вы можете склоняться перед изображениями Будды, и вы при этом не поклоняетесь идолу.

Сэтте, автор «Хэкиган-року» («Летописи голубых скал») написал гатху, или стихотворение, в похвалу этому рассказу. Там есть следующие слова:

*Когда тащишь камни, носишь землю,
Употребляй духовную силу лука, весом в тысячу тонн,
Дзекоцу-роси катал три деревянных шара;
Как могли они превзойти Касана?
Скажу тебе: сладкое – сладко, А горькое – горько!*

Слова «тащить камни, носить землю» взяты из некоторых рассказов дзэн, но нам достаточно вообразить, что мы тащим камень, обвязав его веревкой, и носим землю на плечах в плетеных корзинах. Все истории дзэн повествуют о нас самих. Дзекоцу-роси – известный учитель дзэн по имени Сэппо («Дзе коцу» – это название местности, где он жил; употребление названия места, где живет учитель, в качестве его прозвища было общераспространенной практикой). О Сэппо существует множество анекдотов. Однажды он катал три деревянных шара перед глазами учеников. Каков смысл этого действия? Движение! Тащить камни, носить землю – это также движение. И когда Касан бьет в барабан, это тоже будет движением. Сэтте был великим мастером, от него не ускользнула мысль Касана, и в своей гатхе он приводит эти дзэнские примеры движения. Как можно было превзойти Касана? Никто не превосходит другого; Касан, Дзекоцу-роси и другие – все находятся на одном и том же уровне. Сладкое сладко, а горькое – горько, – таково заключение Сэтте. Сладкое обладает абсолютной сладостью, горькое – абсолютной горечью; вы можете узнать существование, только непосредственно ощутив его, а не косвенным путем, не путем спекуляций о нем. Это и есть фундаментальная истина дзэн. Поэтому-то Сэтте и говорит «Скажу тебе...»

Почему у Бодхидхармы нет бороды? Есть коан, в котором содержится вопрос: «Почему у Бодхидхармы нет бороды?» Фигура Бодхидхармы используется для изображения чистой дхармы, и обычно его рисуют с бородой. Но этот коан утверждает, что у Бодхидхармы нет бороды. Подлинная его цель – сказать, что истинная дхарма не имеет не только бороды, но также и глаз, носа, рта, лица, рук, ног, тела. В 88-м примере «Хэкиган-року» написано: «Слепое, глухое и немое полностью отделено от сознательной деятельности». Абсолютная изоляция – это не что иное, как абсолютное самадхи, однако коан говорит не только об абсолютном самадхи, но и о положительной стороне жизни. Как вы можете быть слепым, глухим и немым в повседневной жизни? В сутолоке, погоне за славой и выгодой можете ли вы быть глупцом, который карабкается на скалу, не пользуясь при этом руками, который делает шаг вперед с верхушки столба в сотню футов?

Если вы перестанете держаться за утес, вы упадете и лишитесь жизни, но в духовной области вы по-настоящему должны сделать это. Вам необходимо однажды отбросить все, что сознание накопило с самого детства, ваши иллюзорные «я». В абсолютном самадхи довольно легко разжать руки, а в мире деятельной жизни трудно не держаться за свое «я». Вы говорите себе, что нельзя ненавидеть других, стараетесь охладить пламя гнева, освободиться от искушений, убить желание славы, власти, тщеславие и т.п., но вы не в состоянии следовать собственным намерениям. Вы не можете даже убрать бороду, не говоря уже о глазах, носе, рту и самом лице. Но истинно просветленный человек не имеет лица, когда беседует, ведет переговоры и обсуждает серьезные проблемы жизни. В самой гуще напряженнейшей деятельности сознания ему не за что удержаться. Среди мигающих огней жизни он хранит безмятежность и сияние ума, как лотос в пламени.

ГЛАВА 10

ТРИ НЭН-ДЕЙСТВИЯ И НЭН-ПРОТЯЖЕННОСТЬ В ВЕЧНОСТЬ

Человек мыслит бессознательно. Человек мыслит и действует, не замечая этого. Когда он думает: «Сегодня прекрасный день», он чувствует погоду, но не ощущает своей собственной мысли. Именно отражающее действие мысли, которое приходит сразу же после ее проявления, заставляет его осознать собственное мышление. Сам акт размышления о погоде есть акт внешнего взгляда и поглощенности предметом мысли. С другой стороны отражающая функция сознания глядит внутрь и отмечает предыдущее действие ума. Это только что прошедшее действие ума, окутанное мыслью о погоде, все еще оставляет за собой след, который представляет собой непосредственное прошлое. Благодаря отражающему действию сознания человек узнает, что происходит в его уме, узнает, что у него вообще есть ум; он также узнает, что обладает бытием.

Оба эти вида действий сознания называются «нэн»; мы ввели этот термин в предыдущей главе; можно приблизительно перевести его словами: «мысленный импульс». Нэн каждое мгновение сменяют друг друга, вероятно, нам представляется, что они возникают почти одновременно. Однако нэн-действия, которые занимают сцену сознания, появляются по одному за раз. Может существовать много импульсов, которые толпятся за кулисами, страстно желая выйти на сцену. Каждое нэн-действие имеет свои границы, и эти последовательные импульсы могут заставить нас почувствовать, что несколько действий совершаются там параллельно друг другу. Однако режим работы ума таков, что на сцене в данный момент находится только один актер, и фокус сознания направлен лишь на него.

Предположим, кто-то думает: «Какой это отвратительный человек!» или сгорает от ревности. Он становится воплощением самой ярости, самой ревности, он не понимает своей одержимости.

Может быть, спустя мгновение он будет порицать себя за ту низость, которую обнаруживает его ум, но сколько бы он не порицал себя, он не в состоянии вернуть более ранний импульс. Знание человека об импульсе приходит уже после его появления.

Ум, подвергшийся суровой тренировке, может иногда суметь открыть подсознательный импульс и избавиться от него, пока тот не прорвался в сферу сознания, но даже и в этом случае сначала приходит импульс, а потом его восприятие. Когда вы проделывали опыт «одноминутного дзадзэн», вы, вероятно, иногда обнаруживали нечто вроде предвестников вторжения нэн, которые возникали в вашем уме, хотя последний казался во всем прочем совершенно пустым. Вы также обнаруживали, что за этими импульсами, подобно тени, следовало действие подавления. Так и в подобном случае: порядок появления импульсов одинаков, сперва подсознательное действие ума, затем подсознательное размышление о нем.

Импульсы к воровству, алчности, гневу, жалобам – все они появляются раньше, чем человек их осознает, и если не возникает четкой реакции сознания, которое зафиксировывает их, они пройдут незамеченными и погрузятся в глубины подсознания. Однако нэн – это своеобразное внутреннее давление, и если оно не будет узнано и осознано, оно останется в подсознании неразтворенным. В таком случае некоторые нэн претерпят особого рода брожение и, возможно, причинят вред уму, как это мы объясним позже.

Первый и второй нэн. Назовем действие сознания, направленное на внешний мир, первым нэн, а отражающее мыслительное действие сознания – вторым нэн. На фигуре 21 изображены первый и второй нэн, которые ежесекундно возникают и исчезают, и когда имеет место серийный процесс мышления, второй нэн будет часто появляться на сцене, чтобы осветить предыдущий нэн; оба они взаимно смешиваются, как бы связанные друг с другом. Это заставляет человека почувствовать, что во время размышления он слышит внутри себя голос, который знает его мысли и дает ему советы. Например, когда человек рычит от злости, он может обнаружить другой голос, который как бы шепчет ему на ухо: «Не сердись! Ты не должен терять самообладания в припадке ярости!». Такой увещающий голос сравнительно спокоен, но первый нэн издает грозное рычание, и оно сопровождается возбуждением всего

тела: нервная система в целом, железы внутренней секреции, даже орган кровообращения – все содрогается. Такие волны возбуждения подобны толпе демонстрантов около общественных зданий, которые кричат: «Наше терпение лопнуло! Нам нечего терять, не на что надеяться!» Тогда другой голос будет спокойно говорить: «Нет, вы должны вынести все, чего бы это вам не стоило!» Конечно, это всего лишь один пример. Первый нэн часто проявляется в спокойном юморе, в безмолвии Гималаев, в милосердии Кантон или в духовной силе «серебряных гор и железных скал».

Третий нэн. Второй нэн освещает и выражает непосредственно предшествующий нэн, однако он также ничего не знает о себе. То, что осознает себя, – это другая рассудочная функция сознания, которая следует сразу же за вторым нэн. Ее действие представляет собой дальнейшую ступень самосознания. Оно укрепляет более ранние уровни мышления. Мы назовем его третьим нэн. Такой третий нэн, например, будет думать: «Вижу, я заметил, что подумал о том, что сегодня прекрасная погода». Или: «Я вижу, что ощутил себя знающим, что я заметил свои размышления о том, какая сегодня прекрасная погода».

Для простоты мы можем описать эти нэн как протекающие, во-первых, в линейной последовательности, группами, которые состоят из смеющихся друг друга первого, второго и третьего нэн, как это показано на фигуре 22. В нашем примере, относящемся к погоде, мы имели сначала наблюдение, потом осознание этого наблюдения, в-третьих, мы заметили, что сами осознаем это наблюдение. Далее могут следовать еще новые виды узнавания, которые все в этом контексте представляют третий нэн; таким образом, возникает следующая последовательность: первый нэн, второй нэн, третий нэн, третий нэн, третий нэн и так далее, как показано на фигуре 23.

Однако наш ум в своей деятельности сложен и динамичен, и невозможно изобразить истинную последовательность мыслей, пользуясь несколькими простыми диаграммами. Для того, чтобы попытаться отобразить подлинную сложность умственных процессов, мы придумали более тщательно разработанные диаграммы (фиг. 24 и 25), которые указывают на то, что в течение последовательности 1, 2, 3, 3, 3... на самом деле происходят более тонкие явления. Дело в том, что, когда самосознание прогрессирует,

появляются другие первый и второй нэн, как продолжение первоначального наблюдения. К примеру, мы отмечаем перемену ветра или новую форму облаков, а затем возникает третий нэн, чтобы суммировать итоги этого наблюдения в серии новых нэн и по линии предыдущего третьего нэн, каждый со своими собственными ответвлениями. Таким образом, на фигуре 24 первая серия наблюдений за погодой идет от верхней точки вниз по диагонали направо (1, 2, 3), а затем вертикально вниз через серию третьих нэн. Каждый последующий третий нэн также питается новой серией нэн, т.е. новых впечатлений, поскольку время приносит все новые и новые явления. Итак, каждый из последующих третьих нэн динамически консолидирует все предыдущие третьи нэн и в то же время вбирает в себя всю новую серию первых и вторых нэн, которые неизбежно вмешиваются в поток умственных действий, так что любой данный третий нэн воспроизводит в себе все предыдущие нэн.

Итак, мы имеем последовательность первого, второго и третьего нэн (1, 2, 3), которую можем для удобства называть связью А, а вместе с ней последовательность другого рода, показанную на фигурах 23, 24 и 25, которая представляет собой серию третьих нэн; на диаграммах они изображены связанными двойной вертикальной линией. Эту последовательность мы называем связью В. Связи А и В смешиваются одна с другой и образуют поток сознания – вроде показанного на рисунке 25. Эта фигура 25 изображает также прямые и не прямые связи между каждым третьим нэн и его предшествующими нэн-действиями. Она показывает, что третий нэн в каждой серии включает в себя непосредственно предшествовавший ему третий нэн и все, чем тот обладал, а также и предыдущий второй нэн на своем собственном ответвлении; видно, что косвенным образом все предыдущие нэн объединяются в каждый текущий третий нэн. Мы говорим «косвенным образом», но так бывает только на бумаге. В действительности это объединение имеет своим результатом целостное переживание самосознания. Все предыдущие импульсы слились воедино в потоке сознания и вместе с новыми впечатлениями перешли в следующий третий нэн.

Связь В образует как бы третий ствол, который поддерживает поток сознания, но этот поток составлен из непрерывной последовательности различных нэн. Каждый третий нэн имеет внутреннюю

связь с предыдущими. А первый нэн полностью и постоянно получает новые стимулы из внешнего мира; существует непрерывный скачкообразный переход от одного нэн-действия к следующему, все они сливаются в третьем нэн, формируя непрерывную линию мысли. Второй нэн всегда следует за непосредственно предшествовавшим ему первым нэн и фиксирует его. Следовательно, как не удивляют нас резкие перемены на экране кино, так и непрерывные изменения нэн, проецирующиеся на экран ума, не нарушают порядка мышления.

Все это объяснение предназначено для того, чтобы обрисовать деятельность ума, предоставленного самому себе. Дисциплина дзадзэн способствует поглощенности одним нэн, например, «му». Это явление иллюстрируется фигурой 26. Сознательно повторяя «му» с каждым очередным выдохом, изучающий создает устойчивую последовательность действий первого нэн без размышлений о них в форме второго нэн и без самосознания в форме третьего нэн. Ум создает только «му-му-му-му...». Постепенно из этого нэн развивается особое состояние, которое мы рассмотрим ниже в этой главе, оно называется «нэн протяженностью в вечность». Фактически это не что иное, как другое обозначение для абсолютного самадхи, которое мы уже предварительно рассмотрели и к которому вернемся в главе 13. Итак, предлагаем ознакомиться со следующими диаграммами:

Фигура 21 – простая переменная последовательность первого и второго нэн.

Фигура 22 – простая последовательность групп первого, второго и третьего нэн. Такая последовательность (она имеет строение 1, 2, 3, 1, 2, 3...) называется связью А.

На фигуре 23 показано, что вслед за действием первого нэн (например, за наблюдением погоды) и действием второго нэн (в котором мы осознаем наблюдение) может идти и последовательность действия третьего нэн, когда мы обнаруживаем, что осознаем наблюдение, а за ней узнавание этого факта, которое соответствует прогрессирующему самосознанию. Такая последовательность третьих нэн, изображенных связанными двойной вертикальной линией, называется связью В.

Фигура 24 показывает, что постоянно появляются новые первые и вторые нэн по мере того, как время приносит новые явления,

так что каждый последующий третий нэн впитывает не только своих предшественников, но также и новые первые и вторые нэн. Поэтому каждый третий нэн содержит в себе все предыдущие нэн.

Фигура 25 более детально изображает действительное взаимодействие каждого третьего нэн с предыдущими действиями.

На фигуре 26 показана устойчивая последовательность действий первого нэи, которая развивается в дзадзэн. Здесь нет вмешательства самонаблюдения второго нэн или самосознания третьего нэн.

Восприятие звука. Если сию минуту внезапно зазвучит фабричный гудок, вы, вероятно, на мгновение будете озабочены этим звуком, а затем узнаете в нем гудок фабрики. Если бы это был сигнал полудня, у вас могло бы возникнуть впечатление, что в тот момент, как вы его услышали, вы поняли, что это сигнал ко второму завтраку. Но даже кратковременное тщательное самонаблюдение покажет, что в действительности, когда раздался звук гудка, ваше внимание – первый нэн – было на какую-то долю секунды занято звуком, что имело место, так сказать, состояние слабого шока. Такое состояние умственного восприятия стимула можно назвать чистым ощущением, которое, в свою очередь, немедленно переходит в так называемое обыкновенное ощущение. Затем возникает второй нэн и узнает звуки; наконец появляется третий нэн, чтобы объединить впечатления первого и второго нэн в одно восприятие. Но еще до завершения этого восприятия будет сделана ссылка на некоторое знание, уже накопленное вами в виде понятий. Затем звук узнается как сигнал полудня. Это процесс восприятия, который представляет собой прогрессию первого, второго и третьего нэн, сходную с процессом мысли.

Когда вы думаете: «Сегодня прекрасная погода!», первый нэн оказывается мыслью, а не единственным ощущением. Второй и третий нэн также присутствуют в мышлении. Но прежде чем сказать: «Сегодня прекрасная погода», вы должны испытывать ощущение и перцептивное узнавание (серию из первого, второго и третьего нэн) появления солнца, неба, деревьев, цветов и так далее, а эти впечатления должны сопровождаться интуитивной мыслью: «Сегодня прекрасная погода» (это опять-таки первый нэн).

Если вы скажете, что не находите в себе ничего похожего на рассудочное действие сознания, когда слышите звук, попытайтесь

послушать тиканье часов и постарайтесь остаться полностью поглощенными процессом слушанья, так чтобы забыть при этом о себе. Если вам это не удастся, тогда вам придется допустить, что вы не в состоянии целиком погрузиться в действие слушанья и стать самым слушаньем. Мыслительное действие сознания было активным и упорно что-то нашептывало вашему уму на ухо: Для человека, который не тренирован в дзадзэн, почти невозможно произвольно погрузиться в состояние самого слушанья.

Субъективный элемент. Необходимо понять, что действие ума всегда субъективно, иначе говоря, наши действия и наше мышление являются субъективными действиями. Что бы мы ни думали, что бы мы ни делали, наша субъективность – это мышление или действие, которые происходят без осознания самого себя. Смотрим ли мы на что-то или размышляем, в этот момент мы бессознательно заняты делом. Спустя мгновение мы можем осознать наши действия или мысли, но это осознание само по себе совершается бессознательно. Бессознательность непременно сопровождает наше поведение в момент действия, потому что это и есть подлинная сущность субъективности.

Существует неправильное употребление слова «субъективный», которое определяет мышление как эгоцентрическое. Но мы здесь пользуемся словом «субъективный» просто для обозначения субъекта, который мыслит или думает. Независимо от того, как думает человек – субъективным или объективным образом (т.е. независимо от собственного «я») – он мыслит в своей субъективности. Субъективный элемент замечает другие предметы, но никогда не замечает самого себя. Подобно тому, как глаз не в состоянии увидеть себя, так и субъективный элемент не способен наблюдать за самим собой. Когда же он оказывается в поле наблюдения, он превращается в объект, и становится необходимым наличие другого субъекта, который рассматривал бы его. Тот, кто думает: «Сегодня прекрасная погода», – мыслит в субъективности и не осознает себя. Только будучи освещенным и отраженным в последующем мыслительном действии сознания, он узнается и определяется как субъект, который мгновение назад думал: «Сегодня прекрасная погода». Но субъективный элемент уже превратился в объект; он оказался отраженным объективизированным мыслительным действием, которое само теперь действует в субъективности.

Припоминание и память. Если вы тщательно прислушаетесь к какому-нибудь непрерывному звуку и попытаетесь мысленно зафиксировать его, вы обнаружите, что звук слегка колеблется — иногда кажется более слабым, а иногда более звучным. Это может произойти потому, что ваше внимание на одно мгновение направлено на внешние предметы, а в другой момент оно направлено на себя, внутрь. При взгляде наружу впечатление оказывается в непосредственном соприкосновении со звуком, а при взгляде внутрь соприкосновение становится непрямым, таким образом, создается различная плотность впечатлений. Это явление, несомненно, также подвержено действию утомления внимания, которое проявляется через каждые несколько секунд. Отдельное мгновение непрерывного звука улавливается последовательно появляющимся третьим нэн через посредство первого и второго нэн. Заключительный третий нэн в свое настоящее мгновение схватывает все свои предшествующие восприятия, равно как и сам этот непрерывный звук, и объединяет их в одном потоке звука.

Когда мы слушаем музыку, изменения в развитии мелодии регистрируются в последовательной серии первого, второго и третьего нэн. Каждый третий нэн объединяет предыдущие впечатления всего произведения до самого последнего момента и передает их следующему третьему нэн вместе с новыми впечатлениями от последующих звуков. Таким образом музыкальное произведение будет удержано со всеми своими изменениями. Конечный третий нэн в свой настоящий момент улавливает характер музыки во всем его объеме, не теряя ничего из его частей, даже несмотря на то, что они уже откатились в прошлое. Это удерживание непосредственного прошлого лежит в основе памяти. Сам звук ушел, но он удерживается в настоящем мгновении в своей живой фазе.

Ясность, с которой третий нэн способен вернуться в прошлое и уловить его прямые впечатления в их живой фазе, зависит от врожденного качества человеческого сознания, а также и от особенностей его состояния в данный момент. Когда сознание утомлено, сфера его освещенности суживается и тускнеет. Вы можете легко отметить это во время чтения. Когда вы утомлены, ваше восприятие неустойчиво и повторное чтение не приносит вам ясного понимания смысла. А на следующее утро вы будете с поразительной легкостью и динамичностью схватывать строчку за строчкой.

Припоминание, критическое отношение к себе, воображение, намерения и рассуждения, которые не принадлежат отражающему действию сознания, – все это первый нэн. В другом месте мы говорили, что первый нэн глядит наружу. Однако он глядит также и назад, на свои прошлые мысли или на объективизированную личность, которая перестала быть чистым «я». Вспоминая прошлые события, мы мыслим в сфере воображения. Однако отражающее действие сознания – это не воображение, не воспроизведение прошлого, а живое схватывание предыдущего нэн.

Психологические тесты показывают, что сразу же после дорожного происшествия пострадавший часто сохраняет хорошую память о случившемся. Но немного погодя, когда его снова начинают спрашивать о том, что произошло, оказывается, что он забыл некоторые факты, отдельные детали. Это можно объяснить следующим образом. Немедленно после события третий нэн, быстро воспринявший несчастный случай прямо на месте благодаря сотрудничеству первого и второго нэн, все еще активно действует, и сцена в своей целостности ясно удерживается умственным зрением. Иными словами, пострадавший продолжает видеть происшествие в уме. Это мы назовем сохранением непосредственного прошлого; обыкновенно оно длится несколько мгновений, составляющих первую фазу формирования памяти. Но мы не в состоянии долго удерживать непосредственное прошлое в его живой фазе, – и вскоре переносим его во вторую фазу формирования памяти. В процессе переноса новый первый нэн будет смотреть на сцену происшествия, проецируемую третьим нэн, и весь процесс образует замкнутый цикл от первой серии трех нэн ко второй их серии, а затем к третьей серии и так далее. Это круговое движение будет состоять из повторных описаний наблюдений. При каждом повторении могут быть добавлены или упущены некоторые новые данные, обычно это происходит совершенно произвольно. Все это составляет вторую стадию, так называемую промежуточную фазу образования памяти.

В этой фазе память будет сохранена, пока продолжается активность кругового движения, – обыкновенно в течение часа или двух. Если одно из звеньев круга не выдерживает и выпадает, память утрачивает силу. При истощении, которое следует за потрясением во время инцидента, циклическое движение может вообще

не начаться или же, начавшись, произведет слишком слабый импульс, так что перенос не состоится. Этим объясняется утрата памяти через несколько мгновений после происшествия. Однако энн оставляет за собой след, и когда в один прекрасный день этот след приходит в соприкосновение с соответствующими стимулами, он может вспыхнуть еще раз и восстановиться на уровне сознания.

Третья фаза, в которой, как предполагается, память находится в устойчивом состоянии, начинается как будто независимо. Мы располагаем весьма небольшой информацией относительно того, как происходит этот процесс. Физический базис долгосрочной памяти пока неизвестен.

Пожалуй, в данное время, касаясь этого пункта, нам можно отважиться на вполне обоснованное предположение. Пока память способна восстанавливаться на нынешнем уровне человеческого сознания, должно существовать и нечто идентичное состоянию этого сознания, нечто, имеющее с ним родство. Предположим, что так называемый свод памяти представляет собой своеобразное консолидированное внутреннее давление, предположим, что каждое такое внутреннее давление имеет свое собственное настроение, а каждое из настроений передается настоящему моменту последовательно возникающим третьим энн. Любое пережитое с раннего детства настроение включается в виде неотъемлемой части в нынешнее, настоящее настроение, и этот процесс мы можем считать основой личности. Таким образом, когда мы вспоминаем какую-то прошлую мысль или какое-то прошлое действие, мы определяем их как принадлежавшее нам; это происходит благодаря восстановлению прошлого настроения. Настроение, которое мы таким образом припоминаем, может оказаться весьма отличным от нашего внешнего, однако оно было передано одним из третьих энн и с течением времени, прежде чем сплавиться в настроение настоящего момента, последовательно покрылось амальгамой всевозможных других настроений – раскаяния, упреков в свой адрес, удовольствия, гордости, тщеславия, подавленности и так далее. Пытаясь оживить неясные воспоминания, мы сперва обнаруживаем, что перед нашими глазами появляется какая-то смутная пелена – это может быть чувство туманного весеннего рассвета, солнечного утра, осеннего вечера или жестокого зимнего холода. Из глубины этой неясной атмосферы появляется фигура желаемого

объекта – сперва в символической, а затем во все более конкретной форме. Воспоминания, должно быть, сохраняются, окутанные покровами настроений с символическими ярлыками.

Интуиция. Так называемое интуитивное суждение, возможно, является более сложным психическим процессом, чем обыкновенно представляется. Когда мы думаем: «Сегодня прекрасная погода», мы, возможно, испытываем чувство, что эта мысль пришла к нам неожиданно. Но прежде чем она появилась, мы, должно быть, бессознательно оценивали сияющее солнце, синее небо, появление облаков, пейзаж, и, конечно, нас тронула их красота. Однако до тех пор, пока серия таких бессознательных восприятий (или ощущений) еще не озарена светом сознания, неосозанный вывод из них делается в мысли: «Сегодня прекрасная погода!» И эта конечная мысль так сильно привлекла наше внимание, что высветилась и обосновалась у нас в уме. В то же время подготовительная бессознательная оценка оказалась заслонена конечной идеей, не получила возможности проявиться при свете сознания и выпала из памяти. Иначе говоря, идея «Сегодня прекрасная погода» была настолько свежей и привлекательной, что в момент своего появления единолично заняла сцену сознания. Сильное внимание всегда действует исключаяюще, и все прочие мысли и восприятия оказываются на время отброшенными. Короче говоря, в случае суждения о погоде рассудочная деятельность сознания не проявилась и не уловила предварительных восприятий или мыслей.

Почти столь же часто говорится, что гениальная идея изобретателя или математическое решение какой-нибудь сложной проблемы возникают внезапно, интуитивно. Однако и в этих случаях специалисту до получения награды пришлось проделать большую работу, пройти путем проб и ошибок. Предварительные размышления над проблемой могли тянуться целые часы, дни, месяцы или годы, но их воздействие происходило в виде подсознательного внутреннего давления.

Обычно мы слышим, как кто-то говорит: «Я интуитивно почувствовал, в чем дело, как только увидел его лицо». Но в действительности, встретив своего друга, вы почувствовали что-то, получили некоторое впечатление, и это впечатление было немедленно отнесено к серии прошлых обстоятельств, после чего был сделан вывод. Такое сопоставление произошло до того, как вы его осознали,

и к тому времени, как был сделан ваш вывод, сопоставление оказалось уже вне досягаемости сознания. А вы остались с впечатлением, будто бы заключение было сделано интуитивно.

Банкэй Дзэндзи достиг просветления, когда его поразило слово «нерожденный». Ему показалось, что оно пришло к нему через голос, посланный с неба. Но его борьба в дзадзэн не на жизнь, а на смерть уже привела его к такому душевному состоянию, которое само является «нерожденным». А ему потребовалось всего лишь раз наткнуться на то слово, при помощи которого он смог бы уловить голос. Святой Павел услышал голос Бога на пути в Дамаск. Банкэй Дзэндзи уловил его в буддийских писаниях. Монахи каждый день встречались с тем же самым словом «нерожденный», распевая свои сутры, но лишь для немногих оно звучит так же, как прозвучало для Банкэя Дзэндзи. До «внезапного постижения» великие люди совершают огромную и вероятно трудную работу.

Нэн протяженностью в вечность. До сих пор мы рассматривали различные виды деятельности нэн. Однако в глубинах абсолютного самадхи они исчезают. Там вместо них появляется «нэн протяженностью в вечность». Это выражение означает, что появление в данный момент вот этого нэн равносильно целой вечности, она значит также, что в действии нэн в данное мгновение присутствует целая вечность.

Употребим в качестве названия термин «нэн протяженностью в вечность». Этот «нэн протяженностью в вечность» есть фундаментальная форма всех других действий нэн. С одной точки зрения, мы назвали его «дзисю-дзаммай», т.е. самадхи самообладания, с другой – чистым существованием. «Чистое существование», «дзисю-дзаммай», «нэн протяженностью в вечность» – какой бы термин мы ни употребили, это явление воплощается в абсолютном самадхи, явно отличном от прочих действий нэн. Мы в особенности подчеркиваем это обстоятельство, поскольку такое состояние является отправным пунктом для перестройки привычного способа сознания.

Однако в нашей повседневной жизни «нэн протяженностью в вечность» проявляется в заблуждениях: скажем, «я», охваченное иллюзией гнева, – это разгневанное «я» и т.п. Фактически это не что иное, как первый, второй, третий нэн. Требуется только очищение этих нэн-мыслей – сначала при помощи абсолютного самадхи,

в котором отпадает привычный способ сознания, а затем при помощи положительного самадхи, т.е. при помощи так называемого культивирования святого состояния Будды (см. гл. 17), когда завершается перестройка сознания.

Цель практики дзадзэн заключается в том, чтобы привести нас к тщательному рассмотрению наших нэн-действий, мы должны восстановить свое существование в чистой форме, дать ему глаза, чтобы оно смогло увидеть себя, перестроить путь сознания, освободить его от привычных заблуждений, дать возможность экзистенциальной жизни, начать свое подлинное развитие.

Существование не имеет какой-либо фазы. Оно слепо заключено в бесчисленные формы, некоторые из них удачны, другие – нет. И вот в практике дзэн мы пытаемся дать ему собственные глаза, так чтобы оно сумело ясно увидеть себя и самостоятельно пойти своим путем.

Смелый замысел!

*Дзэн собирается подчинить намеренное творчество
и самое существование.*

Психологическое время и абсолютное самадхи. В абсолютном самадхи нет ощущения времени. «Нет времени» – это означает, что там существует только настоящее время. Это верно не только по отношению к самадхи, которое достигается в дзадзэн, но также по отношению к состоянию, в котором мы пребываем, когда заняты каким-либо серьезным делом. Вот, например, во время сдачи важного экзамена вы можете обнаружить, что время удивительным образом сократилось и час кажется пятью минутами. Когда вам говорят, что время истекло, вы смотрите на часы в зале и подозреваете, что кто-то, вероятно, передвинул стрелки. На самом же деле вы были поглощены своей работой, вступили в своеобразное состояние самадхи, и ваше психологическое время сократилось. Внимание было целиком направлено на работу, а для расщудочной деятельности сознания не осталось места. Уйдя с головой в дело, вы не осознавали себя, своих мыслей и своего поведения. Для вас вообще не существовало времени. Или, говоря иначе, существовало только настоящее время, и в этом настоящем времени многое приходит и уходит возникают и кончаются целые события.

Точно так же в гуще сражения вы забываете о себе, забываете о времени. В чрезвычайных обстоятельствах, таких, как землетрясение, пожар, когда вы выносите из дома людей или вещи, вы не живете по времени: тогда существует только непрерывность настоящего. Настоящее, настоящее и настоящее! Это настоящее время прерывается, если появляется рассудочная деятельность сознания. Вы размышляете о своих мыслях и находите различие между прошедшим мгновением и нынешним, вы отмечаете порядок событий, вспоминаете прошлое, строите догадки о будущем. После катастрофы вы еще раз вспоминаете ее и удивляетесь тому, что вы сделали, тем поступкам, которые сейчас кажутся почти превышающими человеческие возможности. Во время самого этого события вы в любой момент знали, что вам нужно делать, а ваши мысли и действия не были объектами для размышлений и не задерживались в уме, а мгновенно забывались. В более свободные минуты вы, может быть, случайно кратко раздумывали о своих мыслях или о складывающихся ситуациях, но такие размышления были сжатыми, и психологическое время в значительной степени сокращалось.

Эти примеры доказывают, что психологическое время зависит от скорости действительных проявлений рассудочной функции сознания. В нашей обычной жизни проявления этой функции протекают со средней скоростью, и по долгому опыту мы можем приблизительно подсчитать, что такое-то ощущение частоты соответствует часу физического времени. Однако в крайних обстоятельствах, когда прекращается работа рассудочной функции сознания, наши расчеты нарушаются и час кажется пятью минутами.

В абсолютном самадхи время исчезает полностью, то же происходит и с пространством. Исчезает также причинность. Существует только ряд событий. Подобное состояние отсутствия времени, пространства и причинности воспринимается без всяких рассуждений, как непосредственное переживание абсолютного самадхи.

Наше обычное сознание воспитано для жизни и поведения в мире, ограниченном пределами времени, пространства и причинности, оно привыкло к такому миру. Эти категории в свою очередь дали начало миру противоположностей и различия, в котором мы обыкновенно находимся. Привычное сознание никогда

не задумывается о возможности существования мира других измерений, но этот ординарный подход фактически создает мир заблуждений, где все оказывается перевернутым с ног на голову. В абсолютном самадхи время, пространство и причинность исчезают, и таким образом привычное сознание распадается. Что же происходит дальше? Внезапно постигается мир, где нет противоположностей, и мы переживаем единство всех вещей. В сутрах сказано, что Татхагата видит природу Будды обнаженными глазами. На нас смотрят лица – лицо за лицом, подобно зернам на поле, и все они – лики Будды.

В течение периода самадхи, в каждое его мгновение, приходит и уходит только настоящее. Струится непрерывный поток настоящего. Лишь в настоящем можно сказать о нас, что мы существуем. В силу природы самадхи мы не наблюдаем познания этого факта, но узнаем его в тот момент, когда выходим из состояния самадхи. Благодаря такому переживанию мы постигаем, что жизнь в настоящем абсолютно независима, что это и есть наше истинное существование.

С другой стороны, во время самонаблюдения мы обнаруживаем, что каждая возникшая мысль оказывает действие на все последующие мысли. Даже самая коротенькая мысль, которая длится лишь мельчайшую долю секунды, будет она зафиксирована или останется незамеченной, не может уйти, не подействовав на следующие за ней мысли. Надеемся, истинность этого утверждения уже доказана выше. Теперь нам, пожалуй, можно осветить его в ином аспекте, сказав, что это проявление кармы. Каждое действие оказывает свое влияние на последующие действия. Этот настоящий момент унаследован от всех прошлых событий, которые безошибочно были переданы нам в руки из бесчисленных циклов существования. В этом смысле настоящий момент зависит от всего прошлого. Он смотрит вперед, в будущее и этот взор вперед создает такую же зависимость от будущего.

Нет «я», есть причинность. «Нет человека, есть причинность», – это дзэнское изречение, и смысл его заключается в том, что все явления представляют собой результаты последовательности причин, выраженных в действиях, что нет такого существа, которое можно было бы назвать «я». Все является исходом некоторой причины – и само является какой-то причиной. Мы все подвержены

постоянным переменам под действием этого закона. Постоянного «я» не существует. У вас может закружиться голова, если вы поразмыслите над этим фактом – от вашего детства, закончившегося двадцать или пятьдесят лет назад, уже ничего не осталось. Совершенно другая личность надевает вашу обувь, и это уже не ваши детские башмачки, которые сегодня разорвались бы на ваших ногах. От ребенка не осталось ничего, кроме одного ощущения, – и это ваше существование. Линия, идущая из вашего детства до настоящего времени, не может быть заменена никакой другой. Звено за звеном причина и следствие дошли до настоящего времени, и нет ничего, что можно было бы назвать неизменной личностью, нет ничего, за что можно было бы ухватиться, ничего, что можно удержать. Вы чувствуете себя уверенно и легко в своем нынешнем существовании и не сожалеете о той личности, которая была одета в вашу одежду вчера и позавчера, когда вам становится понятно, что существующий факт можно найти только в данном мгновении. Момент за моментом это существование сменяет самое себя и непрерывно меняется.

В 32-м случае «Мумонкан» Мумои пишет: «Он идет по острому лезвию меча. Он бежит по крутому обрыву ледника». Каждое мгновение представляет собой такое острие меча. Малейшая оплошность оказывается роковой.

Каждое мгновение вы создаете самого себя, ваша мысль создана вами самими, и она оказывает влияние на все ваши последующие мысли; она предreshает направленность вашего ума к целостности или слабости. Каждое мгновение и каждая мысль дают новое начало следующему моменту и следующей мысли. В любой момент мы изменяем аспект своего существования. Одним словом, мгновение за мгновением предоставлены в наше полное распоряжение, под нашу собственную ответственность; одна мысль за другой в каждый момент приносит нам нечто новое – на пользу или во вред нам. Мы ответственны за свое будущее и за будущее человечества в целом. Не может быть никакого уклонения, никакого невнимания по отношению к настоящему моменту. Стоит нам подумать об этом лишь секунду, и мы сознаем данный факт: он почти самоочевиден, так что едва ли нужно на него указывать, но тем не менее почти никто не обращает внимание на эту простую истину и суровую реальность.

Теория кармы представляет собой формулировку буддийской этики. Карма объяснялась как накопление прошедших действий человека, но, пожалуй, более удачным термином будет «поведение», ибо мысли – это своего рода поведение, и они являются причиной всех действий. Теория кармы уверяет, что вы ответственны за свое нынешнее существование и за то, чем вы станете в будущем. Настоящий момент подобен железнодорожной стрелке, которой вы можете пользоваться по своему усмотрению: вы способны перевести ее с неправильного курса на правильный и наоборот. Все зависит от вашего поведения в данный момент. Вы находитесь в таком же точно положении, в каком находятся руководители двух лагерей – Востока и Запада, – которые, принимая решения, видят перед собой мировой пожар.

Чистое «Я». Теперь попробуем связать то, что мы говорили о нэн, с понятием «я». Нэн – это действие субъективного элемента, это поведение «я». Когда человек осознает собственный нэн и признает его принадлежащим себе, появляется самосознание. Припомним, что в действии сознания мы определили три фазы: 1) первый нэн, который смотрит вовне и работает бессознательно; 2) второй нэн, который освещает и узнает непосредственно предшествующий ему первый нэн; 3) третий нэн, который освещает все предыдущие нэн, объединяя их в поток сознания. Соответственно мы можем проследить три фазы чистого «я».

1. Фаза бессознательных мыслей или желаний – «я», которое смотрит наружу и не узнает себя.

2. Фаза узнавания непосредственно предшествующей фазы – «я», которое узнает предшествующие ему «я».

3. Фаза операций самосознания – «я», которое узнает первую и вторую фазы «я», как самого себя.

Нет смысла спрашивать, какая из этих фаз представляет собой реальное «я». Каждый нэн есть действие субъективного элемента, и когда он появляется на сцене, он образует реальное «я» человека в данный момент. Ни одно из этих «я» не узнает себя непосредственно, как мы уже это видели: оно бывает узнано только последующим рассудочным действием «я».

Может случиться, что какой-нибудь человек откажется признать наличие у себя некоего желания, притворяясь перед самим

собой, что имеет другое, «более благородное» желание. Желание изгнано с поверхности сознания, однако эта незамеченная или непризнанная идея остается в подсознании и со временем может прорваться в сознание. Возможно, у человека имеется тайное или явное стремление, скажем, добиться какого-то положения, какого-то предмета, чьей-то любви, но по некоторой причине он сам отрицает существование такой идеи или отбрасывает ее. Таким образом, отдельным желаниям не оказывают того уважения, которого они требуют. Они представляют собой «я» человека, они подсознательно существуют, но не освещены вторым и третьим нэн, а если и освещены ими, то не получают должной оценки; в случае же достаточной оценки их встретили с тревогой, поспешно заглушили и отослали во тьму, где они и остаются в виде нераспавшегося внутреннего давления в глубине подсознания. Такое давление, подобно бомбе, взрывающейся в хорошо укрепленном здании, иногда обладает разрушительной и совершенно неожиданной силой. Перед лицом подобного явления мы можем спросить, не есть ли этот взрыв подлинное «я». Ответ таков: это было подлинное «я», когда оно впервые появилось, однако оно оказалось незамеченным или потерпело поражение в состязании с другими «я». Когда же оно появляется еще раз, оно снова представляет собой «я» настоящего времени.

Мы должны уяснить одну жизненно важную вещь: «я» не имеет устойчивой фазы. Существование — это непрерывные изменения. Когда оно появилось, оно появилось; когда оно ушло, оно ушло. Действуя под влиянием заблуждения, оно будет заблуждающимся «я», в гневе — это гневное «я», в состоянии мятежа — это мятежное «я», душевнобольное или невротическое существование будет расстроенным или озабоченным «я».

Короче говоря, все движется и течет. Изменяется также и «я». Поэтому оно пусто. Когда оно появилось, оно есть; когда оно ушло, его нет. Когда оно меняется, у него нет определенной фазы. Когда оно пусто, вы можете сказать, что такой вещи, как «я», нет. Но когда оно явственно присутствует здесь в данный момент, вы должны сказать: «Вот оно». Теперь оставим эту тему, но позднее вернемся к ней.

Ненормальные душевные переживания и дзэн. Ко мне часто приходят люди, изучающие дзэн, с такими жалобами: «Когда я

выполняю дзадзэн, в ушах у меня начинают звучать голоса, некоторые из них поют, другие кричат, третьи даже оскорбляют меня». Или еще: «Они никогда не перестают надоедать мне, они следят за всем, что я делаю, и сообщают об этом всему миру: вот он идет по улице, вот он входит в ресторан, вот он садится...»

Я не психолог и не психиатр, но я не могу не думать о том, что мне говорят. Пожалуй, эти переживания можно понять следующим образом. Каждая нэн-мысль сопровождается определенным внутренним давлением, которое никогда не перестает действовать где-то в глубине. Оно остается в глубинах ума, и накопление таких давлений в жизни зрелого человека составляет огромную силу. Кроме этих влияний, человек унаследовал от своих родителей и предков, как и от доисторических предшественников, страсти, которые также представляют собой форму внутреннего давления. Сумма всех таких воздействий образует карму. Если вчера я испытывал чувство неловкости, последствия его действуют и сейчас. Даже если само чувство рассеялось, мой ум, когда-то затронутый этим чувством, обязательно выработал в ответ на него какие-то настроения. Гнев, печаль, ненависть – все они оставляют после себя следы, насаивая настроения друг на друга.

Ум человека можно сравнить с давно нечищенной канавой куда одно поколение за другим без всяких забот сбрасывало разный хлам и мусор, так что в канаве образовались слои разлагающегося материала. Все это постоянно разлагается, находится в брожении, образуя при этом ядовитые газы. В дневное время мы не замечаем звуков брожения и выходящих наружу пузырей газа, но с наступлением ночи, когда все спокойно, вы слышите их тихое урчанье: «Бззз-бззз...» Точно так же, когда ваш ум начинает успокаиваться, – в постели или во время практики дзадзэн, – внутренне давление вчерашнего дня, или позавчерашнего, или давнего времени вызывает как бы подъем на поверхность сознания вредных газов, которые необходимо рассеять. Понятие внутреннего давления, которое таким образом пробивается на сцену, может быть переведено на язык символов или выражаться в символических образах. Например, чувство неудобства или ощущение угрозы проявляются в форме проклятья колдуна или ведьмы, в звуковом образе воплей какого-то духа или в виде более привычного голоса. Хотя бывает так, что и нормальный ум слышит такие голоса, он не доверяет

им, а когда ослабевают структура нэн-мыслей, главным образом вследствие распада деятельности третьего нэн, который в нормальных условиях смотрит наружу, и он считает, что голоса приходят из внешнего мира.

Дзадзэн – это практика очистки от слов внутреннего давления. «Опустоши ум» – таково предписание дзэн для этих очистительных работ. С древнейших времен дзадзэн практикуют люди, пораженные несчастьями, с целью избавиться от своих страданий. Сам Шакьямуни Будда начал эту практику, чтобы освободиться от мучительных переживаний, способа избавления от которых он не знал. Дзадзэн представляет собой самодействующий психиатрический метод. Но необходимо признать, что есть люди с чересчур разрушенным умом, они неспособны сидеть тихо и восстановить состояние спокойствия.

Недавно, отправляясь в поездку, я увидел молодого человека, который прямо-таки набросился на меня, он ждал помощи. Поскольку у меня было лишь несколько свободных минут; я прямо спросил его: «Вы слышите голоса?» – «Да, голоса, – ответил он, – они невыносимы». При этом он активно жестикулировал. «Мужчины, женщины, ведьмы, – их голоса проходят сквозь меня». «Возьмитесь за работу, – сказал я, – Начните сейчас же: снесите этот багаж в автомобиль». Он взял чемодан и вышел. Я стоял у двери дзэндо и наблюдал за ним. Он нес тяжелый чемодан весьма серьезно, он быстро шагал, его тело и ум были целиком поглощены работой; он выполнял ее так, как будто от этого зависело его спасенье, – и в тот момент не слышал никаких голосов. Он находился в положительном самадхи. Но как поддерживать подобное состояние? Это серьезная проблема. Я посоветовал молодому человеку заняться работой на ферме, но, конечно, ему нужно будет и руководство опытного психотерапевта.

Подсознательное нэн-притяжение. Один монах из отдаленной горной местности как-то рассказал мне о странном переживании. В его родной деревне жило очень мало людей, и единственной дорогой к соседней деревне, расположенной за несколько миль, была тропа через крутую скалу. У подножья скалы находилась глубокая пропасть с озером на дне; говорили, что там обитает злой дух и заманивает в пропасть тех людей, которым случается проходить по тропе темной ночью. И в самом деле, иногда в озере

обнаруживали чей-нибудь труп. Люди опасались проходить по тропе ночью. Однажды новый почтальон, услышав эту историю, посмеялся над ней и похвалился, что пройдет по тропе ночью в темноте, чтобы доказать невозможность существования духов в наше цивилизованное время. Через несколько дней его нашли мертвым в озере. Люди построили на тропе изгородь для безопасности путников.

И вот однажды темной ночью этому монаху (который тогда был еще очень молод) пришлось отправиться с поручением в соседнюю деревню. Он ощупью пробирался по тропе, все время стараясь держаться лицом к скале. Внезапно из пропасти протянулись какие-то демонские руки и схватили его, он стал отчаянно их отталкивать и услышал при этом глухой металлический звук. Тогда он обнаружил, что это была изгородь. Как сказано, он упорно старался держаться лицом к скале, и его бессознательно потянуло в сторону пропасти. Не будь там изгороди, он свалился бы в бездну и погиб. Это явление можно назвать подсознательным нэн-притяжением.

Чем больше лягушка старается уйти от змеи, тем сильнее ее к ней тянет, и, в конце концов, змея ее проглатывает. Психопатическая личность оказывается одержимой той же идеей, от которой старается спастись.

Когда Христос говорил: «Встань и иди!» – парализованный немедленно вставал, брал свое ложе и отправлялся в путь – домой. Христос был великим психотерапевтом. Мне было бы интересно узнать, что случилось с такими людьми в их последующей жизни.

ГЛАВА 11

СУЩЕСТВОВАНИЕ И НАСТРОЕНИЕ

В предыдущих главах мы часто говорили о существовании. Так, например, в главе 7 я упомянул о состоянии, находясь в котором, человек мог бы сказать: «Я пребываю на троне существования». Это было результатом выполнения особого условия, когда тандэн наполнен силой. Но что значит в действительности, если человек говорит, что он находится на троне существования? Что такое существование? Мы, пожалуй, сможем прийти к ответу, если попытаемся сказать, что основной принцип существования – это настроение. Умственная деятельность, возможно, представляет собой основную функцию мозга, но она не охватывает существования по всей его целостности. Активная жизненность характеризует все тело, а настроение есть продукт психосоматики. Самая возвышенная экзистенциальная жизнь – это очищенное настроение, проистекающее из очищенной мудрости, той мудрости, которую в дзэн по традиции сравнивают с цветком лотоса, сверкающим, подобно алмазу, в самой середине костра. Позднее мы посмотрим, где возникает эта очищенная мудрость. Что же касается активной жизненности, я убежден, что она проистекает главным образом из самого тела, в частности, из тандэна. Когда тандэн наполнен силой, мы тоже наполняемся духовной силой, и может быть, окажется, что мы скажем: «Я пребываю на троне существования!»

Каждый человек сузил свой мир. Каждый человек без исключения сузил свой мир собственными усилиями и действиями. От великодушнейшего властителя до несчастнейшего шизофреника любой человек живет в собственной ограниченной сфере. Шизофреник может быть человеком с превосходным интеллектом, способным описывать и анализировать свое состояние с большой точностью. Но его мир со дня на день продолжает суживаться. Сначала он был единым со всем человечеством, был личностью,

законно гордившейся собой, но по мере того, как его внутренний мир – подвергается все большему и большему разрушению, он переходит в состояние, едва ли лучшее, чем состояние земляного червя, и в конце он уже теряет способность жить. Мир нормального человека не сжимается столь неотвратно; на определенном этапе возникает преграда для любого дальнейшего его суживания. Почти все люди страдают от узости мира, в котором они обитают, мира, созданного их заблудившейся мыслью. К сожалению, сами они большей частью не сознают этого.

Настроение. Пока человек живет, он живет в своем настроении. Даже переживание, испытываемое нами в глубинах абсолютного самадхи (которое мы называем также переживанием абсолютного существования) пропитано особым настроением, которое образует как бы его определяющую окраску; это – настроение уничтоженности. Мы осознаем его, выходя из состояния абсолютного самадхи, как непосредственное воспоминание о форме только что ушедшего последнего переживания. Оно не является каким-то видом философского абстрагирования. Если бы оно было абстракцией, мы не могли бы непосредственно ощутить его. Абстрактное произведение может совпадать с реальным существованием, как статический подсчет может соответствовать количеству хранящегося на складе, но абстракция есть абстракция, это не само существование. А в дзэн мы хотим прямо ощутить существование.

Жизнь ребенка, которая не подвергалась значительному влиянию иллюзорной деятельности сознания, и жизнь взрослого, которая почти целиком находится во власти заблуждающегося сознания, составляют два различных мира настроений. Один из них теплый, а другой – холодный, один – мягкий, а другой затвердевший. Каждый вспомнит, что в детстве он жил в мире, совершенно отличном от мира взрослого. Некоторые из нас все еще сохраняют подтверждение этому в виде своих детских рисунков или стихов.

Помню, в первом классе начальной школы нам нужно было выполнить задание по японской каллиграфии. У нас было два или три урока в неделю, и помочь нашему учителю приходил специалист по каллиграфии. Вообще каллиграфии придавалось большое значение, как особой форме художественного воспитания, так как она имеет много общего с японской монохромной живописью тушью. В обоих случаях ретуширование невозможно; в момент

выполнения дух художника проецируется на его произведение. Очень важным оказывается и способ дыхания, ибо он непосредственно контролирует духовную силу мастера. Каллиграф или художник непроизвольно усваивает способ дыхания без специального обучения, и этот их способ дыхания очень похож на тот, который описан мною в применении к дзадзэн. Когда человек всей душой погружен в практику какого-то искусства, у него непременно проявляется определенный тип дыхания. Хотя я был еще ребенком, я, работая кистью, почти прекращал дыхание, мне это особенно запомнилось, потому что бабушка, мой советник по каллиграфии, однажды сделала мне замечание и обратила мое внимание на то, что во время выписывания я перестал дышать. Серьезно занимаясь работой, дети скоро оказываются в состоянии самадхи. И вот на этом уроке я взял кисть и погрузился в работу. Классная комната, парта, мальчик по соседству со мной, учителя — мало-помалу все они исчезли. Внезапно я пришел в себя и оказалось, что около меня стоят оба учителя. Старый мастер каллиграфии показал на то, что я написал; он посмотрел на учителя и взволнованным голосом сказал несколько слов. Учитель кивнул головой в ответ. В таком возрасте дети совершенно невинны, и я не понял, чем восхищались учителя. Должно быть, я все же почувствовал, что они хвалят что-то около меня, но не знал, что это такое, и оставался в высшей степени равнодушным. Дети не чувствуют ценности и красоты своих произведений. Нечто экзистенциальное заставляет их создавать прекрасные работы. И только в последующие годы, когда их сознание уже снабжено глазами художника, они начинают оценивать собственную работу.

Моя работа, выполненная и тот день, хранилась у меня долгое время, и всякий раз, глядя на нее, я испытывал чувство восхищения. Это были два знака японской слоговой азбуки, называемой катакана; первый из них пишется только одним штрихом, другой — двумя. Первый был написан довольно толстой и сочной линией, которая начиналась справа и легко шла вниз налево поперек верхней половины листа шириной около десяти дюймов. В начале виднелся сильный, энергичный штрих, затем сочный мазок на пути кисти и снова красивый и сильный штрих, когда кисть оторвалась от бумаги. «Неужели это сделал я?» — думалось мне впоследствии. — «Теперь мне никогда бы это не удалось. Да, у учителя

действительно были все основания раскрывать глаза от удивления». Через пятнадцать или двадцать лет я глядел на свою работу с обновленным восхищением. Другой знак, написанный мной, занимал нижнюю половину листа – и тоже был великолепно выполнен. На следующем уроке оба учителя часто подходили ко мне и наблюдали за мной, а когда я кончил писать, издавали восхищенные восклицания.

После этого учителя и моя семья стали выказывать особый интерес к моей работе по каллиграфии и усиленно поощряли меня к занятиям. Они сажали меня за стол и заставляли заниматься специальными упражнениями. И что же получилось? Чем больше мной восхищались, тем хуже я писал. Моя каллиграфия становилась робкой и нерешительной, наконец знаки превратились в чахлых и жалких уродцев.

Есть так называемые одаренные дети. Они могут постоянно выполнять замечательные работы, которые вызывают восхищение взрослых, и долгое время не обнаруживают упадка своих способностей. Это, вероятно, подлинно одаренные дети, тогда как я таким не был. Однако, даже и по-настоящему одаренный ребенок не знает, почему его произведения вызывают восхищение. Один человек говорил мне, что когда он работал особым образом, взрослые были довольны, поэтому он и продолжал работать именно так. Замечательно, что хотя он и осознал это, его творческая способность не обнаруживала какого-либо понижения качества. В случае же со мной, вторжение сознания оказалось причиной безнадежного разрушения моей работы. Мое невинное настроение было испорчено. Идея о том, что мне нужно следовать советам старших и стараться работать так, чтобы вызвать их одобрение, погубила меня.

Очевидно, между жизнью взрослого и настроением ребенка существует разница в измерениях. Вообразим, что родился некий ребенок. Он растет, развивается его самосознание, которое окрашивается действием его сознания. Ребенок продолжает расти, и вот ему исполняется два, три, четыре года; потом пять, шесть, семь лет, затем восемь, девять, десять – к одиннадцати, двенадцати, тринадцати или четырнадцати годам сознание более или менее заканчивает свое развитие. С самого начала оно оказывается «погруженным в мир», потому что основной фон, на котором его

существование различает себя, составляют другие люди. С первых мгновений своего появления сознание определяет себя как существующее совместно с другими сознаниями. Жизненная необходимость заставляет сознание смотреть на вещи окружающего мира, как на «орудия». Это способствует развитию эгоцентрического «я», что в свою очередь подкрепляет тенденцию в еще большей мере рассматривать мир, как «оборудование». Такое отнесение вещей к категории орудий не ограничивается взаимоотношениями с предметами, но применяется также и к взаимоотношениям людей друг с другом. Ваши служащие – это ваша собственность. Ваши отец, мать, братья, сестры много раз, если не всегда, воспринимаются как принадлежащие вам. Даже ваша дорогая жена не является исключением из этого правила: если вы тщательно пронаблюдаете за собой, вы обнаружите, что, во всяком случае, когда вы не очень размышляете над своими поступками и эгоцентричны более обычного, – и с ней также вы обращаетесь, говоря словами Хайдеггера «в контексте принадлежности».

*Тот, кто впервые сказал:
Сегодня братья, завтра – чужие,
Должно быть, сказал это,
Когда у него разбилось сердце.*

Вы не в состоянии избавиться от поглощающей вас бездны бессердечности при помощи восклицаний: «Так не должно быть! Это невозможно!» Конечно, и другие люди относятся к вам, как к орудию. В настоящее время положение дошло до того, что человек полностью изолировал себя от мира. «Погруженный в мир», он оказывается самым одиноким, всеми покинутым, несчастным созданием. И никто, кроме него самого, не может помочь ему. Такие взаимоотношения с миром приводят его к ужасному состоянию. Противодействие следует за противодействием; куда бы он ни направился, он всюду сталкивается с сопротивлением, он везде ощущает враждебное влияние. В конце концов дело доходит до того, что как только он пробуждается на рассвете, мир обрушивается на него и на его не подготовленный к защите ум.

В борьбе против мира, в борьбе со своим одиночеством и с самим собой человек утратил ощущение полноты жизни, свойственное

его детству. Он смотрит на все окружающее в контексте принадлежности, все оценивает в понятиях полезности и пригодности. Чаша на столе существует только для того, чтобы с ее помощью подносить к губам чай (тогда как мастер чайной церемонии, действуя в духе дзэн, кладет на нее с любовью руку, разглядывает ее, не утомляясь, с эстетическим интересом); пчела, пролетающая в лучах солнца, не привлекает взора взрослого человека и ничего для него не значит, тогда как для взора ребенка полет пчелы подобен метеору на Млечном Пути и кажется бесконечно красивым. Взрослый не обнаруживает никакого интереса к падающим листьям, а ребенок немедленно оказывается увлеченным самим процессом их падения. Живость настроений и ощущений у взрослого умеря, она заменена концептуальным образом мышления. Зрелый человек – это интеллектуальное существо, убивающее в себе драгоценные чувства и настроения детства.

Но разве необходимо, чтобы развитие нашего существования шло именно по этому пути? Разве нельзя найти другой путь? Разве нельзя, чтобы наше существование развивалось, сохраняя настроения ребенка? Фактически этот тип экзистенциального развития у человека сохранен. Младенец не отличает себя от матери. Когда он подрастает, становится ребенком и играет с товарищами, он нередко забывает о различии между собой и своими приятелями. Они играют, как единая группа. Иногда пробуждающаяся деятельность сознания вмешивается в их взаимоотношения и заставляет ребенка ощутить различие между собой и другими детьми – появляется мир противоположностей. Однако в следующее же мгновение все оказывается забытым, дети ссорятся, но скоро опять становятся друзьями. Итак, в жизни детей периодически проявляется то мир единства, то мир противоположностей. Такие переживания повторяются каждый день, и постепенно в детском уме водворяются два противоречащих друг другу мира. Дети очень легко приспосабливаются к обстоятельствам, так что в обыденной повседневной жизни эти два мира не вступают в конфликт друг с другом. Гибкие умы детей принимают вещи такими, каковы они есть.

Каждый маленький ребенок выходит из-за занавески и говорит «Бу-у». Какой прекрасный мир раскрывается перед его глазами! Он глядит на этот мир взором художника. Ученики дзэн так

же смотрят на подлинно существующие вещи, когда выходят из абсолютного самадхи, и в это мгновение происходит явление кэнсе. А вот у обыкновенных взрослых людей существует только концептуальное понимание мира человеческих и предметных отношений. Они не видят вещи такими, каковы они есть в действительности.

Шагая по улице, вы, вероятно, как обычно просто смотрите на вещи. Но вооружитесь каким-нибудь карандашом и тетрадью для эскизов, посмотрите прямо на улицу – и, если вы обладаете зрением художника, вы увидите мир по-новому. Все живет. Какая симметрия! Какое великолепное единство красок? Кривизна улицы, крыши, окна, дорожные знаки, деревья, люди, которые идут туда и сюда, а вдаль поднимаются холмы, виднеется синее небо! Арена вашего ума полностью изменилась. Вы экзистенциально смотрите на мир, вы экзистенциально поглощены. Это мир художника, а также и мир ребенка. Именно в такой поглощенности мы пребываем, находясь в состоянии истинного положительного самадхи.

Один монах спросил Уммона, великого мастера дзэн: «Что такое самадхи в каждой своей частице?» Уммон ответил: «Рис в чашке, вода в ведре!» Великий вопрос, великий ответ! Но никто не в состоянии понять их с первого, второго или даже сотого раза, если он пытается прийти к пониманию при помощи интеллекта. Расскажу вам, как можно понять этот вопрос и этот ответ. Повторите наизусть вопрос с крайней сосредоточенностью, потратив на каждое слово пять или шесть секунд. Сделайте это в течение одного выдоха. Произнося каждое слово, вглядывайтесь в него. Для повторения вопроса вам может потребоваться минута или больше. Однако не беспокойтесь о расчете времени, о проходящих минутах. Только вглядывайтесь в каждое слово с самым напряженным вниманием, пока ваш ум не проникнет в него. Затем обратитесь к ответу Уммона и повторите его наизусть, размышляйте над ним таким же образом. Повторите это много раз. Не думайте, что подобная вещь будет глупостью. Первые четыре или пять повторений, возможно, не произведут никакого воздействия. Не разочаровывайтесь, не сомневайтесь в ценности упражнения, терпеливо продолжайте его.

Вскоре вы войдете в этот диалог, установится особого рода самадхи. Выполняя упражнение, вам нужно сидеть в хорошей позе

дзадзэн. Со временем вы обнаружите, что в вашем уме самопроизвольно возникает некое решение проблемы – не то решение, к которому вы приходите при помощи интеллекта и размышлений, а естественный продукт вашего самадхи. Это решение нельзя будет назвать ни правильным, ни ложным, тем не менее вы добились ответа. Полученный ответ соответствует вам самим. А вы не способны на большее, нежели то, чем являетесь вы сами. Решение может и не быть верным, но вы дошли до подлинного понимания проблемы. Если вы будете повторять эту практику день за днем, месяц за месяцем, то однажды вы придете к настоящему пониманию диалога.

«В каждой частице» – в данном вопросе эти слова означают мгновение за мгновением, т.е. один настоящий момент за другим. В этот настоящий момент вы можете действительно постигнуть свое существование – и ни в какое другое время. Существование открывается вам только сейчас; и вообще нет никакого существования, за исключением существования в данный момент. Поэтому вопрос монаха можно понять так: «Что такое самадхи существования в настоящий момент, в одном мгновении за другим?» – или: «Что такое самадхи, в котором мы заглядываем в одно индивидуальное бытие за другим?» С самого начала вопрос содержит в себе ответ. Есть и дзэнское изречение: «Ответ в вопросе». Но что в действительности значит ответ Уммона? Если вы экзистенциально всмотритесь в вареный рис в чаше, или в воду в ведре, или в цветок на столе, или в сцену уличной суеты, листопада, полета бабочки, вы обнаружите, здесь есть рис, есть вода.

Вам необходимо хоть раз ощутить это переживание, и вы откроете, какая это великая вещь – вареный рис в чаше. Он сверкает, подобно алмазам в ослепительном жарком огне. Пожалуй, экзистенциальное постижение полета бабочки не так уж и трудно, а рис, который спокойно лежит в чашке, гораздо труднее для понимания. Но если вы действительно находитесь в состоянии положительного самадхи, это будет легкой для понимания вещью. Уммон привел более трудный пример, и таков всегда его способ. Уммон добр. Образ бабочки мог бы привести нас к ложному интеллектуальному пониманию, но рис опрокидывает любое концептуальное надувательство. Если вы действительно постигаете трудный рис, который лежит здесь, какое откровение вы получаете!

Это наивысшее из духовных откровений; вы заглянули в самую суть существования.

Некоторые ученики дзэн, которым дорога его традиция, возможно, будут порицать меня за то, что я преждевременно раскрыл секрет коана и этим создал помехи для роста начинающих. Но разве, прочитав мой комментарий, вы действительно проникли в этот коан? Если вы полагаете, что это так, вы ошибаетесь. Повторяю: всякое интеллектуальное, концептуальное понимание – это мертвое понимание. Для достижения подлинного понимания коана вы должны пройти весь путь, следуя предложенной мною практике. Вам необходимо ее выполнить собственным телом, своими дыхательными мускулами, своим тандэном.

«Перейдя оттуда, пришел Иисус к морю Галлилейскому». Может быть, вы много раз читали это место из Библии. Возможно, оно не показалось вам особенно интересным, и, несомненно, некоторые читатели пройдут мимо, не обращая на него внимания. Но какой-нибудь благочестивый христианин, должно быть, читает это именно сейчас, углубляется в каждое слово, пронизывает его глазами в глубоком размышлении, в неподвижности. Его ум погружен в молитвенное настроение, и перед ним вырисовывается живой образ Христа, идущего по берегу Галлилеи. И он идет вместе с Христом.

Идиллический мир. Помню, когда мне было четыре или пять лет, я пришел в лавочку моего дяди, где продавались книги и канцелярские принадлежности. Над входом с крыши свешивалась большая вывеска в форме кисти для письма; это был провинциальный городок с малоллюдными улицами. Дядя сказал, что хочет выйти в подсобную комнату и вымыть руки, он попросил меня сообщить ему, если придет какой-нибудь покупатель. Я чувствовал большую ответственность и необыкновенно внимательно смотрел на дверь лавки. Довольно долго – по оценке моего детского восприятия – никто не приходил, не было даже прохожих. Если я не ошибаюсь, мне, пожалуй, и не хотелось чтобы кто-нибудь пришел.

Утреннее солнце освещало вывеску. Воздух был чист. Внезапно мимо пролетела оса, она жужжала, и крылья ее сверкали на солнце. Оса подлетела к вывеске и замерла над нею, как будто собираясь сесть, затем отлетела в сторону. С напряженным вниманием

я наблюдал, как она продолжает летать вокруг, и серьезно надеялся, что она сядет на вывеску. Но вот наконец она все же опустилась на нее. «Ох! А как же мой долг? Не собирается ли она улетать вместе с вывеской?» Оса энергично двигалась по вывеске, как будто собираясь забрать ее. «Нужно ли сказать дяде?» Она продолжала свои энергичные движения. «Стой! Стой!» Но она не останавливалась. Мучимый нетерпением, почти в отчаянии, я сказал себе: «Я должен», — и побежал в заднюю комнату. Отыскав там дядю, я рассказал ему об осе. Сперва он как будто не понял, в чем дело, и встревожено посмотрел на мою серьезную физиономию, но внезапно расхохотался и сказал, что все это пустяки. Его слова рассеяли мою озабоченность, я почувствовал приятное облегчение. Дядя опять привел меня в лавку. Как счастлив был я при виде лавки и улицы! Прекрасное солнце, чистый воздух и энергичные движения осы, блеснувшей на солнце!

Каждый уходит в отдельности. Ребенок принимает за нечто непреложное, что он, его отец, мать, братья и сестры всегда будут жить вместе с ним. Он никогда не представляет себе иной возможности, ибо живет в идиллическом мире. Но вот в один прекрасный день он сталкивается с такой ситуацией, которая заставляет его понять, что отец — это отдельный индивид, что и мать — это отдельная личность, что и он также представляет собой индивидуальное существо, отдельное от отца, матери, братьев и сестер. Такое открытие может прийти подобно удару, однако удар можно ослабить до минимума, если ребенок придет к этому открытию постепенно. Дети чрезвычайно быстро приспосабливаются к обстоятельствам и естественно учатся в мелких событиях каждого дня необходимости согласовывать свое поведение с миром взрослых. Повторяющиеся опыты осознания своей индивидуальности, однажды вызвавшие потрясение, вырабатывают привычку к ним, и постепенно ребенок оказывается втянутым в мир различия и противодействия.

Короче говоря, развитие сознания непременно способствует росту индивидуального «я». В конце концов мир различия и противодействия занимает большую часть сознания ребенка. Бывает, однако, и так, что когда ребенок сталкивается со столь важным событием, как смерть, когда ему приходится уяснить себе тот факт, что отец, мать, братья и сестры, любимые, дядя и тетя, даже

сам он – все обречены на уход, все исчезают друг за другом в отдельности и поодиночке, – он может погрузиться в состояние горя и отчаяния. Горе ставит его лицом к лицу с серьезными проблемами жизни. Также и в общественной жизни ему приходится встречаться со множеством проблем. Он обнаруживает, что мир атакует его. Сейчас я хочу рассказать одну историю, которая прояснит мое понимание данного вопроса.

История девушки-дисэй. С детских лет эта девушка жила в Калифорнии со своими родителями и братьями. Когда началась вторая мировая война, к их семье внезапно явились государственные служащие и забрали всех в концентрационный лагерь. Ей было восемь лет, и она не могла понять, почему их взяли под стражу. До этого момента она считала себя американкой, обыкновенной маленькой девочкой, она принимала вещи такими, какими они были. А теперь ей говорят, что все обстоит иначе, что она и ее семья – японцы. Почему же такое различие? Как это может быть? Она верила в этот мир, принимала жизнь, полагалась на нее, наслаждалась ею, никогда не мечтала о какой-то другой жизни. И вот теперь, небо обрушилось на ее голову! Ее мир, мир ребенка, оказался полностью разрушенным, а она не чувствовала ничего, кроме позора, презрения, притеснений и несчастья. «В чем же я отличаюсь от них – от моих подруг и учителей? Почему все покинули меня? Почему все это произошло?» Сначала она переживала все это скорее как сильную общую эмоцию, а не как серию отдельных общих вопросов. Эта эмоция никогда ее не оставляла. Положение, в котором она оказалась, было невыносимым, и она не могла не думать своим детским умом: «Почему?» Ее охватило великое сомнение.

Перемены подобно рода учат детей, хорошо это или плохо, как приспособиться к миру. Однако если ситуация оказывается чересчур острой, а ребенок по своей природе слишком чувствителен, ему можно нанести непоправимый вред. Сомнение и недоверие внедряются в его ум и образуют главное настроение. Может случиться, что он будет бессознательно мстить своим неизвестным врагам и станет впоследствии преступником. Может быть, любовь или успехи на некоторое время отвлекут его, однако недоверие останется ключевой нотой жизни, в любой момент оно способно выступить на поверхность и захватить его ум. Некоторые из

таких людей будут страдать скрыто, другие – открыто. У подобного человека по утрам, сразу же после пробуждения, хронически появляется ощущение чего-то неприятного. Неясная идея смерти подобна отдаленным раскатам грома. Кончается жизнь, и все обращается в ничто: любовь, дом, деньги – все теряет смысл. Ах, эта идея пустоты! Под пристальным взглядом смерти нигде нельзя найти убежища. Такое состояние уже является невротическим, и мир невротика оказывается сильно суженым.

Девушка из нашего рассказа выросла, вышла замуж, стала женщиной. Но она не могла найти средства, чтобы избавиться от травмы, нанесенной ее уму в восьмилетнем возрасте. Вместе с мужем она переехала в Японию, там она услышала о дзэн и подумала, что это могло бы разрешить ее проблемы. Она читала книги о дзэн и, следуя их указаниям, пыталась практиковать дзадзэн. Ей не пришлось встретить учителя, но сильное внутреннее давление («гидан») никогда не прекращалось, оно постоянно стучало в двери ее ума, требуя решения вопроса. Учителя дзэн, кстати, весьма поощряют этот постоянный гидан: стучите в дверь, и она откроется. И вот однажды, когда она собиралась принять ванну, внутри нее произошла какая-то перемена. Хотя впоследствии ее переживание было определено учителем дзэн, как кэнсе, она не имела никакого понятия о том, что с ней случилось. Однако с момента перемены она обнаружила, что ее настроение стало совсем иным, она почувствовала себя свободной от всех тревог. Мир, который стоял перед ней в образе угрожающего преследователя, подвергся полнейшему изменению и теперь казался вполне дружелюбным. Она нашла, что смотрит на мир другими глазами. Ее наполнял восторг. Все, что она делала, все, что видела, вызывало в ней чувство счастья, благодарности, блаженства. Не зная, почему это так, она ощутила освобождение от всех своих тягот. Внутренний человек, заключенный в скорлупу, теперь был свободен, а мрачное и подавленное настроение, окутывавшее ее, рассеялось. Она так и не поняла, в чем дело, и решила обратиться за консультацией к мастеру дзэн относительно своего переживания. Один приятель сумел устроить это, и проверивший ее роси подтвердил, что переживание было подлинным кэнсе.

Мир, в котором оказывается каждый из нас, это мир, созданный нами самими. Некоторые люди могут очутиться в тесном

угрожающем мире, другие – в более дружественном; все зависит от «я» каждого человека. Если «я» проявляет по отношению к другим «я» агрессивные настроения, оно создает вокруг себя особый мир, который, в силу взаимодействия, как бы обрушивается на него. «Я» вынуждено укреплять свою оболочку для защиты от этого мира. И вот сперва между «я» и миром имелось единство, ибо сначала они составляли целостность, однако по мере развития сознания возникает различие между собственным «я», чужим «я» и миром.

Если оболочка «я» оказывается разбитой, тогда разбито все – действительно, все. Устранен также фактор преследования. Конечно, оболочка «я» представляет собой продукт индивидуального сознания, но нередко она бывает и навязана нам извне. В случае из нашей истории внешние воздействия государственных властей вынудили девушку развить такое «я», которое стало вынашивать сомнения и возмущение по отношению к внешнему миру. Это сомнение в мире и в жизни, недоверие к ним (хотя сама она серьезно старалась доверять им и примириться с ними) создали для нее проблему почти на всю жизнь. И пока эта проблема не была решена, ее ум никогда не мог чувствовать себя спокойно. Однако, совершенно неожиданно она пережила то, что мы называем «поворотом ума». Все ее проблемы оказались разрешенными, и она шагнула в мир единства.

Чтобы остаться в живых, человек должен класть пищу себе в рот; если пища будет попадать в рот другого человека, его собственный желудок не будет наполнен. Человеку необходимо одеваться, чтобы сохранить тепло, для него бесполезно одевать другого. В мире противоположностей нужно прежде всего служить самому себе, иначе мы не выживем. Таким образом, неизбежно рождается различающее «я». Привычка смотреть на других людей, как на орудия, развивается естественно, как мы объяснили раньше в этой главе. Хотя любой человек, «погруженный в мир», с самого начала признает существование других людей, это его признание оказывается неполным: он знает, что другие люди существуют, однако не вполне принимает в расчет тот факт, что эмоции и воля, которые действуют в его собственной жизни, действуют также и для других. Иными словами, он не способен полностью почувствовать действие чужого ума, так сказать, кровотокащего

при решении, хотя он достаточно хорошо чувствует действие собственного ума и знает, как кровотоцит он.

Тот факт, что люди в действительности не признают друг друга и поэтому относятся друг к другу, как к орудиям, заставляет их противодействовать друг другу, делает врагами. Подлинное состояние нашего мира в настоящий момент свидетельствует о том, что это именно так. «Пребывать в мире» значит принимать мир за врага, который стремится нас подавить, а если можно, то и уничтожить. Чтобы справиться с таким положением, человеческое «я» вырабатывает привычку отвечать ударом на удар. В сущности, это и есть настроение взрослого человека, который попал в рабство привычного способа сознания.

Но разве нельзя отбросить это настроение? Есть и другой мир настроений, отличных от настроения мира взрослых людей. Это мир, который мы пробовали описать в настоящей главе, мир ребенка. Когда я в своем описании называл его идилическим миром, некоторые читатели могли принять эти слова за романтические пасторальные видения и отбросить их, как субъективные мечтания, которые никогда не станут реальностью. Это не так. Опыт дзадзэн говорит, что существует некоторый поток настроения, постоянно текущий в нашем уме с младенческого возраста до конца жизни. Если изучающий дзэн достигает чистого существования на дне абсолютного самадхи, он, выходя на поверхность сознания, находит там этот поток. Если вы сомневаетесь в этом, вам необходимо самому выполнять дзадзэн, подобно тому, как ученый проводит эксперименты для подтверждения изысканий других ученых. Практика дзадзэн была начата 2500 лет назад и передавалась из рук в руки благодаря серьезным усилиям выдающихся людей каждого поколения. Результаты этой передачи приведены в обширной литературе по дзэн, которая доступна каждому.

Итак, есть два мира настроений: один представлен миром ребенка, другой – миром взрослого. Однако даже и в жизни взрослого человека настроение, свойственное ребенку полностью не угасает. Чем больше вы привыкаете к нему благодаря дзадзэн, тем чаще будете возвращаться к настроению своего детства, тем чаще это настроение будет посещать вас в повседневной жизни. Когда вы впервые осознаете его, вы, весьма возможно, будете поражены главным образом его необычностью. А некоторые вообще не

обратят на него внимания. Вы прочно овладеете им только в том случае, если будете достаточно решительны, чтобы найти выход из своего духовного тупика.

Двухстороннее действие сознания. В своем действии ум человека колеблется, подобно качелям; его деятельность как бы напоминает двойные фигуры, изучаемые психологами. Известны фигуры, изображающие, например, очертания кубка, но если вы продолжаете пристально рассматривать эту фигуру, вы внезапно обнаруживаете, что кубок исчез, а появились два человеческих профиля. Если вы продолжаете смотреть на них, лица исчезают, и опять появляется кубок. Такая перемена повторяется вновь и вновь; наконец скорость перемен возрастает, и фигуры сливаются в неясный образ. Есть, конечно, и другие фигуры подобного рода. Обыкновенно ими иллюстрируется явление взаимодействия фигуры и фона. Но тут мы хотим задать вопрос: почему происходит такая перемена? В своем течении сознание всегда стремится к перемене. Устойчивое внимание продолжается не дольше нескольких секунд. В двойных фигурах два узора, которые попеременно представляются зрению, облегчают работу утомленного восприятия. Но в нашей повседневной жизни вещи устроены не столь благоприятно, и может возникнуть множество случаев ошибочных восприятий. Если, например, вы пристально посмотрите на угол какого-нибудь здания и будете продолжать смотреть на него, вам скоро покажется, что все здание начинает двигаться. Если вы взглянете на какую-то неподвижную точку на холме, холм начнет без конца вращаться по горизонту. Если вы станете наблюдать за каким-то камнем в саду, сад со всеми его растениями, цветами и оградой отодвинется в сторону. Самое удивительное переживание может встретиться вам на железнодорожной станции. Посмотрите на ровный край платформы, и через некоторое время эта прямая линия будет двигаться и изгибаться в сторону железнодорожного полотна. Если вы будете продолжать пристально глядеть, это извивающееся движение окажется все более и более резким, так что вся платформа как будто поднимается и разбивается, подобно лний прибою. Хотя на самом деле никакого движения нет, вы можете зашататься в попытках сохранить равновесие. «Опасно!» — восклицаете вы и закрываете глаза. Тогда внезапно странный феномен исчезает, и перед вами снова возникает платформа, по

которой мирно двигаются взад и вперед люди. Это зрелище кажется странным и впечатляющим, подобно кинофильму о незнакомой далекой стране. Ночные привидения в доме, где являются духи, должно быть, представляют собой результат такого же необычно долгого и напряженного внимания.

Двойные фигуры родственны явлениям восприятия, но аналогичные образцы колебательной активности встречаются также и в других психических явлениях. Во всяком случае, так же сменяют друг друга настроения детства и взрослого состояния, прежде чем мы это замечаем. Перемена в детском уме происходит вполне естественно, но по мере того, как укрепляется оболочка «я», ее изменения часто замедляются.

Все взрослые люди влачат на себе оболочку «я». Их жизнь ограничена и сужена, как будто они живут в крепости под угрозой нападения. Чтобы обезопасить себя от вражеского натиска, человек возлагает на себя тяжелое бремя. Он испытывает величайшие страдания – заботы, трудности, борьбу, беспокойство и одиночество, которые приходят вследствие заключения себя в оболочки «я». Бессознательно он просит какой-то помощи, страстно желает освободиться от своего бремени. Фактически он пресытился своим «я». И тогда наступает обратное явление: мир ребенка прорывается в мир взрослого человека. Это случается часто, но обычно остается незамеченным.

Двойная фигура содержит в себе два силуэта, и каждый из них попеременно является нашему зрению, чтобы принести облегчение утомленному восприятию. А смена настроения оказывается затрудненной вследствие силы прочно укоренившегося «я». Действие такого препятствия разрушительно. Человеку необходимо дать выход своим подавленным горестям и проблемам; часто случается так, что он бежит от трудностей действительной жизни и погружается в алкоголь или в другое видимое отвлечение, которое на самом деле представляет собой не что иное, как ловушку. Кто-то отправляется на площадку для игры в гольф или находит для себя другое приятное место, где можно найти развлечение и дать покой своему «я». Но другим, в силу особенностей своего положения или своей природы, приходится все так же смотреть на мир, который неотвратно суживается вокруг них. Для них нет ни облегчения, ни успокоения. Затем возникает явление, которое происходит,

когда мы глядим на край железнодорожной платформы: человеком овладевает душевное потрясение. Пострадавший идет к психиатру по поводу своего состояния. Однако его жалобы врачу – только симптомы, истинная причина заключается в его суженом уме.

Известная двойная фигура И. Дж. Боринга, вошедшая во все учебники психологии, скрывает два лица. Первое можно найти сразу, а как обстоит дело со вторым? Может случиться, что лицо, которое вы увидите первым, помешает вам найти второе. Если бы вам не сказали, что на рисунке скрыто другое лицо, вы никогда и не подумали бы его искать. Но если вы знаете, что оно есть, и если вы только попытаете его найти, в свое время оно вам откроется. Точно так же человек привязывается к старому, привычному миру, даже если он и причиняет ему мучения, и никогда не думает о том, чтобы искать другой мир. Но если только он будет помнить о необходимости восстановить старый, идиллический мир детства, в один прекрасный день он будет вознагражден, заново открыв его. Для девушки-дисэй, чью историю мы рассказали выше в этой главе, награда пришла неожиданно, как будто пробка вышла из бутылки. Двойная фигура ума автоматически повернулась. У молодой женщины или у ребенка кэнсе часто приходит именно так, подобно яблоку, падающему с дерева. Более зрелому человеку, чье сознание, вероятно, выработало более усложненные и цепкие привычки, возможно, придется бороться за просветление.

Савл на пути в Дамаск. «Но они, закричавши громким голосом, затыкали уши свои, и единодушно устремились на него, и, выведи из города, стали избивать его камнями. Свидетели же положили свои одежды у ног юноши, именем Савла».

«И добивали камнями Стефана, который молился и говорил: Господи! Не вмени им греха сего. И, сказав сие, почил».

«Савл же, одобряя убиение его... терзал церковь, входя в дома, и, влача мужчии и женщин, отдавал в темницу... дыша угрозами и убийством на учеников Господа...»

«Когда же он шел и приближался к Дамаску, внезапно осиял его свет с неба»,

«Он упал на землю и услышал голос, говорящий ему: Савл, Савл! что ты гонишь меня?... Савл встал с земли и с открытыми глазами никого не видел; и повели его за руку, и привели в Дамаск»;

«И три дня он не видел, и не ел, и не пил».

Прекрасно! Здесь нельзя изменить ни одного слова. Читатель извинит меня за то, что я опустил некоторые места, — это сделано для краткости, а не потому, что я не ценю их. Я привожу здесь этот случай Савла, потому что мне представляется, что его можно привести в качестве примера двусторонних явлений человеческого ума. Вы можете представить себе внутреннюю борьбу, которую пережил Савл. «И три дня он не видел, и не ел, и не пил». Дзэн имеет много подобных примеров. Часто кэнсе приходит тогда, когда кажется, что с небес на голову обрушиваются сотни бомб.

Возьмем другой случай. Однажды поздно вечером двое супругов строили планы двойного самоубийства: мужу и жене пришлось столкнуться со многими финансовыми и социальными затруднениями. Внезапно раздался стук в дверь. Это приехал навестить их старый приятель из деревни. Они проговорили до поздней ночи, а на следующий день приятель уехал. Когда они снова оказались вдвоем, жена сказала мужу: «Ночью я много думала, и мне пришло в голову, что мы, пожалуй, смогли бы выжить, если бы жили с умом, готовым к смерти». Муж сказал: «И я собирался сказать тебе то же самое». Период одной ночи дал время их уму (точнее, настроению) для поворота в другом направлении. Очень часто мы находим, что когда положение становится невыносимым, нас поражает какая-то новая идея и перед нами открывается другая перспектива. Если только потерпеть, после дождя обязательно приходит хорошая погода.

Современный человек гордится своим высокоразвитым сознанием. Я надеюсь, что его можно развить еще дальше, ибо состояние человеческого сознания все еще далеко от удовлетворительного. Деятельность вселенной в течение миллиардов лет до настоящего времени можно рассматривать, как слепую, но не неразумную попытку усовершенствовать это сложное сознание человека. Я говорю «слепую» потому, что существование не сознает, имеется ли у него какая-то цель, пока оно не снабжено сознанием. Хотя нам может казаться, что вселенная движется без какой бы то ни было цели, это будет лишь антропоцентрической точкой зрения. В действительности вселенная производила бесчисленные пробы, совершила много ошибок, но все же произвела толчок в сотворении сознания. И теперь это сознание спрашивает

самого себя: «Что такое существование?» В движении к самосуществованию сознание изобрело «я». Однако это «я» пока не дошло в своем развитии до совершенства. Нам приходится уповать на будущее, когда сознание станет полностью разработанным, когда будет построено подлинное «я». Очевидно, необходимы исследования – физиологические, биологические, биохимические и другие, чтобы изучить эту пустыню дзэи, все еще окутанную тайной. Почему я говорю о «пустыне»? Потому что, хотя эти слова и кажутся нелепыми, в области дзэн до сих пор не произведено никаких исследований. Да, перед нами нетронутая, привлекательная территория, открытая для изучения!

ГЛАВА 12

ДЗЭН И СМЕХ

Возможно, на первый взгляд связь между смехом и дзэн не очевидна. Прежде чем рассматривать это взаимоотношение с теоретической точки зрения, расскажем одну или две истории дзэн.

Однажды, когда Хякудзе и его учитель Басо гуляли, над ними пролетела дикая утка. Басо спросил: «Что это такое?» – «Дикая утка», – ответил Хякудзе. «Куда она летела?» – спросил вновь Басо. «Она улетела», – возразил Хякудзе. И в этот момент Басо с силой дернул Хякудзе за нос, так что тот взвыл от боли. «Куда же она могла улететь?» – закричал Басо. Эффект этого лечения шокком был таков, что Хякудзе внезапно получил просветление. На следующий день он явился выразить почтение Басо и, вернувшись в свою комнату, начал громко кричать. Один монах спросил его, в чем дело, и Хякудзе велел ему спросить об этом у Басо. Когда монах обратился с вопросом к Басо, тот возразил «Спроси у Хякудзе». Монах, недоумевая, вернулся, чтобы спросить у Хякудзе, что же происходит. На этот раз Хякудзе рассмеялся от всего сердца. Монах так и не мог ничего понять. Он пожаловался, что Хякудзе говорит: «Недавно я кричал, а сейчас смеюсь», и продолжает смеяться еще громче. Освобождался долго подавляемый поток внутреннего давления. Когда человек достигает кэнсе, такая разрядка внутреннего напряжения может длиться не менее трех дней. Она подобна непокорному лесному пожару.

Хякудзе изучал дзэн со своим учителем еще двадцать лет. Когда он достиг зрелости и собрался уйти в мир в качестве последователя дзэн, он пришел к Басо, чтобы еще раз выразить учителю свое почтение. Увидев, что он идет, Басо высоко поднял хоссю (род посоха, верхушка которого была украшена длинными белыми волосами). Хякудзе спросил: «Вы пользуетесь им или не связаны с ним?» Басо на это повесил хоссю на угол своего стула. Спустя некоторое время он спросил: «Как ты теперь откроешь два

листка своего рта, чтобы трудиться для других?» Тогда Хякудзе взял хоссю и высоко поднял. «Ты пользуешься им или не связан с ним?» – спросил Басо, и Хякудзе повесил хоссю на угол стула. В это мгновение на голову Хякудзе обрушился мощный рев, подобный сотне громовых раскатов. Текст утверждает, что Басо испустил громкий крик, и Хякудзе был оглушен на три дня. Но поучения Басо, должно быть, звучали в ушах Хякудзе не только три дня, а и в течение всей жизни, преграждая доступ другим звукам.

Изречение дзэн говорит: «Если ваше понимание таково, что оно равно пониманию вашего учителя, тогда вы унесли только половину учености учителя; когда ваше понимание превосходит понимание учителя, тогда вы достойны быть его преемником». Когда мы делаем то же самое, что делает наш учитель, это ведет лишь к упадку учения.

Якусан, китайский мастер дзэн, однажды лунной ночью взлез на вершину холма за монастырем и оглушительно расхохотался. Говорили, что звук этого хохота отдавался эхом между небом и землей и потряс все деревни внизу на десять миль в окружности. В западной литературе хорошо известна теория смеха Бергсона. Короткие, но прекрасные места, касающиеся смеха, есть в трудах Шопенгауэра. Рассмотрим же теперь эту тему с точки зрения дзэн.

Внутреннее напряжение и смех. Связь между смехом и дзэн возникает следующим образом. Дзэн в значительной степени помогает нам избавиться от внутреннего напряжения. Также и смех представляет собой средство освобождения от внутреннего напряжения. Внутреннее напряжение возникает от нэн. В главе 10 мы уже рассматривали нэн достаточно подробно, но тут могут оказаться полезными некоторые дополнительные объяснения. Нэн (или нэн-мысль) – это многозначный термин. Он может обозначать отдельную мысль или вспышку мысли. Мы слышим за собой грохот и реагируем на него – оглядываемся. Это рефлекторное движение, в котором, как обычно полагают, нет мысли. Но фактически, когда мы оглядываемся, в нас как бы шевельнулось некоторое действие ума. Иногда нас заставляет оглянуться вопрос «что такое?». У нас в уме возникает внутреннее напряжение, и в действительности именно оно заставляет нас оглядываться. Или же возьмем другой пример. У нас может возникнуть вспышка зависти

при чужом успехе или скрытое удовольствие при чужой неудаче – несмотря на внутренние упреки самому себе, которые следуют немедленно за подобной вспышкой и могут вызвать в нас раскаяние. Такой отрывок мысли, который на мгновение появляется в нашем уме, называется нэн.

Понятие нэн имеет и другой смысл. Предположим, мать бросается на тигра, чтобы спасти своего ребенка. В ее уме находится только одна мысль – спасти ребенка. Это особого рода волевое усилие, и оно также называется «нэн» – в данном случае «ити-нэн»; «ити» значит «один», и в данном случае имеется в виду полное, целиком сосредоточенное действие ума. Также и убийца может быть движим единственной мыслью, что ему необходимо убить такого-то человека. Это сосредоточенное, устойчивое настроение также называется «нэн».

Термин «нэн» используется и для обозначения обыкновенной мысли. «Нэн» заключает в себе идею побуждения, но это и нечто большее, ибо термин охватывает все действия человеческого ума. Нэн обязательно сопровождается внутренним напряжением, потому что оно свойственно всем действиям ума. При любой нэн-мысли – например, когда мы возмущены тем, что у какого-то глупца есть хороший дом и прекрасная жена, тогда как у нас ничего этого нет, когда мы чего-то хотим, когда ненавидим своего соседа, любим кого-то или что-то, кем-то или чем-то наслаждаемся, – у нас в уме возникает некоторое внутреннее напряжение. Оно возникает даже тогда, когда мы думаем: «Сегодня прекрасная погода». Мы испытываем желание с кем-то заговорить, и произносим: «Прекрасная погода, не правда ли?» – чтобы дать разрядку нашему внутреннему напряжению. Самая слабая нэн-мысль или идея, которая возникает у нас в уме, сопровождается таким образом внутренним напряжением, имеющим физиологическое и психологическое проявление.

Мы говорим: «Доброе утро!» или «Здравствуйте!», «Пошла ли в школу Дороти?», «Сегодня мне не хочется есть яйца всмятку, я съем их вкрутую», Может казаться глупостью обращать внимание на такие разговоры. Но дзэн рассматривает мельчайшие действия ума и придает им большое значение. «Доброе утро!» образует коан дзэн. Как использовать мгновенное внутреннее напряжение – это центральный пункт всего вопроса практики дзэн. И вот смех – один

из великих шедевров человечества. Мы изобрели его, чтобы освободиться от внутреннего напряжения.

Объективный подход и смех. Неожиданно что-то ударяет меня по голове, я сжимаю кулаки и оборачиваюсь – и вижу спокойную невозмутимую личность, неподвижную, как телеграфный столб. На самом деле я просто наткнулся на этого человека. Если в тот момент, когда это происходит, я смогу представить себе всю ситуацию, как будто бы я видел ее на экране, если я смогу объективно посмотреть на себя, т.е. ясно осознать то впечатление, которое в этот момент произвожу, – я вспомню свое неверное предположение и напрасное возбуждение, и тогда в моем уме произойдет внезапное расслабление, за которым произвольно последует смех. Этот смех немедленно снимет физическое и душевное возбуждение и устранил внутреннее напряжение. Я могу стать жертвой розыгрыша и рассердиться, но если я сумею объективно понять комичность положения и посмеяться вместе с другими, мой гнев растворится, прежде чем я его осознаю, как если бы его потихоньку устранили. Понять – это значит подойти объективно. Чем выше степень объективности, тем полнее растворяется внутренняя напряженность. Ибо всякое внутреннее напряжение есть «я», а смех – это устранение «я». Фактически нет такого существа, которое мы называем «я», сознанием и тому подобными словами: все эти явления происходят из последовательной серии проявлений внутреннего напряжения.

Гнев представляет собой попытку переноса внутреннего напряжения на внешние объекты. Когда закрыты все другие пути растворения внутреннего напряжения и единственным способом разрядки оказывается перенос его на других людей, возникает гнев. А когда внутреннее напряжение не находит выхода и направляется внутрь, мы чувствуем печаль и горе. Плач, резкие окрики («Дурак!») и смех – все эти виды разрядки внутреннего напряжения осуществляются через отток, называемый органами дыхания. В процессе смеха, как и в выражении гнева или печали, физическое действие играет очень важную роль. Если в то время, когда вы сердитесь, кто-нибудь случайно заставит вас рассмеяться, вы на некоторое время забудете свой гнев, а когда прежняя злость возвратится, вы обнаружите, что она значительно уменьшилась: часть внутреннего напряжения получила физическую

разрядку. Когда кто-то плачет, мы сочувствуем ему, но с физической точки зрения плач — это «я», которое рассеивает внутреннее напряжение. А когда «я» не соглашается подчиниться обстоятельствам и упорно держится за свое настроение, появляется гнев. Фермер, который шлет проклятья и грозит кулаком небу, когда сильная гроза уничтожает его урожай, бунтует против макрокосмического бытия.

Смех сближает нас в интимных отношениях, потому что он растворяет наши «я». Во время смеха уничтожается оболочка «я».

Расстояние между идеями. Смех появляется тогда, когда внезапно исчезает расстояние между двумя противоположными идеями. Когда кто-то ударяет вас по голове, вы оглядываетесь со сжатыми кулаками, думая, что здесь находится какой-то враг, но обнаруживаете столб. Сначала у вас возникла ложная идея, затем — правильная, и вот ложная идея внезапно поглощается правильной, как бы падает в нее и — исчезает. Если вы сумеете правильно и объективно отнестись к положению, внутреннее напряжение, порожденное ложной идеей, внезапно исчезнет благодаря устранению последней. На месте исчезнувшего внутреннего напряжения появляется пустота, и фигура со сжатыми кулаками, не встречая сопротивления, падает в эту пустоту. Мы всякий раз чувствуем это падение вниз, когда возникает чувство смешного, как будто мы не удержались на ногах. Имеет место своеобразный внутренний провал. Однако, как мы неоднократно подчеркивали, существует бросающаяся в глаза тесная связь между дыхательной мускулатурой и мозгом; умственный провал немедленно передается диафрагме, которая в свою очередь чисто физически втягивается внутрь и начинает судорожно сокращаться; это движение вызывает судорожное сокращение брюшных мышц, и мы смеемся. Такая связь между умственными и физическими процессами, между «провалом» в психической сфере и втягиванием живота, несомненно, ощущалась каждым человеком, который когда-либо смеялся.

Мы сказали, что внутреннее напряжение внезапно исчезает. Но это не совсем верно. Исчезнуть ничто не может. Должно быть, мы просто как-то избавились от внутреннего напряжения. Как же это произошло? Ответ таков: оно получило разрядку с выходом, причем произносился определенный звук: «Ха-ха-ха!» Однако теперь

возникает еще один вопрос: что происходит сначала – разрядка внутреннего напряжения или провал? Провал должен разрядить внутреннее напряжение, но сам провал должен быть вызван разрядкой внутреннего напряжения. И на это просто ответить: провал непременно сопровождается разрядкой. Это два аспекта одного события. Разные компоненты – ошибочные идеи, возбуждение, прекращение его, провал и разрядка – должны появиться в мозгу один за другим, за ними немедленно следует внезапное сокращение мускулов и такое же внезапное расслабление дыхательных мышц; все это вызывает физический провал. Последний приводит к судорогам дыхательных мышц, которые сопровождаются прекращением дыхания, составляющим разрядку внутреннего физического напряжения. Эти физические явления сразу же передаются мозгу, и там создается ощущение смешного – расслабление и разрядка. Без такой обратной связи эмоция не доходит до конца.

Так называемый центр эмоции, по-видимому, локализуется в среднем мозгу, но необходимо уяснить, что мозг, сам по себе, не в состоянии привести к эмоциональному возбуждению. Эмоция всегда должна сопровождаться какими-то телесными проявлениями. Следовательно, эмоция состоит из целой серии процессов умственного и физического возбуждения, которые следуют друг за другом. Порядок следования при этом чередуется: умственное, физическое, умственное, физическое, – и в конце наступает завершение. Поэтому мы приходим к заключению, что все явления происходят более или менее одновременно, быстро чередуясь. Этим объясняется наше ощущение, когда мы начинаем смеяться: мы чувствуем болезненное внутреннее замешательство с многочисленными импульсами, которые необходимо сразу же рассеять, последний становится первым и наоборот. Это болезненное замешательство проявляется в беспорядочных судорогах дыхательных мышц; такой феномен редко наблюдается даже при самом напряженном гневe или глубочайшей печали.

Возьмем другой пример. На вопрос, в котором содержится притянутая за уши идея, можно дать ответ, который в одном смысле противоречит идее, заключенной в вопросе, но в то же время в другом смысле неразрывно с ней связан. Если степень связи способствует конечному объединению двух идей, расстояние между ними устраняется, и мы ощущаем умственный провал – то

же самое, что происходит, когда с треском лопается воздушный шарик. Так бывает при удачной игре слов: вы неожиданно охвачены чувством забавного, вы чувствуете себя так, как будто бы оступились и упали в яму. Возникает некоторое чувство расслабления, и благодаря этому неожиданному и непредвиденному расслаблению и провалу вас охватывает внезапный и непреодолимый смех. Остроумный ответ часто сопровождается удивлением, восхищением и признанием своего поражения – задавший вопрос сдастся. Тот факт, что мы распыляемся в широкой улыбке, сталкиваясь с каким-либо ловким трюком, является также благодарным признанием поражения. Достигнуто нечто невозможное: в одно мгновение исчезает расстояние между образом, о котором вы говорили, как о недопустимом, и другим образом, который торжествуяще возник перед вами, – и внезапно происходит провал.

Если ваше «я» остается негибким, расставляет локти, противодействуя ловушке, подготовленной кем-то другим, тогда провала не случится и никто не попадет в ловушку. Когда вы рассказываете смешную историю, вы сами не должны смеяться. Вам надо оставаться безразличным, благодаря этому создается расстояние между нейтральным и смешным образами. Если вы выдадите себя и покажете, что вам смешно, это расстояние будет устранено заранее.

В тот момент, когда ваша фигура с кулаками, поднятыми против столба, воспринята объективно и спроецирована на экран вашего мозга, вы неожиданно испытываете приступ смеха: возникает впечатление, будто бы это чувство смешного порождено самим образом, однако должна существовать психологическая основа, делающая его смешным. Вы не почувствуете ничего забавного, если посмотрите только последнюю картинку комической истории в журнале, – вам необходимо просмотреть всю последовательность картинок, с самого начала.

Когда мы смеемся, приступ смеха возникает неожиданно в тот момент, когда диафрагма начинает судорожно сокращаться. Как создается этот приступ смеха – объяснить нельзя; вы просто чувствуете, что вам смешно. Это живое и подлинное чувство, подобное всем прочим эмоциональным состояниям. Но можно перечислить условия возникновения такого приступа смеха. Оно представляет собой результат внезапного и неожиданного объединения противоречащих идей, вызванного им судорожного сокращения дыхательной

мускулатуры и всеобщей разрядки внутреннего напряжения посредством дыхательных органов.

Раньше я описывал эксперимент, подтверждающий эту гипотезу. Где-нибудь на берегу засыпьте одного из своих друзей песком по шею и расскажите ему какую-нибудь смешную историю. Он не будет смеяться, хотя ощутит недоумение, странное психическое состояние, которое сам не сумеет описать. Соединение противоречивых идей совершается в уме, но чувства смешного оно не вызывает, потому что диафрагма не в состоянии сократиться. А чувство смешного обязательно должно сопровождаться импульсом, который распространяется кверху из нижней части живота. Только когда появляется этот импульс, вы можете разразиться хохотом. В случае же, если человек скрыт под песком и диафрагма не двигается, из нижней части живота не поднимаются никакие импульсы, нет смеха, нет чувства смешного. Вместо того, чтобы рассмеяться, человек будет недоумевать, и тогда начнете смеяться вы и другие зрители. Поскольку человек, от которого ожидается смех, не смеется, а выглядит смущенным и недоумевающим, ожидаемый образ смеющегося человека быстро растворяется в образе человека с этим смущенным и странным выражением лица. Устраняется расстояние между этими двумя образами, происходит умственный провал. Как мы говорили, эмоция доходит до конца только тогда, когда она проходит полный цикл своего развития.

Несмешной смех. Если вам щекочут подмышки или живот и вы начинаете смеяться, — это чисто физиологический смех. Даже здесь может появиться некоторое чувство смешного, но в действительности это ложное чувство, лишь реакция нервной системы на стимул, возникающий от коивульсивного сокращения живота. Он не включает в себе психического компонента подлинного юмора, а без него не возникает действительное чувство смешного. Отсюда видно, что сокращение диафрагмы производит только физическую энергию для выражения чувства смешного.

Если мы укажем на какие-то промахи нашего врага, чтобы посмеяться над ним, этот смех будет результатом не чувства юмора, а просто способом разрядки внутреннего напряжения, вызванного ненавистью, или средством нарушить спокойствие врага. Есть и другой вид смеха, сходный с этим; он возникает, когда мы наблюдаем

за чьими-то чужими ошибками и неудачами и тайно (или явно) наслаждаемся чувством собственного превосходства. Это также род искусственного смеха, посредством которого мы на самом деле пытаемся поддержать или укрепить наше низшее «я». Мы думаем: «Если бы я оказался на его месте, я не потерпел бы такой неудачи». Теорию, которая предполагает, что смех вообще исходит из чувства превосходства над другими, нельзя принимать безоговорочно; она применима только к этому виду смеха; тот факт, что школьник смеется, когда учитель падает с платформы, или мы смеемся, когда видим комическое выражение на чужом лице, или возникает всеобщий, смех, когда у джентльмена, председательствующего на публичном митинге, внезапным порывом ветра срывает с головы шляпу, не обязательно подкрепляет теорию превосходства. Смех возникает потому, что происходит нечто неожиданное, совершенно противоречащее тому, что предполагалось. Два взаимно несовместимых образа неожиданно соединяются.

Несколько воинов-самураев по политическим причинам были заключены в тюрьму правительством сегуната Токугава (1803-1868). Обстоятельства складывались благоприятно, и самураи рассчитывали на скорое освобождение, с ними обращались достаточно почтительно, потому что воинов считали важными людьми. Но политическая обстановка в те дни быстро менялась, время шло, и они начали ощущать тревогу за свою судьбу. Однажды напротив стены, окружавшей двор того помещения, где содержались воины, был поставлен столб с небольшой платформой на верхушке; обычно на такой подставке выставляли напоказ голову казненного преступника. Сооружение поставили у дальней стороны стены, так что маленькая подставка как бы заглядывала во двор. На следующий день появилась еще одна такая же платформа, тоже глядевшая во двор. Затем ежедневно к ним прибавлялось по одной платформе. Сначала воины притворялись безразличными, но понемногу они стали волноваться. Наконец их представитель выразил стражнику протест, сказав, что они являются воинами определенного ранга, и если даже они осуждены на смерть, их нельзя казнить на глазах у народа, как простых злодеев. Стражник очень удивился, извинился, говоря, что готовится казнь нескольких злодеев, а рабочие по недосмотру поставили платформы именно на эти места, и их немедленно уберут. Когда представитель

самураев вернулся и рассказал обо всем, внезапно раздался всеобщий взрыв хохота. Станный смех? Но он был похож на выход пара из котла, который уже готов взорваться.

В человеческом организме существует два крупных дренажных механизма, посредством которых осуществляется разрядка. Это толстый кишечник с задним проходом и органы дыхания. Последние благоприятствуют духовной разрядке. Центром обоих механизмов являются диафрагма и брюшные мускулы, т.е. тандэн. При слишком сильном внутреннем психическом напряжении, которое нуждается в немедленной разрядке, органы дыхания оказываются единственным агентом, способным справиться с задачей.

Общение и смех. Смех зависит от объективного подхода к ситуации. Пока «я» упирается локтями, объективный подход невозможен, и для смеха существуют непреодолимые препятствия. Пока речь идет о наших интересах, о внешнем виде или о престиже, значительная часть внутреннего напряжения, вероятно, остается замкнутой внутри нас, и приступ смеха задерживается. Если человек поскользнется и упадет, то, беспокоясь о спасении своего престижа, он не улыбнется. Если бы он смог присоединиться к другим людям, принять объективный взгляд на вещи и на сложившуюся ситуацию, он свободно рассмеялся бы или улыбнулся. Когда вы составляете часть тесной группы, начинает действовать сила общности, легко проявляется объективный подход к обстоятельствам, беспрепятственно возникает смех. Но когда вы находитесь в одиночестве, вы редко смеетесь, даже если непременно сделаете что-нибудь смешное, — например, пустите ветры, поскользнетесь и упадете или, забывшись, сделаете что-то такое, что могло бы рассмешить ваших друзей. Вследствие отсутствия общения объективный подход возможен лишь в малой степени. Столь же редко возникает смех и среди людей, не имеющих близости друг с другом. Это опять-таки происходит из-за отсутствия в группе подлинной общности. Присоединиться к другим и посмеяться над самим собой, значит отбросить свое «я». Всякий раз, когда вы таким образом отбрасываете свое «я», оказывается, что вместо вас находится какое-то другое «я»; всякий раз, когда «я» освещается объективно, оно отбрасывается, и появляется другое «я», наделенное более глубокой способностью к общительности.

Учитель входит в класс, и в этот момент ему на голову с двери падает склянка чернил. Если он сумеет в ответ на это просто рассмеяться, он покажет, что не имеет тупого, малоподвижного «я», а это обстоятельство в свою очередь поможет сделать и другие «я» менее застывшими. Устранив барьер между «вами» и «мною», он создал бы атмосферу примирения. Такой поступок был бы отречением от своего «я» и в то же время шагом вперед в развитии более широкого «я».

Мягкая улыбка создает впечатление мирного ума, потому что она показывает, как тихо и спокойно разряжается внутреннее напряжение данной личности. В то же время она показывает, что внутри человека существует лишь незначительное напряжение, которое разряжается без взрыва.

Чисто объективное внутреннее напряжение. Внутреннее напряжение постоянно присутствует в уме человека, пока он жив, пока поддается настроением. Даже когда он мыслит объективно, восхищаясь чем-то прекрасным, поглощен философскими размышлениями, просто говорит о погоде или говорит: «Доброе утро!» — создается некоторая степень внутреннего напряжения. Такое внутреннее напряжение можно назвать «чисто объективным внутренним напряжением», и это — проявление мирного ума.

Различные виды смеха. Однажды японец, работающий в американском посольстве, обнаружил, что он виновен в растрате некоторой суммы денег, принадлежавших посольству. Это было неизбежным результатом сложного стечения обстоятельств. Посол в то время отсутствовал, занятый какими-то официальными делами. Когда он вернулся и служащий явился к нему на прием, известие о растрате привело посла в плохое настроение. Служащий решил поговорить с послом, он описал ему все частности дела как можно более детально, объяснил, как они неизбежно привели к такому результату. Когда посол прослушал все до конца, он вместо того, чтобы прийти в ярость, внезапно расхохотался. Он громко смеялся, и этим кончилось дело. Посол был дипломатичен до мозга костей, и неизвестно, что в действительности было у него на уме. Но, пожалуй, существовала какая-то возможность того, что он пришел бы в ярость, если бы только захотел этого; стрелка компаса отклонилась в последний момент. Иногда ярость и смех лежат на волос друг от друга, и способ разрядки внутреннего напряжения

зависит от того, на какую кнопку при этом нажать. Конечно, в действительности некий фактор определяет эту кнопку в последнюю минуту.

Когда я был маленьким ребенком, что-то породило во мне сильнейшую антипатию к старшему брату, который был гораздо сильнее меня. Я знал, что не могу подраться с ним. Однако мой гнев привел меня к тому, что я отправился во двор, взял из миски большой кусок льда, принес его в комнату и положил на серебряную коробку, которую брат очень любил. Вскоре брат вошел в комнату. Я наблюдал за ним, затаив дыхание, ожидая, что он придет в ярость, драка была неизбежна, и я приготовился к ней, хотя и не без страха. Вдруг послышалось его возбужденное восклицание, «Начинается!» – подумал я, но он продолжал: «Кто это сделал такую смешную вещь?» – и расхохотался. Как только я услышал его смех, вся скопившаяся во мне неприязнь к брату исчезла, как бы испарилась. Я смог подойти к нему и говорить с ним, улыбаясь. Меня тоже рассмешило это происшествие, и оно оказалось удивительным переживанием для моего детского понимания.

Зачастую человек бывает пресыщен своим «я», его антагонизмами, заботами, трудностями и внутренней борьбой. Сознательно или бессознательно, где-то в тайниках своего ума он ищет освобождения от этой тяжести. Встретив помощь в виде улыбки или смеха, устраняющего мир противоположностей, он испускает вздох облегчения и чувствует передышку. «Я» каждого человека напоминает ракету со множеством атомных боеголовок, и когда смех освобождает нас от этого «я», появляется другой мир, спокойный и удобный для жизни.

Мы обладаем физическим качеством сопереживания – это тоже своего рода общительность. Когда кто-то зевает, зеваем и мы. За этим следует смех – освобождение от совместно порожденного внутреннего давления.

Всем известно, что спящий младенец иногда улыбается. Это кажется просто физическим выражением; улыбка и смех представляет собой привилегию, свойственную только человеку, и ребенок, вероятно, обнаруживает у себя эти механизмы и пробует, правильно ли они функционируют. Человек сделал улыбку и смех своими близкими друзьями. Он полюбил их, развил и превратил в яркую сказочную страну идей. Остроумные шутки и истории,

рифмованные игры, игры слов, каламбуры, жесты, остроумные резкие возражения и замечания, контрасты, противоречия, нелепости Фальстафа, глупые шуточки и гримасы Гримальди, Чаплин со своей падающей шляпой, смешная Люси, веселые рисунки, карикатуры, фарсы, комедии – от всего этого захватывает дух! Человек намеренно изобретает внутреннее напряжение, а затем рассматривает его объективно и наслаждается провалом в пустоту. Кроме того, под прикрытием смеха он содействует разрядке некоторых своих состояний внутреннего напряжения – гнева, ненависти, вражды, зависти; его общественная природа и гордость не позволяют ему проявить открыто эти настроения в припадке ярости. Смех – это предохранительный клапан мира, средство избавления от своего «я» и устранения противоречий. Смех спасает ум, это счастливое свойство человеческого организма, благоприятствующее нашей адаптации к общественной жизни.

Артистический уровень смеха. Мнение о том, что цирковые клоуны или сценические комедианты со своими комическими диалогами и болтовней пытаются создать у аудитории чувство превосходства над собой, оказывается неверным, когда перед нами демонстрируется в высшей степени артистическое представление. Чем выше уровень объективности, тем большее место в представлении занимает элемент искусства. Наоборот, представление, которое просто льстит аудитории мелких «я», не будет источником большого удовольствия. Человек признает создание чисто объективного внутреннего напряжения за высочайшие достижения искусства. Иными словами, быть независимым от субъективного «я» – это высший идеал искусства.

ГЛАВА 13

ЧИСТОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ

В этой книге мы весьма бегло упоминали о иулевом уровне сознания, хотя необходимо признать, что начинающему достигнуть этого уровня непросто. При нем почти останавливается выдох, и после длительного отсутствия дыхательных движений воздух понемногу выходит из легких крошечными порциями, затем происходит едва заметный вдох. Это третья стадия практики дзадзэн, и о ней сказано выше. В это время не действуют ни первый, ни второй, ни третий нэн, господствует произносимый в уме звук «му» или его естественная модификация «н-н», которая характеризует глубину самадхи. Как раз здесь мы встречаемся с чистой формой существования. По традиции она называется Первоначальной Природой, или Природой Будды; мы можем также называть ее «нэн продолжительностью в вечность». Нэн продолжительностью в вечность – это глубокое безмолвие одетых снегом Гималаев; его можно уподобить вечному молчанию бездонных пучин моря. Существует коан такого содержания: «Достань безмолвную скалу из глубины моря, не замочив рукава, и принеси ее мне». Эта безмолвная скала – вы сами, вам предлагается достать самого себя из глубины моря. Но сначала вам нужно опуститься на дно этого моря, где царствует вечное молчание, где нет ни времени, ни пространства, ни причинности, где нет различий между вами и другими людьми.

Существование в чистом виде. «Не окажется ли это состояние бытия просто смертью? – можете спросить вы. – Не будет ли оно похоже на критическое состояние больного или на состояние идиота, который имеет человеческий облик, но не имеет человеческих способностей?» Нет, совсем нет! Это состояние бытия, почти смерти, которое возникает в глубинах самадхи, есть нечто великое. Входя в него вы можете раскрыть свою подлинную природу. Действия сознания, вопреки ожиданиям, скрывают истинную

природу существования и представляют ее в искаженном виде. Сначала вы должны пройти через абсолютное самадхи, в котором деятельность сознания сведена до нулевого уровня, так что вы можете с ясностью увидеть существование в его неприкрытом виде. Пережив его, вы снова возвращаетесь в мир обычной деятельности сознания, и в этот момент сознание оказывается величественным и просветленным. Это положительное самадхи. В сутрах есть строчка: «Цветок лотоса среди пламени». Представьте живой лотос с алмазоподобными лепестками, излучающий безмятежный свет нирваны среди ярко-белого пламени. Вы никогда не сможете пережить этого сверкающего состояния, пока иллюзорный способ мышления не растворится в абсолютном самадхи.

Существование животного может казаться просто жизнью. Возможно, точно так же живет и растение, но на более примитивном уровне. Однако взгляните на цветы, на разнообразие их красок и форм. Или посмотрите на грациозные перья птиц, на великолепную расцветку и узор на спине насекомого, которое в этот момент сидит на перилах балкона. Такие цветы и узоры нельзя найти в самых высоких произведениях человеческого искусства. Гибкие, совершенные фигуры животных, клетки живого организма, которые мы видим под микроскопом, кристаллическая структура минерала, чья изящная форма заставляет нас глядеть на нее с изумлением, — что сделало их такими? Нелепо говорить, что их красота представляет собой просто продукт человеческой мысли. Цветок прекрасен и не может быть иным. Человек понимает это и не может не понимать. Ребенок создает шедевр, и взрослый человек не может не восхищаться им. Это происходит потому, что существование само по себе прекрасно, и тех, кто глядит на его формы экзистенциально, трогает их красота. Мы определили сознание, как глаза существования. Оно пребывает в заблуждении только потому, что окутано тучами. В абсолютном самадхи существование проявляется в чистейшей форме; в положительном самадхи оно полностью раскрывается.

Кругом весна.

Тысячи цветов расцвели в своей красоте.

Для чего? И для кого?

(«Хэкиган-року», 5)

Незаметно для человека на горах и в глубинах расщелин распускаются цветы, и так же незаметно они увядают. Их существование не для других, а само по себе, для себя, в самом себе.

*В уединенном убежище
Среди горных вершин
В нежном шепоте ветерка
Дикая роза сама полна веселья.*

Прелесть природы – это проявление самого существования. Оно прекрасно просто потому, что оно прекрасно. Бесполезно говорить, что цвет – это световые волны и ничего больше. Существование производит красоту для самого себя, и само восхищается ею.

Существование и сознание. Слепое движение существования, которое хотело узнать себя, не сознавая этого желания, оказалось успешным, когда оно создало человеческое сознание и благодаря этому приобрело собственные глаза, которыми смотрит на себя. Человеческое сознание сумело почувствовать собственную красоту и поэтому поднялось на более высокий уровень, чем сознание животного или растения. Этот уровень постоянно повышается, сознательно создается новая красота. Это намеренная эволюция.

Однако, по мере развития сознания усложняются также его проблемы. В человеческой жизни появляется не только красота, но и болезни, не имеющие аналогов в животном царстве; неврозы, шизофрения, убийства, ярость, отчаяние. Но само существование никогда не ослабевает. Мы не в состоянии вообразить, чтобы то, что в прошлом побеждало, казалось бы, непреодолимые препятствия, когда-нибудь в будущем истошилось.

Некоторые люди оплакивают нынешнее состояние мира, считая, что мир находится в упадке или разложении; действительно, «мировая деревня», может быть, оказалась перед лицом бедствия. Люди предыдущих «деревень» были полностью уничтожены, как это случилось, например, во время всемирного потопа или при разрушении Содома; и в прошлые эпохи целые миры, пожалуй, даже солнечные системы и галактики, обращались в прах, как на это, может быть, указывают кольца Сатурна, пояс астероидов и космическая пыль Млечного Пути.

В то время как интеллигенты и религиозные деятели серьезно трудятся для достижения всеобщей гармонии у себя дома и во

всем мире, в то время как идеологи и промышленники трудятся для сохранения национальной безопасности и умножения богатства, существование просто движется вперед. Оно способно заблуждаться, но способно также и пробуждаться. Кризис и отчаяние – это только фазы. «Время и часы бегут даже в самый трудный день». То, что существование не может не существовать, заставило его пройти через всевозможные потрясения и привело его к нынешнему состоянию. Несомненно, оно должно следовать по тому же пути в будущем.

Болезни ума. Часто люди, пораженные душевными болезнями, не понимают, что они больны. Фактически почти все люди страдают нервными расстройствами, и почти все они считают, что их ум нормален. Они никогда не думают о лечении, потому что не осознают своих расстройств. Литература представляет собой зеркало человеческого ума. Все страдания, описываемые в книгах, суть результаты душевных расстройств, однако нет никаких признаков того, что герои современных романов или их авторы признают это. Стремление к разрушению, увлечение страстью, доводящее до гибели, – все это вызывает восхищение. Но, тем не менее, здесь перед нами не более, чем умственная лихорадка. Люди гибнут от душевных болезней так же, как от болезней физических. При физических болезнях контроль за телом осуществляет наставник – ум. А во время душевных болезней болен сам этот наставник; он оказывается выбитым из колеи и идет беспомощно к своему конечному уничтожению.

Истинная свобода нашего духа состоит в том, чтобы не быть увлеченным собственным умом. Свобода в этом понимании составляет настоящую свободу ума и дает нам возможность проявить подлинную свободную волю. Окружающая обстановка – это просто дополнение.

Покинутость. «Покннутость» – это термин, который появляется в книге Хайдеггера «Бытие и время». Как будто никто не принимает это состояние за болезнь и за объект возможного лечения; Хайдеггер считает его основным состоянием существования.

Многие нынешние интеллигенты чувствуют, что они появились в этом полном тревог мире против своей воли. В этом отношении «покинутость», действительно, можно назвать основным

их настроением. Следующие места из «Бытия и времени», относящиеся к понятию покинутости, подтверждают эту характеристику:

«Эта характерная черта существующего бытия, которое мы можем назвать «то», скрыта в его «откуда?» и «куда?», однако она раскрывается в самой себе еще более явственно; мы назовем ее «покинутостью» этого существа в его «там»; действительно, оно «покинуто» таким образом, что, пребывая в мире, оно находится «там». Выражение «покинутость» предназначено для того, чтобы выразить фактический характер передачи существа чему-то иному».

«Разве само это существование когда-нибудь свободно решало, желает или не желает оно стать «существованием», разве оно сможет когда-либо принять такое решение?»

«Как бытие, Существование есть нечто брошенное; оно было перемещено в свое «там», но не по собственной воле». «Как нечто существующее, оно никогда не возвращается из своей покинутости, так чтобы ему можно было сначала освободить «то, что есть и должно быть», от его Самобытия и ввести его в «там».

«Будучи брошено в Бытие, навстречу смерти, Существование спасается бегством – ближе всего и чаще всего – перед лицом своей покинутости, более или менее недвусмысленно раскрытой».

С того времени, как Гамлет сказал: «Быть или не быть?», вернее, с того времени, как человек впервые появился на земле, люди задумались о смысле жизни. «Откуда я пришел, куда иду? Разве мне не дана эта бесцветная мирская жизнь без всякого моего согласия?» Эти вопросы мучают молодых людей и являются первопричиной их недовольства – все это потому, что чистое существование остается неузнанным.

Это бытие есть собственное наше бытие. Оно произошло от самого себя. Простая вещь! Но чтобы понять ее, нам нужно хоть один раз встретиться с чистым существованием в глубинах абсолютного самадхи.

Животное проводит свою жизнь в слепоте; оно не питает никаких сомнений относительно жизни; также и ребенок живет от всего сердца, потому что принимает положительную природу существования. Только взрослый человек ощущает неловкость, поскольку обладает сознанием, которое никогда не почувствует себя

свободно, пока не заглянет в глубину тайны собственного существования. Спрашивать о смысле жизни значит исследовать вопрос о цели жизни. Но подумайте: разве солнце светит с какой-то целью? Разве дитя приходит в мир с целью? Существование только существует. Иное состояние для него невозможно. Жизнь ради жизни; искусство ради искусства; любовь ради любви. Мать любит свое дитя, потому что она любит его.

Иллюзорная природа сознания проистекает из того факта, что оно с необходимостью принадлежит индивидуальному «я» и служит его индивидуальным потребностям. Оно не может выйти за пределы этой индивидуальности, оно не в состоянии, мыслить вне индивидуального «я». Эта слепая привязанность сознания к индивидуальному «я» порождает иллюзорные, беспорядочные мысли, из которых проистекают:

1. мир противоречия между мной и другими людьми;
2. страстное желание постоянного непогибающего «я»;
3. неудачные поиски существования;
4. тщетные искания корня «я»;
5. чувство жизни, как чего-то нелегкого, жуткого, страшного;
6. наконец, подавленность, чувство покинутости.

Причина всего этого смятения заключается в неспособности проникнуть в тайну существования.

Каждый из нас имеет свой собственный мир, мир индивидуального «я», противостоящего остальному миру. Мир А включен в мир окружения Б, и, наоборот, В содержит в круге своей «внешней среды» А и В. То же самое справедливо и по отношению к Г, Д, Е и всем остальным индивидам. У каждого человека свой собственный мир «я» и окружающей среды, отличный от мира всех прочих людей. Поэтому неизбежными оказываются эмоциональные конфликты, противоположность взглядов и интересов, из чего обязательно следует отчуждение. Все это остается неустранимым до тех пор, пока человеческое существование разделяется на индивидуальные личности. Даже Шакьямуни, следовавшие один за другим патриархи и все учителя дзэн не составляли исключения из этого правила. Однако опытные ученики дзэн считают, что в них воплощено существование, и, благодаря культивированию

состояния Будды, они приходят к постижению пустоты индивидуального «я». Они удерживаются за пределами мира противоречий и приводят его к окончательному разрушению, а тот, кто остается заключенным внутри мира противоположностей, неизбежно в каждой своей мысли и в каждом своем действии видит различие между собой и другими людьми, между собой и миром.

Децентрализации. Ребенок понимает внешний мир только благодаря своим ощущениям. Однако по мере того, как он растет, по мере того, как развивается его интеллект, он становится способным при помощи воображения ставить себя на место других и наблюдать вещи с разных точек зрения. Иначе говоря, он способен децентрализовать свои восприятия и представления. Продолжая расти, он вырабатывает также способность психологически разбираться в гораздо более сложных вещах, т.е. приобретает умение менять в своем воображении взаимоотношения своего «я» со всевозможными и разнообразными обстоятельствами. Он децентрализирует свои эгоцентрические взгляды в эмоциональной и интеллектуальной сферах.

Достигая зрелости, человек ставит себя на место другого и чувствует его страдания. Он радуется с другими и вместе с ними печалится. Он может пережить страдания других людей, как свои собственные, т.е. может слить свое существование с существованием других. Такая способность проявляется очень рано во взаимоотношениях человека с матерью и остальными членами семьи; она выявляется далее во взаимоотношениях с любимой женщиной, с женой. В случае обладания высокоразвитым умом слияние может быть распространено на отношения с друзьями, даже с незнакомыми людьми. Подобное духовное понимание можно назвать своеобразным гуманизмом. Однако основание его будет достаточно шатким, поскольку ему не хватает совершенного постижения существования. Дзэн считает это основание началом всего: на нем базируется поведение человека в его целостности.

Привычный иллюзорный путь сознания. Вернемся еще раз к книге Хайдеггера «Бытие и время». К сожалению, мы не находим там никакого упоминания о децентрализации. Упомянуты такие качества, как «заботливость», «осмотрительность», «совесть», «решительность», но все они имеют дело, так сказать, с частностями и не являются проявлениями гуманизма. Такое состояние

Существования в «Бытии и времени». Мы не порицаем Хайдеггера, это добросовестный репортер; он описывает Существование таким, каково оно есть, обладающим тем, что мы называем иллюзорным путем сознания. Возможно, Хайдеггер был намерен спасти Существование от этого горестного состояния в незавершенной части «Бытия и времени»; в разделе 60 мы находим следующее место: «Когда Существование непоколебимо, оно может стать «совестью» других. Только благодаря подлинной самостоятельности и трудности люди могут действительно объединиться, а не при помощи честолюбивых и завистливых предприятий или болтливой «братства» и «наших» в том, что «они» хотят совершить».

Хайдеггер говорит о «контексте принадлежности». Он поясняет, что Существование поддерживает свои отношения с миром в этом контексте, и данный факт раскрывает эгоцентрализацию Существования; Существование пользуется другими в контексте принадлежности. Его сознание – это как бы сторожевой пес эгоцентрической индивидуальности, тогда как дзэн понимает бытие таким, каково оно есть, а не в качестве своего орудия. Горы, как горы; реки, как реки; розы прекрасные, как розы; цветок сорняка прекрасный, как цветок сорняка; гадкий утенок, как гадкий утенок. Если вы только сможете постигнуть Существование гадкого утенка, вы внезапно, к вашему удивлению найдете, что уродство превращается в ослепительную красоту. Дзэн находит блестящее подтверждение наличия Существования у преступников. Дзэн признает Существование у животного, растения, камня. Дзэн утверждает, что материя и ум – одно и то же. Он принимает вещи такими, каковы они есть.

В рисунках мастеров дзэн мы находим множество предметов и орудий – серпы, соломенные плащи, шляпы из листьев бамбука, глиняные горшки, чайную посуду, цветочные вазы. Но на них смотрят не просто как на предметы обихода; полезность каждого из них имеет то же качество, что и ум пользующегося им человека. Когда мастер чайной церемонии берет чашку и касается ею своих губ, чашка оживает. Вы, вероятно, помните приведенный мною выше дзэнский рассказ. Монах спросил Уммона: «Что такое самадхи в каждой частице?» Уммон ответил: «Рис в чашке, вода в ведре». Если вы с проникновением всмотритесь в вареный рис, в воду в ведре, какой просветленный мир существования вы при этом обнаружите!

Путь Нансэна. Некий монах проделал долгий путь, чтобы увидеть Нансэна, и нашел его, когда тот резал траву у дороги. Монах спросил: «Как пройти к Нансэну?», Нансэн отвечал: «Я купил этот серп за тридцать медных монет». «Я спрашиваю не о серпе, а о пути к Нансэну», – возразил монах. «Я пользуюсь им с удовольствием», – ответил Нансэн.

Когда учитель предлагает этот диалог в качестве коана без всякого предварительного обсуждения вопросов о принадлежности, даже вполне зрелый ученик дзэн может оказаться в смущении по поводу своего ответа. Он много раз посетит учителя и найдет этот коан действительно трудным для решения. В дзэн «предмет» и «пользование» – разные термины; субъективность существования и пользование им. В приведенном выше коане пользование впоследствии станет понятным изучающему. Но, в конце концов, что такое пользование? Есть ли это нечто такое, что выражается в контексте принадлежности? Нет, никогда! Это совсем другая идея, это демонстрация существования. Нансэн употребляет серп именно в таком контексте пользования. Однако способны ли вы продемонстрировать пользование? А от вас требуется как раз это, когда вы предлагаете ответ на коан. Изучающий может ответить общими словами, но учитель дзэн, вероятно, снова и снова возразит ему: «Вам понятно? Хорошо, допускаю это, Однако вам нужно заново изучать коан еще тридцать лет. Где путь...?» – и пробормочет что-то про себя. Его бормотанье ложится тяжелым грузом на ваш ум и дает начало новой проблеме. Только через много дней изучающий действительно осваивает эту задачу.

Нетрудно дать краткое пояснение этому коану. Монах спросил о пути к Нансэну, при дословном переводе оригинального текста допускается два значения: «Путь к Нансэну» и «Путь Нансэна». Вопросы дзэнской истории часто ставят перед вами дилемму двух значений. Неизвестно, сознавал ли эту дилемму монах; неизвестно, знал ли он, кто находится перед ним; неизвестно, был ли монах зрелым учеником дзэн или новичком; знать это нет нужды. Важен ответ Нансэна. Сначала рассмотрим последние его слова: «Я пользуюсь им с удовольствием». Конечно, он употреблял серп не просто в качестве орудия; серп употреблялся также и в дзэнском контексте пользования. Иначе говоря, это было употребление самого Нансэна. Таким образом путь Нансэна в повседневной

жизни – это путь Будды. Когда вы пользуетесь серпом, молотком или метлой, когда вы зажигаете свечу перед изображением Будды, – если вы это делаете в состоянии положительного самадхи, – это будет использованием природы Будды. Сам Нансэн говорил так же: «Обычный ум и есть путь».

В монастыре дзэн монахи и миряне-посетители каждый день работают: они метут двор, моют полы, чистят помещение, сгребают опавшие листья, вскапывают огороды и пропалывают их, собирают дрова. Часто они истощены тяжелым трудом. Но если вы работаете в состоянии положительного самадхи, вы переживаете очищение ума и тела. Если вы неспособны ощутить такое очищение и видите в работе принудительный труд, тогда у вас появляется чувство покинутости.

*Утром – серп в руке.
В полдень – брожу по лесу,
Собираю вязанки сучьев.
И вот вечерняя луна
Спокойно льет свой свет
На тропу, по которой я шагаю.*

Так человек наслаждается рубкой леса, с наслаждением собирает и связывает сучья, а затем тащит их на плечах, шагая по тихой вечерней тропе в смутном свете месяца. Он наслаждается каждым движением своего тела, как дети наслаждаются игрой в домашнее хозяйство.

«Я купил этот сад за тридцать медных монет». Нансэн купил серп, как ребенок в лавке покупает себе игрушку. Взрослый покупает что-то в контексте принадлежности; но не нужно применять контекст принадлежности к Существованию. Пока Существование являет собой «Пребывание – в – мире» и «заботливое пребывание с...»), контекст принадлежности к Существованию неприменим. Но в действительной жизни, как мы это видели, контекст принадлежности под влиянием иллюзорного пути сознания тайно заползает во взаимоотношения между людьми. Даже в семейных отношениях или в дружбе мы часто обнаруживаем его проявление. Бросив беглый взгляд на современные проблемы, вы сможете найти в них огромное число примеров такого подхода. Обычно в повседневной жизни людей связывает друг с другом именно контекст

принадлежности. Отсюда возникает искажение существования, из которого пронстекают все тяготы и страдания человеческого ума.

Но «я пользуюсь им с полным удовольствием» разрешает проблему. В этом самадхи покинутость не имеет корней и не может пустить ростков. Вы не должны понимать слово Нансэна «пользуюсь» в контексте пользования и используемого; просто он употребляет серп с удовольствием. Малыши и даже дети постарше ежесекундно пользуются собой в самадхи; они наслаждаются каждым мгновением жизни. Это чувствуется во всем. Животное живет в животном самадхи, растение – в растительном самадхи, скала – в самадхи скалы. Мы находим великолепное состояние самадхи в физическом мире: так, тяготение есть само самадхи. Встретившись с гигантским магнитом, вы волей-неволей это чувствуете. Только человек утратил самадхи, упустил его из виду, как он упустил из виду и очищение.

Внутреннее напряжение слепо; нередко оно впадает в ошибку. Однако теперь, когда оно приобрело глаза, чтобы видеть ими себя, у него появилась возможность исправлять свои ошибки. Оно достигает способности возрастающей децентрализации вместе с развитием своего интеллекта. Таков первый шаг к исправлению иллюзорного пути сознания. Человек выработал в себе гуманность, религиозность, цель которых заключается в слиянии индивида со внешним существованием вселенной. Но, как мы уже сказали, если жизнь человека не будет твердо опираться на сознательно подтвержденное признание Существования, такая децентрализация окажется ненадежной, исходом ее будет несовершенство. Дзен ясно признает чистое существование и на этой основе предполагает совершенную децентрализацию.

Прямое переживание существования. Цель серьезной практики учеников дзэн – это прежде всего переживание существования. Однако после достижения этой цели, когда Существование уже познано, все только начинается. Мы сделали только первый шаг; перед нами открывается бесконечно долгая дальнейшая дорога. Поэтому сказано:

*«Хочешь видеть золотолокого Будду?
В бесчисленных зонах он всегда на пути».*

(«Хэкиган-року», 94).

Еще раз вернемся к Хайдеггеру. Он думал, что, исследуя Существование, сумеет дойти до истинной природы Бытия. Но когда он разрабатывает некоторые из своих наиболее фундаментальных идей, такие как «бытие в мире», «покинутость», «контекст принадлежности», «озабоченность», «ужас», «беспокойство» и «совесть», мы обнаруживаем, что, вопреки нашим ожиданиям, этот скрупулезный философ вводит их в обиход слишком уж быстро и легко, без достаточных объяснений и обоснований. Мы чувствуем известное опасение, что он сформулировал их только тогда, когда ему случилось впервые задуматься о них. Вдобавок к этому явно произвольному подбору нам кажется серьезным упущением и то обстоятельство, что не подвергались обсуждению такие важные идеи, как децентрализация, симпатия, любовь, самоотречение, эстетическое чувство, привязанность, своекорыстие, ненависть, скупость. Проштудировав «Бытие и время», мы находим, что не продвинулись ни на шаг по отношению к проблеме понимания Существования. Мы читаем, например, – о твердости, которая определяется следующими терминами: «Эту отчетливую и подлинную раскрытость, которая подтверждается внутри самого Существования его совестью, – эту молчаливую самопроекцию на свою неотъемлемую виновность, в которой человек готов к беспокойству, – мы назвали «твердостью». Итак, мы узнаем, что твердость подкрепляется особым настроением Существования, «готового к беспокойству», а не ясным пониманием бытия. Это хрупкая концепция, построенная на непрочном основании. Если бы проблему жизни и смерти можно было свести к простой манипуляции этой единственной концепцией «твердости», мы не испытывали бы тех мучительных страданий, которые в действительности существуют в этой жизни.

Поскольку неотвратимую проблему смерти при помощи простых рассуждений или размышлений решить невозможно, – тем более при помощи единственного понятия, – мы обращаемся к практике дзадзэн, которая охватывает многие годы приобретения опыта. Нельзя достичь спокойствия ума, если мы не будем сражаться за него, если не завоюем его своим собственным телом и собственным умом. Если однажды наше тело и ум отойдут от нас в абсолютном самадхи, тогда мы просто освободимся от колдовской власти проблемы жизни и смерти.

Литература Дзэн изобилует политическими или внесловесными выражениями, которые могут показаться довольно далекими от подхода к дзэн, предложенного в настоящей книге. Но эти выражения проникают в нас, ибо, когда нам хочется прямо показать истинную природу человека и его существования, мы обнаруживаем, что обычное концептуальное описание оказывается неадекватным.

Тогда появляется «языковое самадхи», в котором политическое выражение чьего-то самадхи делается понятно тому, кто способен испытать такое же состояние. Это языковое самадхи значительно помогает нам в раскрытии секретов дзэн. Но все же мы хотим сказать, что более всего нам хочется ясную и интеллектуально приемлемую демонстрацию того, что считалось высшей тайной. Мы думаем, что это можно сделать, по крайней мере до некоторой степени, максимально используя достижения современной культуры. Для этого потребуются содействие многих ученых и мыслителей, а прежде всего – появление гения дзэн. Гений – это редкий дар природы, но если вы ограничитесь единственной темой, работая упорно и с расчетом на перспективу, вы обнаружите этот гений дзэн в себе.

Когда сознание лишается своих корней, оно обнаруживает, что плывет, подобно листку ряски, оно испытывает чувство покинутости. Только тогда, когда сознание пробуждено и твердо видит собственные корни, оно способно самостоятельно и безопасно находиться в этом мире. Исследуя Существование, как бы исполненное ощущения покинутости, и не обращая внимания на необходимость исследования происхождения этой покинутости, мы не можем надеяться на понимание подлинной природы человеческого существования. Автор «Бытия и времени», должно быть, чувствовал это. В своих последних трудах он выступает, как совершенно иной писатель; кажется, что он пробовал исследовать непосредственно существованием. Он говорит поэтическим языком и стремится выйти за пределы языка, а когда поэт погружается в недра своего языка, он достигает состояния душевной прозрачности и безмятежности. Это состояние можно назвать особым видом положительного самадхи. Не только поэт, но также и живописец проникает в свой предмет, и тогда появляется особое безмолвное самадхи, которое выходит за рамки речи. То же самое

явление имеет место и когда философ поглощен своими рассуждениями. Хайдеггер заявляет, что язык – это обитель существования, а в другом случае он утверждает, что язык – это само существование. Должно быть, он пережил языковое самадхи.

Языковое самадхи часто фигурирует в дзэн. Мы прикоснулись как бы к его краю, когда говорили о фразе Уммона «Рис в чашке, вода в ведре». Когда изучающий дзэн проникает во фразы и стихи дзэн, например, из «Мумои-кан» или «Хэгикан-року», в каком великолепном мире он оказывается! Отсюда берут начало шедевры живописи, каллиграфии, скульптуры или ландшафтного садоводства и поэзии мастеров дзэн. Подлинное языковое самадхи будет достигнуто только тогда, когда изучающий много раз пройдет через абсолютное и положительное самадхи, после многолетнего изучения литературы по дзэн во всех ее аспектах. Затем изучающий может прийти до состояния «мастерства в учении» и «мастерства в демонстрации», сможет создать отчетливую картину истины, пользуясь при этом самыми простыми выражениями и самыми понятными словами.

ГЛАВА 14

ЧИСТОЕ ПОЗНАНИЕ И КЭНСЕ

Нансэн смотрит на цветок. Однажды в разговоре с Нансэном Осе Рикко Тайфу сказал: «Дзе Хоси говорит: небо, земля и я – одного происхождения, все вещи и я – из одной субстанции. Не странно ли?» Нансэн указал на цветок в саду и промолвил: «Нынешний народ видит этот цветок как бы во сне».

Сатте, автор «Хикаган-року», комментирует эту историю в прекрасном стихотворении:

*Слышать, видеть, касаться и знать – это не одно и другое;
Нельзя рассматривать горы и реки в зеркале;
Морозное небо, заходящая луна – в полночь;
Для кого ясные воды озера отражают тени в холоде?*

Нансэн был выдающимся мастером дзэн; и о нем мы уже говорили. Рикко Тайфу был высокопоставленным государственным чиновником. Он изучал дзэн с Нансэном и достиг значительного продвижения в его понимании. В своих диалогах они обменивались впечатлениями по поводу дзэн, и здесь приведем пример такого диалога (мондо).

Однажды Рикко сказал Нансэну: «Ваш ученик немного понимает буддизм». – «А как обстоит дело в течение всех двадцати четырех часов?» – спросил Нансэн. «Он бредет без единого клочка одежды», – отвечал Рикко. Тогда Нансэн сказал: «Этот малый все еще стоит за дверьми зала. Он не достиг Дао. Добродетельный правитель не держит умных слуг».

Выражение дзэн «он бредет без клочка одежды» сейчас приобрело широкую известность. Оно относится к человеку, который отбросил все мирские привязанности и освободился от хаотических иллюзорных мыслей. У него нет ничего. Однако ответ Рикко не удовлетворил Нансэна, который сказал: «Этот малый все еще стоит за дверьми зала», – имея в виду, что он еще не вполне обладает

истинным духом дзэн. Может показаться странным, что Рикко подвергся столь категорической критике. Разве он не достиг того, к чему стремится изучающий дзэн? Если быть точным до конца, «малый за дверьми» – тот, кому еще не дарована привилегия допуска ко двору императора. Выражение «умные слуги» относится к придворным, которые слишком хитры, чтобы можно было на них полагаться. Слова «без клочка одежды», пожалуй, были свежей и довольно оригинальной фразой в практике Рикко; они употреблены здесь, чтобы показать ничто, пустоту. Но если изучающий остается на месте, полагая, что достиг конечного состояния, ему еще очень далеко до подлинного понимания дзэн. Получив такое замечание, Рикко, должно быть, кивнул в знак согласия со словами Нансэна. Судя по другим описаниям его поведения, он, по всей вероятности, впоследствии достиг этого большого понимания.

Повторяя слова: «Земля, небо и я – одного происхождения; все вещи и я – из одной субстанции», Рикко цитирует Дзе Хоси (382–414). Дзе был учеником Кумарадживы, пришедшего в Китай из Центральной Азии в 401 году; Кумараджива перевел на китайский язык многие буддийские писания и оказал огромное влияние на развитие китайского буддизма. Сам Дзе был гениальным буддийским ученым. Рассказывают, что он безвременно погиб, казненный за то, что по религиозным убеждениям отказался повиноваться повелениям правителя области. Дзе, согласно легенде, написал перед казнью следующее прощальное стихотворение:

*Четыре элемента с самого начала не имеют хозяина;
Пять сочетаний в сущности своей пусты;
И вот я встречаю меч своей головой;
Сделаем же это так, как будто рубят весенний ветерок.*

В другом случае Дзе писал: «Человек, который исчерпал истину, обширен и пуст. Он не оставляет следа. Все вещи созданы самим человеком. Тот, кто понимает, что вещи – это он сам, – настоящий мудрец».

В ответ на цитату Рикко Нансэн говорит: «Видишь этот цветок: говорят, что татхагата видит природу Будды обнаженными глазами. Можешь ли ты увидеть ее?» Рикко был уверен в своем понимании, но когда он посмотрел на цветок, он не смог увидеть

в нем природу Будды, а увидел лишь пион. Тогда Нансэн и произнес свое суждение: «Нынешний народ видит цветок как бы во сне». Различие способностей было неоспоримым, и Рикко пришлось отвесить поклон Нансэну.

Тексты дзэн немногословны и выражают лишь существенный пункт. Мы не знаем, действительно ли этот приводимый здесь разговор имел место, или Нансэн отбросил все вводные фразы и просто вынес свое суждение. Важнейший пункт заключается в том, что Нансэн поставил истину дзэн прямо перед Рикко. Он вводит проблему познания. Возможно, что это был один из самых ранних случаев в истории дзэн, когда эта проблема рассматривалась в таких частностях. Четыре строки стихотворения Сэтте дают нам прекрасное описание чистого познания:

1. «Слышать, видеть, касаться» – это слуховые, зрительные, осязательные и другие ощущения; «знать» относится к познанию.
2. «Не одно и другое» означает, что ощущение и познание не следует отделять друг от друга; познание и познаваемый предмет также не чужды друг другу; они взаимно связаны, и это делает возможным трансцендентное познание.
3. «Горы и реки» изображают внешний мир.
4. «Зеркало» – аспект нашей субъективности,
5. Строка «морозное небо, заходящая луна в полночь» отражает спокойное и возвышенное состояние чистого познания, в котором встречаются внешний предмет и наше ощущение.
6. «Ясные воды озера» – наш ум, в котором происходит чистое познание.
7. «Отражают тени» – чистое познание.
8. «В холоде» опять-таки выражает то безмятежное и высокое состояние ума, в котором совершается чистое сознание. Ум бывает таким же спокойным и безмолвным, каким бывает морозное небо в полночь во время захода луны.

Слова «Нельзя рассматривать горы и реки в зеркале» имеют тот смысл, что вы не должны утверждать, как это утверждают идеалисты, что внешний мир представляет собой не что иное, как проекцию субъективного зеркала вашего ума, что ощущения не в

состоянии выйти за пределы самих себя и коснуться внешнего предмета. Истина противоположна таким идеям. В глубоком безмолвии середины ночи озеро спокойно отражает морозное небо, заходящую луну, деревья и траву. Торжественный процесс познания совершается исключительно между вами и объектом.

Само познание происходит благодаря двум процессам: во-первых, это чистое познание, во-вторых, узнавание чистого познания. В чистом познании нет ни субъективного, ни объективного элемента. Подумайте о том моменте, когда ваша рука касается чашки: существует только это прикосновение. В следующее мгновение вы узнаете, что ощущаете прикосновение. Сначала оно вызывается просто благодаря взаимодействию между рукой и объектом, и в этот момент имеет место чистое познание. В следующее мгновение чистое познание узнается отражающим действием сознания, и узнанное познание оказывается завершенным. Затем возникают субъективный и объективный элементы; человек говорит: «Это чашка на столе». Но в тот момент, когда все еще продолжается чистое познание, нет ни субъективного, ни объективного элемента, есть только прикосновение – и никто не говорит о том, что чашка находится на столе. Выразимся иначе: чистое познание происходит только благодаря встрече первого нэн с объектом. В этой встрече совершается трансцендентное познание, однако оно еще не узнано сознанием. Гуссерлианская феноменология не отмечает действия первого нэн, который трансцендентно чувствует объект, таким образом она отказывается признать трансцендентное познание.

Когда Сэтте говорит: «Морозное небо, заходящая луна», он говорит о чистом познании, где существует только морозное небо и заходящая луна, где нет ни субъекта, ни объекта; никто не может заглянуть в этот момент; на это не способна даже та личность, которая смотрит на небо и на луну, совершая познание, потому что здесь нет рассудочной деятельности сознания. Данное мгновение столь же непосредственно и невозмутимо, сколь холодны и безмолвны морозное небо и заходящая луна. Когда мы поняли это, четвертая строка становится вполне понятной: «Для кого отразят ясные воды озера тени в холоде?» Никто не может заметить это отражение, даже тот, кто отражает (это озеро, а может быть,

Сэтге или вы сами), потому что субъективный элемент не в состоянии узнать самого себя.

Теперь мы хотим попробовать дать дальнейшее пояснение вопросу о чистом познании, а также коснуться некоторых связанных с ним предметов. Это будет сделано с точки зрения трех нэн-действий, рассмотренных нами в главе 10.

Хотя в целях описания мы различаем три нэн, как отдельные категории познания, фактически они представляют собой просто действие одного нэн в потоке сознания. В настоящий момент этот поток действует, как первый нэн; в следующий момент он размышляет, как второй нэн, а еще в следующий момент синтезирует, как третий нэн. Этот третий нэн формулирует планы и намерения, когда производит синтез, и его намеренная деятельность прямо дает начало новому первому нэн, который получает импульс и, руководимый этим импульсом, начинает свою деятельность. Поэтому первый и третий нэн осуществляют одну и ту же преднамеренную деятельность, при этом один нэн выступает то как действие синтеза, то как действие приобретения опыта из внешнего мира, и трудно сказать, какое из этих действий является инициатором. Они идут от первого нэн ко второму и третьему, а затем еще раз возвращаются, двигаясь по кругу.

Сознание стремится поддержать свою целостность, сосредоточивая внимание на одной вещи в каждый данный момент. Даже если человек диктует одновременно несколько писем, он при этом сохраняет единственный фокус внимания, переходящий с одного объекта на другой. Совершать одновременно много нэн-действий — выше возможностей сознания, хотя тренировка как будто может дать нам способность иметь подчиненный центр сознания в дополнение к главному центру.

Первый нэн может действовать двумя способами:

- 1) он узнает объекты во внешнем мире;
- 2) он может обратить свое внимание внутрь.

В первом случае он получает стимул непосредственно из внешнего мира и дает начало ощущению и мысли, или интуитивному мышлению. Ощущение видит краски, свет, горы, реки, тогда как синтезирующее мышление интуитивно замечает, какая прекрасная погода, или испытывает любовь к другим людям, ненависть и

так далее. Во втором случае внимание человека направлено внутрь, и человек вспоминает события своей прошлой жизни. Припоминание становится темой размышления второго нэн, за которым в свою очередь следует третий нэн, выносящий суждения и принимающий новые решения.

Хотя деятельность первого нэн независима, она тесно связана с третьим нэн. Фактически она всегда находится под влиянием третьего нэн и избирательно воспринимает лишь какую-то часть стимулов внешнего мира. Первый нэн подобен младенцу, привязанному к переднику матери, он ограничен в своей сфере независимой деятельности, или же его можно сравнить с лошадью, которая носит шоры, чтобы предотвратить действие нежелательных или опасных влияний.

В терминах этой второй аналогии психопат или чрезмерно возбудимый человек представляется лишенным таких шор или снабженным непосредственными шорами, так что его первый нэн переполнен стимулами. Такая необычная восприимчивость иногда может привести к художественному или литературному творчеству, однако она может также привести и к состоянию, сравнимому с состоянием панически испуганной лошади. Такой ум переполнен странными идеями, особого рода набожностью, при которой человек чувствует себя поглощенным любовью к Богу или испытывает душевное смятение, обилие стимулов и неспособность противодействовать им — все это симптоматично для бесконтрольной свободы первого нэн. Обычно третий нэн контролирует восприятие стимулов первым нэн, поддерживая таким образом состояние нормального функционирования ума. В то же время, однако, такой «нормальный» ум может погрузиться в застой или попасть под влияние ложных рамок третьего нэн, оказаться охваченным всевозможными искаженными ошибочными мыслями.

Подведем итоги. Нэн меняет свое положение, выступая в различных ролях, как первый, второй или третий нэн. Каждый нэн получает влияние предшествующего ему нэн и в свою очередь влияет на действие последующего нэн,

И вот в абсолютном самадхи все три нэн замедляют или почти прекращают свою деятельность; в мозгу воцаряется нэн продолжительностью в вечность. Достигнув однажды такого состояния

ума и затем вернувшись из него в мир сознания и сознательной деятельности, изучающий дзэн в течение некоторого периода будет ощущать особое состояние, в котором действует только первый нэн, как всегда, интуитивно. Причина этого явления заключается в следующем. Можно предположить, что в процессе исторической эволюции сознания сначала появился первый нэн. Вероятно, его можно найти даже у животных, хотя, пожалуй, у них он не достигает такого высокого развития, как у человека. Рассудочное действие сознания (второй нэн), возможно, появилось в процессе эволюции значительно позднее, а последним оказался третий нэн. Насколько нам известно, у животных эта рассудочная способность отсутствует, они не осознают себя, и потому их можно считать лишеными подлинного сознания. Основываясь на этом, мы способны понять, что когда человек вступает в абсолютное самадхи, исчезают быстрее всего именно те функции, которые развились позже. Сперва исчезает третий нэн, затем второй, наконец, первый нэн, самая давнишняя и потому самая устойчивая деятельность ума. Когда мы выходим из абсолютного самадхи, функции сознания восстанавливаются в обратном порядке: сначала появляется первый нэн, а за ним следуют второй и третий.

В то время как третий и второй нэн находятся в дремлющем состоянии, первый нэн получает неограниченное количество стимулов из внешнего мира. Экранирующее и видоизменяющее действие третьего нэн все еще не проявляется, так что стимулы врываются в ум во всем своем огромном избытке и производят мощное впечатление, поражая ум. Именно эта сила впечатлений и переживаний кэнсе открывает вам предметы окружающего мира в их новой, вдохновляющей оригинальности. Так, Уммон мог воскликнуть: «Рис в чашке, вода в ведре!» Во время переживания кэнсе все оказывается непосредственным, свежим, впечатляющим и ошеломляет своим избытком.

Психопатические и другие переживания. Можно считать, что свежие, живые впечатления, иногда переживаемые в психопатических или эпилептических припадках, а также под влиянием психоделических средств, возникают как результат беспрепятственной деятельности первого нэн, получающего свободу, когда ослабевает третий нэн с его интегративными функциями. Тогда не будет ли такое переживание аналогично переживанию кэнсе? Я не

думаю, что это так. У человека с психическими расстройствами каждый из трех нэн функционирует ненормально. Во время явлений, возникающих под влиянием психоделических средств, первый нэн оказывается регрессирующим до примитивного состояния. Лица, употребляющие ЛСД, рассказывая о своих впечатлениях, описывают растворение во внешних предметах и слияние с ними. С другой стороны, во время кэнсе мы обнаруживаем, что вещи весьма отчетливо сохраняют свою индивидуальность и вместе с тем обладают общими качествами.

Как в положительном, так и в абсолютном самадхи господствует чистое сознание. А у психопата сознательная деятельность или раскалывается под воздействием стоящей перед ними дилеммы, или каким-то образом оказывается заглушенной; первый нэн также бывает искажен.

Некоторые больные психическими расстройствами обнаруживают, что иногда время начинает идти назад, в прошлое, тогда как другие жалуются на то, что время и события происходят слишком быстро. Ясперс, например, сообщает о следующем случае: «Клийн рассказывает о мальчике, который страдал особыми припадками: ему становилось страшно, и он бежал к матери, крича: «Мама, опять начинается! Что это такое? Все начинает так быстро идти назад. Или это я говорю быстрее, чем ты?» Ему казалось также, что и люди на улицах идут быстрее». Подобные явления, пожалуй, можно объяснить следующим образом. Хорошо известно, что когда мы едем в движущемся экипаже, наше впечатление о скорости зависит от того, как мы видим объекты: они могут казаться движущимися или неподвижными. Предположим, три самолета летят рядом. Если один из них начинает терять скорость, пилоту будет казаться, что его самолет полетел назад. Однако, если его внимание в этот момент будет сосредоточено на других самолетах, которые его обгоняют, у него возникнет иллюзия, что они летят слишком быстро. Такой эффект, вероятно, происходит и тогда, когда второй и третий нэн чрезмерно страдают от беспокойства и озабоченности и закрывают глаза перед лицом неприятной реальности. Их рассудочные и синтезирующие функции по этой причине действуют медленнее, и человеку не остается времени, чтобы поразмыслить над впечатлениями, полученными первым нэн. Иными словами, в летном соединении трех нэн рассудочная

деятельность утратила скорость. Она похожа на того пилота, самолет которого начал отставать и у которого возникала иллюзия (в зависимости от фокуса внимания) или того, что время и события как будто тянутся назад, или того, что они идут слишком быстро.

У некоторых психопатов, как и у части нормальных людей, появляется другой феномен, когда невероятно обильные впечатления первого нэн составляют огромную массу мысленного содержания; проецируясь на мозг, они создают эффект медленного кинофильма, так что все кажется происходящим в задержанном темпе. Полагают, что время ребенка идет медленнее времени взрослого из-за богатого, свежего и впечатляющего первого нэн, который формирует значительную часть деятельности ума ребенка, но есть и взрослые люди, в умственной деятельности которых первый нэн продолжает играть значительную роль (в этой связи см. пример С. Дзэндзи позднее в этой главе).

Когда третий нэн одержим какой-то мучительной идеей, потребностью в чем-то или страданием, когда перед ним стоит особога рода дилемма, и он оказывается неспособным к нормальным функциям, он может в конце концов пережить вынужденное отвлечение к себе, так что в нем возникает даже желание саморазрушения. В такой момент изменяется также и привычный способ сознания. Это случается с некоторыми психически больными людьми. Изменение привычного способа сознания – это самопроизвольное устранение эгоцентрического «я». Человек становится страдающим святым, а иногда начинает выражать мессианские идеи. Великие духовные вожди, а нередко и политические деятели проходят через эту стадию и в конце концов достигают собственного пути освобождения. Поскольку подобный святой сам прощел через переживание страдания, он не может не проповедовать найденный им путь.

При расщеплении личности шизофреника (сам термин «шизофрения» означает «расщепление психики») внутренние страдания и отвлечение к себе приводят третий нэн к полному внутреннему распаду. Третий нэн даже в нормальной обстановке испытывает множество различных соблазнов, а трудная проблема может вынудить потенциально слабого индивида к тому, чтобы синтезировать для самого себя какую-то внутреннюю реальность, созвучную его глубинным страданиям, так что обычные пределы третьего

нэн оказываются сужены – одна часть его не используется, а остальные части подвергаются искажению. Соответственное влияние оказывается на первый и второй нэн, и они сами бывают расколоты пропорционально деятельности третьего нэн; получается так, что все три нэн взаимодействуют друг с другом крайне болезненно, сложно, с проявлением симптомов не поддающихся нашему обычному пониманию.

Некоторые психопаты доходят до состояния полного распада личности. Однако на такой стадии, когда расщепление психики еще не зашло настолько далеко, чтобы вызвать душевный распад, когда первый нэн работает независимо и условия освобождены, часто возникает переживание, сходное с переживанием кэнсе в практике дзэн. Примеры псевдо-кэнсе и даже подлинного кэнсе находим в книге У. Джеймса «Многообразие религиозного опыта».

Можно предположить, что яркое влияние, которое иногда переживается эпилептиком перед припадком, происходит вследствие отчаянного действия первого нэн, который в ответ на крайнее душевное напряжение, похожее на состояние умирающего человека, как бы самовоспламеняется. Этот эффект, по-видимому, вызывается некоторой физической причиной, связанной с мозгом. В явлении кэнсе мы находим тот же самый феномен самовоспламенения. Однако благодаря нашей практике дзадзэн мы обнаруживаем, что первый, второй и третий нэн прозрачны, просветлены и блестят подобно звездам в морозном небе: они находятся в тесной взаимной связи в формообразующем полете гармоничной умственной деятельности.

Установленное «я». Декартовское «мыслю, следовательно, существую» кажется общепринятым понятием, которое не вызывает сомнений. Но «мыслю» есть действие первого нэн. Если оно не узнано рассудочным действием второго и третьего нэн, никакого познания не возникает. Нужно сказать. «Узнаю свое мышление, поэтому знаю, что существую».

В этом случае «мое мышление» уже представляет собой прошлое событие, так сказать, объективное явление, а «узнаю» является в настоящий момент реальным и уверенным «я». Это «я» сознает себя; это продукт вторичной рассудочной и синтезирующей деятельности третьего нэн. Однако, как мы объяснили ранее, этот третий нэн в свою очередь должен быть узнан приходящим

ему на смену сознательным действием (опять же третьим нэн), чтобы мог сохраниться поток сознания. Иными словами, каждое нэн-действие само не осознает себя; если оно не замечено и не подхвачено очередным действием размышления, оно остается совершенно неосознанным. Таким образом мы не улавливаем непосредственно свой нэн, или ум. В действительности последующий нэн представляет предыдущий.

Однако этот факт не заставляет нас усомниться в нашем собственном существовании. Ближайшее прошлое ярко сохраняется благодаря нынешнему действию узнавания, и мы чувствуем уверенность в непрерывности существования. Но разве это все? Откуда в действительности берется теплое чувство «я»?

Фактически это теплое чувство вызвано настроением, которое скрыто в каждом нэн; именно настроение поддерживает близкое, теплое, интимное чувство, указывающее на «я». Узнав это настроение или чувство, я поддерживаю собственную подлинность. Такое настроение идет от моего тела, главным образом, от него, включая, разумеется, и мозг. Это мое тело, в конце концов, подтверждает истину мое о собственного признания себя. Я живу, я замечаю и опускаю процесс своей жизни, и я знаю, что существую. Можно придать роботу способность узнавать себя, но он будет действовать только механически; если его не наделить его собственными настроениями, он не почувствует, этой истинной, теплой подлинности самого себя.

Это теплое ощущение подлинности, это особое настроение, можно иногда постулировать, как развивающееся в мыслительное действие сознания, сопутствующее эволюции последнего, потому что каждое действие нэн с самого начала сопровождается, хотя и скрыто, этим теплым, интимным чувством

Самоотчуждение. У психопатической личности последовательность трех нэн-действий – я живу, я отмечаю свою жизнь, я знаю, что существую, – оказывается нарушенной. Это происходит впоследствии ненормальной функции или утомления рассудочного действия, особенно у третьего нэн. Такое состояние непременно должно сопровождаться неспособностью третьего нэн нормально выполнять свою определяющую функцию и прогрессивной изоляцией всех трех нэн друг от друга. В таком случае первый нэн в особенности оказывается изолированным. Поэтому психопат часто

теряет способность определять свои собственные ощущения, восприятия и настроения, как принадлежащие ему лично, и начинает ощущать отчуждение от самого себя.

Между человеком интуитивных наклонностей и человеком, который мыслит рационально и логически, существует, должно быть, большое различие в области мышления. Недавно я несколько недель путешествовал в обществе одного мастера дзэн, некоего С. Дзэндзи. Я знал его как человека весьма быстрого интуитивного суждения. Путешествуя вместе с ним, я обнаружил, что в любом необычном положении он ложится на спину и скоро засыпает с храпом. Человеку с логическим складом ума это покажется трудным; его мозг будет походить на кипящий котел, ему потребуется значительное время, чтобы охладиться. Если такой человек станет практиковать дзадзэн, он, по всей вероятности, обнаружит, что в его уме упорно возникают посторонние мысли. Такая вязкая нервная деятельность вряд ли возможна в интуитивно работающем мозгу. Если даже у подобной личности во время дзадзэн и появится какая-то блуждающая мысль, она будет похожа на дымку белого облачка, появившегося на синем летнем небе; оно исчезает так же быстро как и появляется.

Письма С. Дзэндзи полны неожиданных выражений. Несомненно, он мыслит особо организованным интуитивным способом, но когда ему нужно изложить свои мысли на бумаге, ему приходится выражаться в общепринятой логической манере. Такое усилие дать рациональное выражение импульсивным мыслям, которые толпятся за сценой, непременно должно включить в себя некоторый принцип отбора: человек подыскивает нужные слова и фразы и отбрасывает неподходящие, каким-то образом размещает материал. С. Дзэндзи говорит быстро, в особой манере, которую можно назвать компьютероподобной; его речь убедительна, потому что он в одно мгновение интуитивно продумывает все факты. Интуиция не является простым действием, она подобна вспышке и освещает почти одновременно все данные, как это происходит во время работы компьютера. Однако, когда С. Дзэндзи нужно что-то писать, он вынужден как бы отойти в сторону, чтобы наблюдать идеи, которым хочет дать выражение. Ему приходится обращаться к третьему нэн, чтобы произвести старомодный отбор и перегруппировку, и это является его слабым местом. Результаты

оказываются неуклюжими, мысли выражаются резко. С другой стороны, логически организованный мозг старательно обдумывает нить рассуждений и располагает свои идеи в определенном порядке. Но эта упорядоченность зачастую бывает результатом искусственных приемов. Мы можем припомнить слова Нансэна. «Добродетельный правитель не использует умных слуг». Здесь «умный» означает «обдуманый», т.е. слишком умный, чтобы ему можно было доверять. Такой человек иногда способен добиться успеха, но у него не может быть уверенности в том, что он не прошел своим прямым путем мимо истины, т.е. не исказил истину, когда пользовался видимо разумной логикой.

Когда С. Дзэндзи был молодым монахом, он однажды упал с высоты. Он рассказывает, что во время падения интенсивно ощутил весь процесс жизни, как будто просматривал замедленную кинокартину. Результатом тотального действия первого нэн бывает яркая и чрезвычайно обогащенная картина объекта; а это создает впечатление, что настоящий момент расширяется до бесконечности благодаря своему богатству и полноте. Именно с этого переживания падения началось для С. Дзэндзи ясное понимание истины дзэн. Когда человек видит с такой чистотой, как видит первый нэн, тогда он может проникнуть внутрь объекта. Дзадзэн представляет собой практику восстановления этого интуитивного познания. Чрезмерное развитие заблуждающегося третьего нэн в современном цивилизованном уме привело к ослаблению интуитивного действия первого нэн, который утрачивает свою первоначальную функцию – ясно видеть объекты во всех их частностях. Животное видит, слышит и осязает вещи просто интуитивно, и его способность постижения соответствующих объектов оказывается безошибочной. Когда собака обнюхивает своего приятеля, она с точностью узнает его. Бесполезно говорить, что у собаки подобное обнюхивание оказывается ничем иным, как электрическим или биохимическим изменением в ее нервных клетках. Собака действительно удерживает жизненный материал, выпускаемый другой собакой, ощущает существо этой другой собаки.

Именно длительное эволюционное развитие органов чувств, взаимозависимое с окружающим миром, развило их нынешние функции. Обонятельное и другие внешние ощущения собаки возникли не неожиданно, не независимо и не сразу оказались вполне

созревшими. Это было долгое, медленное эволюционное развитие, которое на всех стадиях связывалось со свойствами внешнего мира; его результатом является нынешнее чувственное осязание собаки, которое позволяет ей улавливать особенности внешнего мира. Животное не сомневается в своем чувственном опыте. Однако, лишенное интеллектуальной просветленности, его познание остается на чисто животном уровне.

Люди так же доверяют информации, полученной через чувства. И только третий нэн, или рассудок, бросает сомнение на эту информацию. Но по самой своей природе третий нэн способен войти в соприкосновение с объектом только непрямым путем, и ему никоим образом не следует подвергать сомнению познавательное действие первого нэи. Первый нэи в состоянии действовать только в направлении интуитивного узнавания объекта, но в этом узнавании заключен важный пункт: оно устанавливает, что здесь находится некий объект. Этого достаточно, чтобы достичь чистого познания. Детали могут быть восполнены интеллектуально.

Именно это развитие третьего нэн сделало человека высшим существом по сравнению с животным. Но не менее важен и первый нэн. Оба они являются двумя колесами повозки: если одно из них неисправно, другое тоже оказывается поврежденным.

Как совершается «трансцендентное» познание. Изучая эволюцию живых существ, мы видим, что из хаоса появляется пульсация жизни – и обособляется в двух направлениях: с одной стороны, жизнь вырабатывает ощущение, которое познает внешний мир, с другой, она создает сродство с возрастающей сложностью внешнего мира. В начале структура агента, например, амебы, очень проста; аналогичным образом и сравнительно проста ее жизнь в окружающем мире, но постепенно структура обеих сторон становится более сложной. Ощущение и ощущаемый мир в основе своей обладают одинаковой природой; в течение эволюции они находились во взаимодействии друг с другом, чтобы прийти к своему нынешнему биологическому, психологическому и социальному состоянию; они никогда не были изолированы друг от друга. Ощущение по природе своей является «мирским». Поэтому, когда первый нэн работает независимо от вмешательства третьего нэн, он приходит в прямое соприкосновение с внешним миром, и последний узнается в чистом виде, таким каков он есть.

Философы-идеалисты, кажется, бессознательно приняли ту точку зрения, что ощущения и восприятия должны развиваться независимо от внешнего мира, а потому изолированы от него. Таким образом, они приходят к естественному заключению, что ощущение не в состоянии осуществить трансцендентное познание внешнего мира.

Идея о том, что ощущение и восприятие с самого начала были связаны с окружающим, что по своей природе они могут в процессе познания правильно отображать внешние объекты, все еще может встретить возражения со стороны какого-нибудь педантичного философа, как неадекватная и неоправданная. Однако, разве эта идея не подтверждается суждениями здравого смысла? Даже убежденный идеалист пользуется такими суждениями в повседневной жизни и обращается с вещами, которые видит и трогает, как с существующими во внешнем мире. Интересно, например, замечание Виттгенштейна, когда он услышал доказательство существования внешнего мира, данное Муром: «Эти философы, которые отрицали существование материи, не желали отрицать тот факт, что я ношу под брюками подштанники». Когда мы анализируем подобные проблемы в терминах первого, второго и третьего нэн, мы приходим к заключению, что выводы здравого смысла правильны, и мы можем понять, почему здравому смыслу следует пропускать мимо ушей то, что говорят философы.

Когда моя рука касается чашки на столе, мое тактильное ощущение (первый нэн) получает импульс от чашки и понимает, что здесь находится внешний объект. Отрицать это невозможно. Затем второй и третий нэн узнает и наличие первого нэн, и его познание существования внешнего объекта. Разве этого недостаточно? Истина всегда проста. Существование внешнего объекта уловлено тактильным ощущением, первый нэн, и этот первый нэн и его содержание узнается вторым и третьим нэн; происходит понимание спонтанного познания внешнего объекта в трансцендентном смысле. Именно это ежесекундно совершает здравый смысл.

Фактически все разнообразные свойства чашки не становятся известными мне сейчас же. Но я могу углубить свое познание чашки, прибавляя к нему многие другие ощущения, возникающие при рассмотрении чашки под разными углами зрения. Ошибочное

понимание можно исправить, пересмотреть. Иными словами, мое знание чашки углубляется. Правильное знание есть правильное познание, и знание может быть пересмотрено благодаря непосредственному опыту. Мы не можем только подвергнуть его возможности пересмотра. Очевидным примером познания, подвергшегося пересмотру, являются взаимоотношения между людьми. Человек – сложное существо. Его познание углубляется долгими наблюдениями, производимыми под различными углами. Долгое знакомство с человеком, с которым я раньше не мог подружиться, вполне способно вызвать дружеское чувство: «Вот друг!»

Третий нэн. У обыкновенного человека третий нэн страдает от своего собственного иллюзорного стандарта мышления. Он мучается от чувства покинутости, смотрит на объекты в контексте принадлежности, он всегда чего-то боится, всегда охвачен заботами. Он эгоцентричен и таскает за собой мусорное ведро, в котором хранит ненависть, глупость, невежество, страх, жадность, зависть и тому подобное.

Как я уже упоминал, ребенок может наслаждаться зрелищем падающих листьев, полетом пчелы в солнечных лучах и т.д., а взрослый на это не способен. Он не видит красоты чашки на столе, а видит в ней только полезный предмет. Может быть, эту чашку принесла ему жена, может быть, он смотрит таким же образом и на жену. Один друг рассказал мне историю, иллюстрирующую подобное понимание: «Однажды, – сказал он, – я услышал, что ко мне домой с визитом едет важное лицо. Я поспешию принялся подметать комнаты и приводить вещи в порядок. Жена упрекнула меня, сказав: «Подметать – это мое дело, пожалуйста, идите в главный зал и примите гостей». Я отдал ей веник, как бы желая привязать его к руке. К своему изумлению, я внезапно понял, что обращаюсь с женой, как с веником. С того времени я оценил поговорку: «Мужчина думает о жене, как о ручке метлы».

Я не хочу преуменьшать важность третьего нэн или порицать его деятельность. Наоборот, третий нэн – это хозяин ума. Когда он очищает себя от своих иллюзорных мысленных стандартов, он может действовать в полнейшей гармонии с первым нэн. Но у большинства людей он погружен в заблуждения. Поэтому в работе ума возникают трения и разлад; первый нэн уступает третьему нэн или оказывается поврежденным, а второй теряет голос; в

результате появляется предрасположенность к душевному заблуждению.

Заблуждение приходит вследствие эгоцентрических мыслительных штампов, порождаемых «я», которое связывает истинного человека. Никто не стесняет вас, кроме вас самих. Ваша истинная свобода будет достигнута тогда, когда вы освободитесь от самого себя.

Для того, чтобы восстановить подлинную познавательную способность, мы должны завершить реставрацию в смысле дзэн. Это процесс освобождения первого нэн (ощущение) от контроля третьего нэн, а третьего нэн – от контроля эгоцентрической индивидуальности. До тех пор, пока этот эгоцентризм продолжает существовать, мы не в состоянии видеть его в чистой форме. Ученик дзэн привыкает к устранению своего эгоцентрического индивидуального «я», к возвращению в состояние абсолютного самадхи, абсолютной душевной пустоты, обнаруженности.

Реставрацию в смысле дзэн можно в некоторых отношениях сравнить с тем, что называется феноменальной редукцией, но между этими двумя явлениями есть и существенная разница. Может быть, бесполезно внести ясность в этот пункт. Сначала процитируем одно место из Гуссерля: «Я, как личность, как предмет в этом мире, и душевная жизнь, как душевная жизнь этой личности, размещены в объектном времени; неважно, если даже мы размещены совершенно независимо друг от друга, – в трансцендентном и эпистемологическом смысле мы не существуем. Только благодаря редукции, той самой, которую мы уже назвали феноменологической редукцией, я достигаю абсолютной величины, которая более не представляет собой чего-то трансцендентного. Если бы даже я поставил под вопрос «я», мир и душевную жизнь этого «я», как таковые, все же мое простое «видящее» размышление о данности апперцепции, относящейся к текущей ситуации душевного процесса, и о «я» приносит с собой явление этой апперцепции, – так сказать, явление «восприятия, объясняемого, как мое восприятие». Конечно, я могу также воспользоваться здесь естественным способом размышления и отнести это явление к моему «я», постулируя такое «я» как эмпирическую реальность, снова говоря: я обладаю этим явлением, оно мое. Тогда, чтобы вернуться к чистому феномену, я должен был бы еще раз поставить под

вопрос «я», как и пространство, и мир, и благодаря этому обнаружить чистый феномен, чистое мышление. Но, воспринимая, я могу также, в качестве «чистого» виденья, как бы смотреть на само восприятие, на такое, каким оно является, и не обращать внимания на его связь с «я», по крайней мере, отвлечься от этой связи. Тогда восприятие, которое благодаря этому схвачено и лишено ограниченности в «виденье», будет абсолютным данным, чистым феноменом в феноменологическом смысле, отвергающем все трансцендентное.

Гуссерль говорит здесь, что его «виденье» смотрит на его же восприятие, которое освобождено от «я» процессом редукции; и таким образом приходит к чистому феномену. Согласно нашему пониманию, это «виденье» должно быть действием третьего нэн, а восприятие Гуссерля должно представлять собой действие первого нэн. Согласно Гуссерлю, это восприятие первого нэн до редукции представляет собой действие «я» и эпистемологически не существует. Чтобы дойти до чистого феномена, необходимо освободить от «я» первый нэн и очистить его редукцией. Гуссерль ничего не говорит о взаимоотношениях между третьим нэн и «я», он как будто считает само собой разумеющимся, что «виденье» третьего нэн интуитивно, чисто и не имеет ничего общего с «я». Но мы уверены в том, что деятельность третьего нэн обычно искажена заблуждающимся «я», т.е. самой же деятельностью этого третьего нэн, что ее нужно освободить от такого искажения. Мы верим, что для достижения этой цели необходимо предпринять трудную тренировку дзадзэн. Такое состояние не есть нечто, сознаваемое процессом умственного абстрагирования, и этому пункту мы придаем большую важность. Короче говоря, с нашей точки зрения, необходимо сначала добиться освобождения третьего нэн, а вслед за этим первый нэн естественно восстанавливает свою функцию познания мира таким, каким он есть. А Гуссерль не признает познания мира явлений первым нэн. Таковы важные пункты, в которых мы расходимся с Гуссерлем.

Если мы прочтем приведенную выше цитату в свете теории трех нэн-действий, мы найдем, что запутанные фразы Гуссерля не так уж трудны для понимания. Дело обстоит очень просто: третий нэн смотрит на первый нэн, и это все. И поскольку все изн-действия суть действия внутри вашего ума, они не подлежат

сомнению, и вы имеете право называть их абсолютными фактами. А объекты внешнего мира, ощущаемые первым нэн, находятся вне вашего ума; так что эту информацию Гуссерль считает трансцендентной. В действительности феноменологическая теория гораздо сложнее этого нашего объяснения. Однако для наших целей данная здесь упрощенная схема вполне достаточна.

Гуссерль подчеркивает «виденье» третьего нэн, но это «виденье» узнает о внешнем мире только благодаря информации, доставляемой первым нэн; поэтому оно не имеет подлинного права говорить о внешнем мире. Таким образом, рассуждения Гуссерля ограничены явлениями, происходящими внутри нашего собственного ума, и это с самого начала исключает познание внешнего мира.

Гуссерль говорит о «виденье», как если бы оно было простой вещью, легко осуществимой на практике. Однако если вы попытаетесь выполнить то, что предлагается для феноменологической редукции, вы найдете это очень трудным, если не невозможным. В качестве эксперимента посмотрите на книгу, которая лежит на столе, и попробуйте воспользоваться чистой интуицией («виденьем»), чтобы уловить свое восприятие, которое глядит на книгу. Вы обнаружите, что испытываете замешательство по поводу того, как это осуществить. Когда изучающий дзэн смотрит таким образом на книгу, если он настолько же зрел, насколько зрелым был, например, Нансэн, он видит «существо» книги. Нансэн видит его. Говоря в духе буддизма, когда Нансэн смотрел на пион, он видел в нем природу Будды. Это прямое познание первым нэн, на которое не был способен Рикко; последний мог видеть только пион. В этом-то и заключается разница между интуитивным проникновением в объект и концептуальным пониманием.

Это очень важная тема, и, пожалуй, стоит еще раз остановиться на ней, чтобы придать нашим идеям ясность. Первый нэн – то, что Гуссерль называет восприятием. Он говорит, что восприятие должно основываться на «виденье», т.е. чистой интуиции. Затем, согласно Гуссерлю, вы получаете феномен восприятия, рассматриваемый как ваше восприятие (т.е. подлинно данный факт, который не является трансцендентным). Иначе говоря, Гуссерль требует, чтобы первый нэн воспринимался третьим с помощью чистой интуиции, и тогда мы имеем восприятие. Конечно, это узнавание первого нэн третьим не выходит за пределы самого себя, не соприкасается непосредственно с внешним объектом.

С другой стороны, познание Нансэна есть действие первого нэн, который прямо, интуитивно проникает в объект и благодаря этому достигает трансцендентного познания. Для Гуссерля это действие первого нэн представляет собой личное, психическое, индивидуальное переживание, и оно не имеет эпистемологической ценности. Таким образом спор сводится к тому, можно ли эпистемологически полагаться на первый нэн. В дзэн мы настаиваем на том, что первый нэн, действуя чисто интуитивным образом, бесспорно способен на достижение трансцендентного познания.

Гуссерль говорит только о «виденье», т.е. о чистой интуиции третьего нэн; он не признает познания первого нэн, которое считает личным, психологическим переживанием. Однако, несомненно, настоящая интуиция, личная или безличная, всегда бывает чистой и непосредственной. Она становится нечистой только тогда, когда оказывается запятнанной третьим нэн. Первый нэн, предоставленный самому себе, интуитивно принимает импульсы из внешнего мира и спонтанно совершает трансцендентное познание. Истина проста, потому что она есть непосредственный факт.

Вернемся еще раз к эксперименту и пристально взглянем на книгу. Если вы не достигли зрелости в дзэн, вы увидите эту книгу лишь со своим обычным пониманием. Вы можете думать, что вам надо как-то направить внимание на «сущность», «идею» или «универсалию». Но где находится сущность книги? Гуссерль говорит, что при помощи феноменологической редукции нужно устранить «я», как личность, как «вещь в этом мире». «Я», как вещь в мире, в действительности представляет собой рутинную деятельность сознания, обремененную ошибочным, иллюзорным мышлением. То, что говорит Гуссерль, можно свести к одному утверждению: если вы остановите деятельность рутинного сознания, исчезает хаотическое иллюзорное мышление в личном, психологическом, индивидуальном переживании, и тогда появится чистое сознание. Если это истолковано правильно, тогда мы можем сказать, что как раз то же самое пытаются сделать ученики дзэн, сидя на подушках. Однако из своего тяжелого опыта мы знаем, как трудно устранить деятельность рутинного сознания. Мы, последователи дзэн, практикуем дзадзэн месяцами и годами, часто просиживаем ночи напролет без сна, чтобы приучить себя удалить индивидуальное «я», «как вещь этого мира». Если вы хотите

каким-то образом постигнуть книгу на столе, будь то феноменологическая редукция, или интуитивное знание, или виденье «сущности», или переживание дзэн, вы должны сначала отложить книгу в сторону и начать с устранения собственного хаотического, иллюзорного образа мышления. После того, как это будет сделано, вы можете вернуться к книге. И посмотрите: какой иной мир вы там найдете! Книга излучает сущность, идею, универсальное свойство. Вы совершили эпистемологическую революцию; ваше познание вышло за пределы самого себя и прямо коснулось книги. Как раз это и есть кэнсе.

Гуссерль положил начало очень важному для западного мира подходу, когда ввел идею практики; это предложение надо довести до следующей стадии, т.е. включить сюда полностью развитую практику дзадзэн – единственный способ, при помощи которого может быть действительно достигнута чистая интуиция. Если вы добились подлинного самадхи, все самопроизвольно приходит к разрешению.

Можно здесь отметить, что, насколько нам известно, идея первого, второго и третьего нэн никогда не появлялась со всей ясностью в трудах западных писателей. В некотором смысле ее признает Гуссерль, поскольку его «виденье» аналогично третьему нэн, а «память» – второму нэн. Дзэнские мастера прошлых лет говорили: «Культивируй свой первый нэн» и «не пользуйся вторым нэн». Однако под вторым нэн они понимали хаотическую умственную деятельность, которую мы называем «иллюзорным третьим нэн». Наше употребление термина «второй нэн» в качестве рассудочной деятельности, насколько мне известно, в литературе дзэн параллелей не имеет.

ГЛАВА 15

ПЕРЕЖИВАНИЕ КЭНСЕ

В предыдущей главе мы были заняты дискуссиями более теоретического характера. А теперь мы хотим описать несколько действительных переживаний, которые послужат иллюстрациями для отдельных наших идей. Некоторые из этих переживаний являются переживаниями кэнсе. С давних времен утверждается, что детальное и точное описание переживания кэнсе почти невозможно. «В одно мгновение, слишком краткое, чтобы его можно было измерить, вся вселенная повернулась на своей оси, и мои искания пришли к концу». Вот типичный комментарий одного из тех людей, кто только что пережил кэнсе, Человек заглядывает в него, достигает его, как если бы он пил воду и узнал, горяча она или холодна, — но не может описать своего переживания. Однако когда-нибудь появится неуловимый гений дзэн, который даст возможность проникнуть в тот неизменный момент, овладеть им и описать его.

В истории литературы мы можем проследить ступени, по которым человек постепенно и успешно проникал в темную сферу своего собственного сознания. Можно также считать дзэн практикой проникновения во тьму человеческого ума. Хотя изучающий дзэн не делает этого намеренно, часто оказывается, что он исследует такую область ума, на которую, весьма вероятно не взглянул до сих пор ни один психолог. Это не значит, что мы относимся к психологам с презрением; наоборот, мы испытываем серьезное желание, чтобы их методы и понятия были приняты для изучения дзэн.

Переживание девушки. Недавно одна молодая девушка принимала участие в сессии группы дзэн в Гонолулу. Как-то она вышла из комнаты росы в отдельном коттедже, закончив свой доклад, т.е. частную беседу с росой. Она спустилась по ступенькам крыльца, благоухающего крестообразными пурпурными цветами

дикого винограда, и сделала несколько шагов босыми ногами по лужайке, на которую продолжали падать светло-желтые пылевидные цветы королевской пальмы. Проходя мимо грациозного ствола дерева, она вынула носовой платок, как бы понуждаемая к этому неизвестной силой, и высморкалась. В то же мгновение весь мир внезапно изменился.

Благодаря ее серьезным занятиям дзадзэн деятельность ее первого инь переместилась в измерение чистого существования. В такой момент человек оказывается насыщенным внутренним давлением, требующим освобождения. Бессознательно отвечая на эту потребность, она вынула платок и высморкалась; это произошло как раз в ту секунду, когда ее существо было потрясено резким толчком. Одновременно, как бы вследствие этого толчка, с ее ума упала завеса, и вся сцена переменялась.

В момент кэнсе инициативу захватывает интуитивно активизированное ощущение. В этом случае необходимый импульс был дан стимулированием слизистой оболочки ноздрей. Хотя мир перед девушкой был тем же самым старым миром, его видение претерпело полную перемену. Некоторое время она стояла в немом изумлении, глядя во все глаза на открывающееся ей заново зрелище, затем она почувствовала эмоциональную полноту, совершенно отличную от всего, что она до тех пор пережила, – как будто внутри нее забил неопределимо чистый источник и затопил все ее существо. Это был бесконечный поток, глубокий и полный, взрыв огромного наслаждения, о котором мы так много слышим. Впервые она почувствовала, что переживает кэнсе. Однако она не знала, что именно заставило ее пережить его. Она осознала только струю великого счастья, которая лилась сквозь все ее существо, сквозь тело, вызывая чувство очищения. Кэнсе начинается с очищения внешнего чувства, которое до сих пор бездействовало, покрывалось плесенью или искажалось в силу рассмотренных нами выше причин. Деревья, трава, столб ворот, через которые девушка проходила во внутренний двор, беспорядочно уложенные ступени из вулканической породы, ярко розовые светлы имбиря, белый песок сада камней – все сохраняло свою индивидуальность и форму, цвет и характер, все было замечательно свежим и новым.

До этой минуты она и мир оставались чужими друг другу. Сознание, руководимое ее вековым, привычным способом смотреть

на вещи, говорило ей, что они – это они, она – это она, и нет никакого взаимного психического общения. Однако теперь все наслаждалось свободным общением, пребывая в гармоничном единстве.

Может быть, поучительно сравнить описанное нами только что переживание с тем, которое живо рассказано Прустом в его знаменитом месте из «В направлении к Свану» «Я поднес к губам ложку с чаем, в котором смочил кусочек пирожного. Как только теплая жидкость с крошками пирожного коснулась моего неба, по всему телу пробежала дрожь, и я остановился, поглощенный происходившими во мне необыкновенными переменами. Чрезвычайное удовольствие затопило мои ощущения, но это удовольствие было индивидуальным, отдельным, без всяких признаков своего происхождения. И в одно мгновение мне стали безразличны все превратности судьбы – ее безвредные несчастья, ее иллюзорная недолговечность. Это новое ощущение оказало на меня такое же действие, какое оказывает любовь; оно наполнило меня драгоценным эликсиром, вернее этот эликсир был не во мне – я сам был им. Теперь я перестал чувствовать себя посредственным, случайным, смертным существом».

Можно найти сопоставимые места как у Пруста, так и у других писателей. Несомненно, существует сходство между кэнсе и ощущением единства с внешними видами и звуками, которое столь часто описывается и в самом деле переживается многими людьми в соответствующих условиях. Однако имеются и важные различия. Обычно людям не хватает чего-то такого, что связано с подготовительной тренировкой или развитием, так что им не удается полностью понять или охватить переживание, и оно имеет склонность оставаться преходящим и неуловимым. Мы можем увидеть это в другом отрывке из Пруста:

«Мы спустились к Юдимениллю; неожиданно меня ошеломило то глубокое счастье, которое я изредка чувствовал после Комбрэ; счастье, аналогичное тому, которое, среди прочего, дали мне колокольни Шартэнвилля; но на этот раз оно оставалось неполным. Я стоял немного позади крутого обрыва, по которому мы шли; и я увидел три дерева, вероятно, указывавшие на вход в тенистую аллею; они образовали какой-то узор, на который я смотрел теперь уже не в первый раз; мне не удалось воссоздать место, откуда они были, так сказать, вырваны; но чувствовал, что когда-то они были мне знакомы...

Я смотрел на эти три дерева; я мог ясно их видеть, однако мой ум чувствовал, что они скрывают в себе что-то для него недоступное, как это бывает, когда вещи расположены таким образом, что мы не в состоянии до них дотянуться, так что, вытянув руки и пальцы во всю длину, мы можем только на мгновение коснуться их наружной поверхности, и нам не за что ухватиться... Или я действительно никогда не видел их раньше? Или они скрывались под своей поверхностью, как деревья, как листья травы, которую я видел на дороге в Германт, какой-то особый смысл, столь же темный и трудный для понимания, как и далекое прошлое, так что в то время, когда они молили меня, чтобы я усвоил какую-то новую идею, я вообразил, что мне необходимо установить нечто в своей памяти? Или опять-таки, может быть, они не содержат в себе никакой скрытой мысли, а просто мое напряженное зрение заставило меня видеть их двойными во времени, как иногда человек видит вещи двойными в пространстве? Я не мог ответить на эти вопросы. Однако они приходили ко мне все время: может быть, это было какое-то баснословное привидение, кольцо ведьм или норы, которые посылали мне своих оракулов. Я скорее склонен был поверить, что это были признаки прошлого, дорогие сотоварищи моего детства, исчезнувшие друзья, которые вызывали в памяти наши общие воспоминания. Подобно духам, они, казалось, молили меня взять их с собой, вернуть к жизни. В их простой, страстной жестикуляции я мог различить беспомощную тоску любимого существа, которое утратило способность речи и чувствует, что никогда не сумеет сказать нам то, что ему хочется сказать, то, что мы никогда не сможем угадать. И вот мой экипаж оставил их на перекрестке. Он уносил меня от того, что я считал единственно истинным, что сделало бы меня по-настоящему счастливым; это было подобно самой моей жизни.

Я смотрел, как деревья постепенно исчезали из виду, отчаянно размахивая своими руками, как будто говоря мне: «То, что тебе не удастся узнать от нас сегодня, ты не узнаешь никогда. Если ты позволишь, чтобы мы снова ушли в глубину этой дороги, откуда мы старались подняться к тебе, целая часть тебя самого, которую мы принесли тебе, навсегда скроется в бездне».

Случай Мартина Лютера. В главе о мистике кииги У. Джеймса «Многообразие религиозного опыта» мы находим следующее место:

«Простейшим элементом мистического опыта представляется это углубленное ощущение значения какой-нибудь максимы или формулы, которое внезапно охватывает человека». «Я слышал, как это творилось, всю свою жизнь, – восклицаем мы, – но до настоящего времени никогда не понимал полного смысла слов!». «Когда собрат-монах, – говорил Лютер, – однажды повторил слова символа: верую в отпущение грехов! – я увидел Священное Писание в совершенно новом освещении, и в то же мгновение я почувствовал себя как бы вновь родившимся. Это было, как если бы я обнаружил перед собой широко раскрытые врата рая». Такое чувство более глубокого смысла не ограничивается рациональным объяснением. Отдельные слова, сочетания слов, узоры света на земле и на воде, запахи и музыкальные звуки – все это создает такое состояние, когда ум оказывается соответственно настроенным. Большинство из нас может вспомнить странную и волнующую силу отрывков из некоторых стихотворений, прочитанных в юности; они открывали нам какие-то непонятные пути, по которым тайна, жестокость и болезненность жизни, казалось, прокрадывались в наши сердца и наполняли их трепетом. Теперь слова стали для нас, пожалуй, всего лишь отполированной поверхностью, но лирическая поэзия и музыка остаются осмысленными и живыми только пропорционально тому, насколько они делают эти неясные пространства жизни неотрывными от нашей собственной жизни, указывающими и зовущими, однако всегда ускользающими от нашей погони. Мы оказываемся живыми или мертвыми по отношению к вечному внутреннему зову искусства в зависимости от того, сохранили мы или утратили эту мистическую «восприимчивость».

Случай Догэна Дзэндзи. Пример Лютера находит параллели в опыте многих учеников дзэн. Догэн Дзэндзи (1200 – 1253) отправился в Китай и проходил там практику под руководством Недзэ Дзэндзи в монастыре на горе Тэндо. Однажды, когда Догэн сидел в дзэндо с другими монахами, вошел Недзэ Дзэндзи и выбрал ленивого монаха, сидевшего подле Догэна. Услышав слова Недзэ Дзэндзи, Догэн совершенно и неожиданно испытал глубокое переживание. До того Догэн уже неоднократно переживал кэнсе, но на сей раз его переживание было совершенно исчерпывающим. Он немедленно перешел в комнату Недзэ Дзэндзи, зажег благовония,

выразил почтение мастеру девятью поклонами и изложил свою точку зрения. В настоящее время люди не придают значения такому ритуалу, но поведение, сопровождаемое возвышенным переживанием, само становится возвышенным.

Недзэ Дзэндзи принял изложение Догэна и одобрил его, призвав, что Догэн завершил «Великое Дело», т.е. сатори или просветление. Может быть, кому-то будет не ясно, какую связь могут иметь бранные слова с принципами дзэн. Брань, плач, жалобы, смех, рев — все поведение человека представляет собой просто проявление его существа. В особенности, когда вы стоите лицом к лицу с психопатической личностью и слушаете ее излияния, когда вы сидите у постели любимого человека и наблюдаете за ним, вы чувствуете и понимаете в глубинном ядре своего ума: действительно, это он! Если вы только сможете увидеть, что этот человек в самом деле здесь, в то же мгновение все, что вы увидите и услышите, расскажет вам о глубоком смысле существования. Это будет результатом того, что Джеймс называет «мистической восприимчивостью». Чем сильнее нездоровье данного лица, чем сильнее его страдания, расстройство или вина, тем более живо проявляется его существо, тем сильнее оно чувствуется. Такая восприимчивость, несомненно, должна лежать в основе подхода психотерапевта к больному и быть краеугольным камнем его терапии.

Однако для ученика дзэн не может быть ничего мистического, за исключением самого факта существования человека. Этот факт существования является главным фактом, опровергающим все доказательства. Поэтому, когда монах спросил Гудо: «Выглянула весна, расцвели во всей красе тысячи цветов. Для чего? И для кого?», Гудо дал ответ: «Целую вечность этот вопрос недоступен для мысли». Прекрасно! Но можно было бы также сказать: «Для себя, в себе, само по себе, в самом себе».

Из рукописи господина П. Ниже приводятся выдержки из рукописи господина П.: «... Не знаю, сколько времени прошло. Я случайно пришел в себя. Где все это происходит? Где я сам? Я не мог решить где нахожусь, даже кто ищет такого ответа. В отчаянной борьбе за то, чтобы восстановить свое исчезнувшее «я», я растираю и сдавливаю тело, чтобы вернуть его в себя. Однако я не шевелю руками, не двигаю телом, а только поглощен старанием

встряхнуться, как это бывает во сне. Это ужасно – обладать сознанием, которое хочет пробудиться, но обнаруживает, что обычная личность не возвращается. Мы приведены и замешательство, но не осознаем своего замешательства, не знаем, что делать с собой».

«Я произвожу напряженное усилие, которое совершается, когда человек старается подняться на поверхность со дна глубокого озера. Тьма убегает, она исчезает быстро, как в космическом полете. О! Наконец мои глаза открылись. В самом деле! Это монастырское дзэндо. А который час? Вокруг стало светлее: оказывается, за дверьми ярко светит солнце. В просторной зале как будто ничего нет. Почему же? Зала спокойна и прохладна, подобно долгой осенней ночи, чье глубокое молчание вызывает у вас легкий звон в ушах».

«Наконец я вспоминаю, что сегодня утром все монахи ушли в свое путешествие «таку-хану». Я сидел в зале совершенно один. Я не знаю, когда вступил в самадхи, не знаю, спал ли я, сколько времени прошло с тех пор».

«Все это произошло на следующий день после моего прибытия в монастырь. В моей жизни уже было несколько переживаний подобного рода, и последнее из них не вызвало у меня удивления».

В чем же здесь смысл выражения «я не могу найти себя» или «обычная личность не возвращается»? Это значит, что г-н П. не мог определить себя в контексте времени, пространства и причинности. Где? Когда? Почему? Что? Как? Все это неизвестно. Где я? Который час? Почему, как, что такое «я», кто такой «я»? На эти вопросы нет никакого ответа. Короче говоря, я не знаю, где нахожусь. Поэтому я не в состоянии найти себя.

В абсолютном самадхи исчезает время, пространство и причинность. И когда сознание выходит из глубокого самадхи, требуется некоторый период, чтобы восстановить его познавательную структуру в сфере времени, пространства и причинности: «я» не может немедленно определить свое положение.

Это явление происходит чаще в новом «окружении», что и случилось в тот раз. Если «я» попадает в незнакомые обстоятельства, его реакция на окружение кажется более медленной, чем она бывает в знакомой обстановке. Так бывает потому, что некоторые тонкие взаимоотношения обычно устанавливаются между сознанием и привычной обстановкой (например, в форме звуков и прочих

стимулов), и «я» быстрее реагирует на окружающую обстановку, возвращается к нормальному состоянию быстрее, находясь в этих условиях; в незнакомых обстоятельствах дело обстоит труднее.

В данном случае сомнительно, чтобы г-н П. спал. Но если бы даже это и было так, важнейшие черты ситуации не меняются. Если уловить проблеск сознания в тот момент, когда оно свободно от своей структуры познания – времени, пространства и причинности, – это даст человеку некоторое понимание того, что можно было бы назвать миром сверхсознания, где нет никакого «я». Многие ученики дзэн переживают это состояние, будучи лишены сна, как случается при суровой практике сэссин. И такое переживание расширяет дзадзэн ученика в различных измерениях, равно как и способности его сознания.

Переживания школьного учителя. Я сидел в позе «лотос» на стуле в школьной библиотеке на втором этаже своей школы. Занятий не было; дело происходило во время летних каникул. Не знаю, сколько времени прошло, но вдруг я почувствовал, что сижу в полной темноте. Тьма! Я не мог сообразить, где нахожусь. Как во сне, я делал попытки определить свое местонахождение, и внезапно стало светло. Я увидел, что стоял ясный день, хотя я думал, что уже глубокая ночь.

Свет струился на мои плечи, потому что я сидел спиной к окну. Однако я не мог решить, было ли это утром или днем. Может быть, мне хотелось узнать время. Моя рука потянулась к часам на столе, и я взял их. В этот момент я столкнулся с очень странным явлением: часы казались частью меня самого. Не было никакой разницы между рукой и часами. Поистине, необыкновенное чувство! Это ощущение было совершенно непохожим на мои обычные ощущения и произвело на меня сильное впечатление. Несколько мгновений я продолжал изумленно смотреть на часы. Они сохранили свою обычную форму и цвет золота, так что пока дело касалось этих качеств, я видел вещь, полностью отличную от моей руки, которая ее держала. Однако в качествах, касающихся иных измерений, они не отличались от моей руки.

Когда человек смотрит на свою руку, он, не раздумывая, почти бессознательно, определяет, что это его рука. Лицо, страдающее психозом, находясь в состоянии деперсонализации, может обнаружить, что его рука не представляется частью его тела, а похожа

на какой-то чуждый предмет, вроде часов. В нынешнем состоянии ситуация была совершенно противоположной: часы ощущались частью меня самого. Именно это вызывало изумление. Переживание не приводило меня в замешательство, но производило на меня глубокое впечатление.

Прошло несколько мгновений, пока я взглянул на часы, затем мне, вероятно, захотелось уточнить общее положение. Я повернул глаза в другую сторону и увидел книжные полки, стоящие вдоль стены. Они находились на расстоянии нескольких метров от меня, но прямо входили в меня. Что значат эти слова «входили в меня»? Они подразумевают, что между полками и мною не существовало пространственного противодействия. Одним словом, они и я составляли одно целое. Если я – это вы, тогда и вы – это я. В поле зрения они и я представляют собой различные структуры, каждая из которых занимает свое отдельное место. Однако так же как мое собственное существо является для меня близким и теплым, так теперь и они были для меня близкими и теплыми. Мы не были чуждыми друг другу, здесь находилось другое мое «я».

Пожалуй, будет легче понять это явление, если мы припомним некоторые переживания нашего детства, например, те минуты, когда перед нами стояла рождественская елка с игрушками, звездочками из серебряной бумаги и т.п. Она возвышалась, как наше подобие, как зеркало, которое отражает наш образ. В то время, как структурное различие «он – это он» и «я – это я» может оставаться ясным, психологически между ними не чувствуется различий. В уме ребенка время и пространство еще не пустили таких прочных корней, как в уме взрослого, и часто познание совершается вне обычных рамок сознания.

В абсолютном самадхи деятельность сознания блокирована, и когда человек выходит из этого состояния, познанию взрослого человека требуется некоторое время для восстановления своего нормального способа функционирования. Во время процесса восстановления часто проявляется особое психологическое состояние, сравнимое с состоянием психики ребенка. Говорят, что дуэлянт после своей первой дуэли обнаруживает свои пальцы как бы пришитыми к рукоятке меча, и необходима помощь другого человека, чтобы от нее оторваться. Состояние отчаяния вызвало сильное душевное и физическое напряжение, и для того, чтобы оно

утихло, требуется некоторое время. То же самое справедливо и для абсолютного самадхи.

Обычно кэнсе сопровождается внезапным и напряженным чувством радости, но в тот момент своего переживания я ничего подобного не чувствовал. Я просто продолжал удивленно наблюдать. Стена, окна, пол, опять полки и книги – все они изменились. Казалось, они вот-вот спрыгнут со своих мест, чтобы встретить меня, – и в то же время они оставались неподвижными, притихшими, безмолвными, как будто внезапно остановилось движение какой-то киноленты, и картина на экране осталась застывшей, но живой. Это был континуум настоящего, и от него захватило дух!

Безмолвие, подобное глубинам лунной ночи! И все же в нем скрывался беззвучный крик мгновения. Все книги повернули ко мне свои лица. Они спали долгое время, как очарованная принцесса. Сейчас они пробуждались, хотя оставались еще сонными. Казалось, они изгибаются, как будто бы желая внезапно протянуть ко мне руки; – они были немного похожи на ребенка в немом фильме, который начинает рваться в руки своей матери.

В соседней комнате слышались голоса: это пришли на летние занятия несколько учеников. Вернее, они находились там уже долгое время, кричали и двигали что-то, может быть, именно их возня заставила меня прийти в себя. Я начал ощущать вокруг себя какой-то блеск. По временам я мог размышлять о ситуации и говорить спокойно самому себе: «Теперь я пришел наконец туда, где мне следует быть!» Я находился в ясном и спокойном настроении. Несколько дней спустя, когда я размышлял об этом мгновении, во мне внезапно стало подниматься чувство радости.

Не знаю, было ли это кэнсе, да это и не важно. Впоследствии я несколько раз пережил нечто сходное, и я смог увериться в том, что постепенно прихожу к пониманию дзэн.

Кое-кто, возможно, скажет: он просто спал! Другие могут посмеяться и сказать: кэнсе и тому подобные явления – всего лишь самогипноз. Может быть, они и правы. Субъективный опыт внушает многочисленные сомнения. Конечно, можно представить себе, что практикующий спал, видел сны и оказался жертвой самогипноза. Однако важный пункт здесь заключается не в том, является ли переживание подобного рода результатом снов или сновидений, важно то, что в нем преобразается привычный способ сознания.

Фактически же данное переживание – это не то, что называется сном в обычном смысле этого слова. Дзадзэн контролирует даже сны. Ядро ума всегда бодрствует, даже если вы находитесь в таком состоянии, что не осознаете себя. Благодаря повторным переживаниям сознание само привыкает к миру, находящемуся за пределами границ его собственной деятельности, оно начинает культивировать более широкое зрение. Это и есть развитие сознания. Постепенно вы сумеете увидеть природу Будды обнаженным глазом. И опять-таки, мое переживание не было так называемым «маке», т.е. «дьявольским наваждением» (от «ма» – «демон», «ке» – «состояние»), когда во время дзадзэн практикующий видит необыкновенные галлюцинаторные образы демонов, диких зверей, боддхисаттв и Будд, а также другие странные фигуры. Когда практикующий устанавливает дзисю-дзаммай, ма-ке не появляется.

В связи с предположением о том, что это состояние является аутогипнотическим или продуктом самовнушения, пожалуй, стоит отметить, что в подобных состояниях нет ничего особенного, Сознание всегда приносит с собой своеобразные самовнушения. Доверие к себе есть род самовнушения. Намерение или решимость сознания могут быть успешно поддержаны лишь тогда, когда они действуют под сильным аутогипнотическим влиянием сознания или, как можно было бы сказать, под воздействием одного нэн на последующие нэн-действия.

Случай господина М. Когда г-н М., промышленник на пенсии, которому было около семидесяти лет, впервые явился в монастырь, чтобы там принять участие в сэссин, он сказал, что никогда раньше не учился практике дзадзэн и не выполнял его. Однако это был очень серьезный человек, внимательный ко всему. Он отличался живым поведением и охотно брался за любую рутинную работу в монастыре, которая требовалась от учеников, – например, за подметание, мытье полов, уборку опавших листьев, прополку сада. Казалось, он понимал, что работа имеет нечто общее с дисциплиной дзэн. После этого он появился на следующем сэссин, затем принимал участие в каждом из них – и через три года, как и ожидал, достиг кэнсе.

Однажды, когда в его изучении дзэн был достигнут значительный прогресс, и мы ждали от него каких-то успехов, он попросил меня тщательно проверить его посадку. Это был человек,

всем обязанный самому себе и прошедший через жизненные водовороты; его довольно плотное телосложение как будто показывало годичные кольца искривления позвоночника, равновесие между левой и правой сторонами грудной клетки было немного нарушено, а средняя часть позвоночника оказалась слегка искривленной. Левое плечо было чуть выше правого и выступало вперед; все тело незначительно наклонялось вправо. «Не чувствуете ли вы боли в правой ягодице, когда долго сидите?» – спросил я. Казалось, он немного удивился моему вопросу и признался, что так оно и есть. «Сядьте так, чтобы пупок был прямо под носом», – сказал я и увидел, что он быстро понял мой совет. Он качнул тело – и правильная поза была достигнута. Тогда он произнес с радостным выражением человека, которого избавили от хронической болезни: «Знаю. В действительности не плечо расположено неправильно, мне нужно установить поясницу в верном положении. Не так ли?»

Я посоветовал ему воспользоваться зеркалом, чтобы проверить свою позу. Один из его друзей, впоследствии также начавший практику дзадзэн, рассказал мне, что когда г-н М. вернулся домой, он укрепил посредине верхней перекладины большого зеркала тонкую веревку, она свисала вниз, как отвес. Затем он устанавливал положение носа и пупка по вертикальной линии веревки. Я бы никогда не додумался до этого. Г-н М. обладал мудрым умением использовать то знание, которое можно было получить от других, и прибавлял к опыту других собственные идеи. Полагаю, что эта мудрость принесла ему успех и в практике дзадзэн, и в его мировой карьере, ибо он начинал свою деловую жизнь в юности без гроша.

Он также советовался со мной относительно дыхания. Однако незадолго перед тем меня несколько разочаровал один случай, связанный с «бамбуковым методом», который я рекомендовал группе изучающих, и я подумал, что будет благоразумнее рассказать ему только о том, что я считаю наиболее фундаментальными принципами. Это была беседа общего характера на тему об укреплении тандэна при помощи противодействия диафрагмы брючным мускулам. И я высказал мысль, что каждому человеку необходимо самому выработать метод, более всего соответствующий его телосложению. Однако мне было интересно узнать, какой окажется его реакция на нашу беседу, поэтому на следующий

день, когда начался сэссин, я довольно внимательно следил за его поведением. Но в особой внимательности не оказалось нужды, потому что произошло нечто такое, что сразу бросается в глаза. Сначала я подумал, что слышу какой-то слабый непрерывный звук, казалось, он проникает в дзэндо откуда-то снаружи. Старший монах сделал замечание: «Вы не должны производить шум носом!» После этого звук прекратился, но через несколько минут послышался снова, причем на сей раз громче, нежели раньше. Он раздавался в тишине зала, как бы свидетельствуя о демонстративном неповиновении старому монаху, как будто имея целью привлечь к себе внимание всех присутствующих. Наконец я сообразил, что звук исходил из носа г-на М., который сидел сразу же за мною.

Это был действительно замечательный способ дыхания. Он производил непрерывный выдох в течение приблизительно десяти секунд, при этом слышалось жужжанье: з-з-з-з. Затем следовал короткий перерыв для вдоха, а потом снова раздавался звук: з-з-з. Г-н М. создавал значительное напряжение в дыхательных мускулах, чтобы сделать выдох. В его дыхании не было ни усиления, ни ослабления, ни интервала для краткой остановки, как это бывает при «бамбуковом методе», — а только широкий и прямой поток выдыхаемого воздуха.

Старший монах несколько раз делал замечания, в каждом случае за предостережением следовало короткое молчание, после которого звук жужжанья возобновлялся, наполняя весь зал. Жужжанье беспокоило монахов, и г-ну М. было предложено выйти и продолжать практику в углу главного зала храма. Я последовал за ним и уселся напротив, в другой стороне комнаты. Он не слышал производимого им звука. К концу сэссин его лицо приняло совсем новое выражение: оно стало неподвижным, похожим на маску старика в драме Но; однако в то время, как глаза маски широко раскрыты, глаза г-на М. были почти закрыты опущенными веками. Лицо было спокойным, мирным, невыразительным, напоминало лицо мертвеца.

Г-н М. двигался, как во сне, он шагал, как шагает актер Но. Он забыл о том, что его окружает, и весь день находился в состоянии то положительного, то абсолютного самадхи. Вечером предпоследнего дня сэссин я предложил ему сидеть всю ночь. Не могу вспомнить, издавал ли он все еще этот жужжащий звук, вероятно,

звука не было, поскольку я не помню в его дыхании ничего особенного. Утром последнего дня он достиг кэнсе. В течение всего дня у него было множество переживаний, о которых он рассказал мне: «Должен вам сказать, со мной произошло нечто совершенно чудесное. Во время краткого периода после второго завтрака, когда мы еще сидели в столовой, внезапно мне пришла в голову мысль, что эта комната, эта посуда и эти люди, сидящие здесь, – все это я. Это было слишком странно. Когда я вернулся на свое место, я выглянул в сад и увидел, что камни, деревья и все прочее – это тоже «я».

Вскоре после возвращения домой у него развилось расстройство сердцебиения, и врач сказал, что оно представляет собой результат слишком сильных сокращений дыхательных мышц, а М. страдал хронической гипертонией. По совету врача он на три месяца прекратил практику дзадзэн, и опасные симптомы исчезли. После десятимесячного перерыва он снова появился в монастыре и рассказал мне о том, что было у него на уме. «Я глубоко продумал весь вопрос и пришел к такому выводу: я не хочу стать великим и необыкновенным человеком в дзэн, каким когда-то надеялся стать». Конечно, он принял на себя большое напряжение, как это бывает со всяким серьезным учеником дзэн, который хочет постичь каждую тайну во вселенной. Он продолжал: «Я – самый обыкновенный человек и хочу только жить спокойно и делать для других все, что могу. Я хочу прожить оставшиеся годы, как мекодзин (добрый и чистый человек) или как мокудзики-дзеннин (мудрец, который питается сырой пищей). Я не хочу кэнсе. Что касается проблем жизни и смерти, я не нахожу в себе теперь слишком сильной привязанности к жизни, и я не буду пытаться заниматься дзадзэн столь напряженно, как раньше. Если случайные мысли придут, пусть приходят. Я буду только рад им».

Он продвинулся далеко вперед в своем постижении существования. Если бы я захотел как-то комментировать его слова, это потребовало бы длительной дискуссии. Сейчас будет достаточно привести некоторые дзэнские изречения: «Я не ищу ни святости, ни просветления» или «Я не избегаю грязи, я не хочу избавиться от привязанности».

Но, увы! Он умер вскоре после того, как я покинул Японию, – умер не от своей хронической гипертонии, а от совершенно неожиданного рака. Однако он уже предсказал свою смерть, когда произносил те слова, которые я привел выше.

ГЛАВА 16

НЕМНОГО О СЕБЕ

Когда мне было тринадцать лет, я испытал переживание, которое, можно сказать, предопределило главное напряжение моей жизни. В этом возрасте мы находимся на пороге юности. Мы все еще сохраняем свежие воспоминания о чудесной стране детства, но в то же время деятельность сознания уже почти полностью развита.

Переживание произошло на уроке каллиграфии. Учитель, своеобразный художник, был очень мягким в обращении и не особенно беспокоился о дисциплине и порядке. Он спокойно ходил среди детей и учил каждого в отдельности. Когда у него было хорошее настроение, он брал кисть у какого-нибудь ученика и выписывал великолепный образец каллиграфии; это всегда очень нравилось детям. В таких случаях дети, сидящие около его стола, толпились вокруг него, тогда как проказники, сидящие подальше, пользовались случаем и выкидывали всевозможные шутки. В тот день они были особенно непослушны. Я хотел полностью отвлечься от них и старался намеренно сосредоточиться на своей работе. К счастью, мое место находилось в углу, и я довольно легко смог это сделать. Оглядываясь назад, я понимаю теперь, что мое дыхание во время каллиграфии естественно напоминало дыхание во время дзадзэн, особенно «бамбуковый метод». Прежде чем я осознал это, шумная суета класса, как во время сна, куда-то исчезла. Затем, должно быть, наступил момент, когда я ничего не видел и не чувствовал. Не знаю, как долго длилось это состояние, но период полного забвения себя и всего окружающего, несомненно, продолжался некоторое время.

В глубоком безмолвии – представьте себе давным-давно покинутую вавилонскую башню; на ее развалинах, освещенных светом звезд, впервые за много веков появился случайный путешественник из далекой страны, со своим посохом, спутником одиноких скитаний, он бродит по руинам, и его сердце переполнено сильными эмоциями, – в вечном молчании полуночной тишины я

пришел в себя, как бы случайно пробудившись, и увидел, что на моей парте лежит образец каллиграфии, отчетливый и прекрасный, выполненный черной тушью на белой бумаге. Одно мгновение я пристально рассматривал его, а потом внезапно почувствовал гораздо более прекрасное состояние бездонной душевной тишины и спокойного дыхания, которое захватило все мое существо; меня охватили глубокие чувства.

Когда-то китайский Рип Ван Уинкл забрел в легендарную страну Персикового Источника и обнаружил там древних людей, сохранивших мифологическое сознание; они дожили в этой уединенной местности до наших дней.

Вокруг царило совершенное спокойствие, горы и долины были покрыты цветами. Должно быть, это произвело на него сильное впечатление, — и вот такое же ощущение испытал и я в тот момент, когда впервые пришел в себя.

Я чувствовал, что не должен двигаться, чтобы не нарушить состояния покоя тела и ума. Я знал, откуда появились эти покой и безмолвие: они пришли из моего тела, которое утратило свои обычные ощущения. Где были мои ноги? мои бедра? мое туловище? Я знал, что сижу на столе, но не ощущал этого. Обычное чувство тела — фактически ощущение собственного существа — не возвращалось. Именно эта утрата ощущения породила безмолвие и покой ума и тела. Рука, державшая кисть, медленно двигалась сама по себе. Наиболее важное обстоятельство заключалось в том, что мне нельзя было поворачивать голову ни вправо, ни влево: это я ощущал инстинктивно.

Когда в конце урока зазвенел звонок, я не мог понять, что со мной будет. Я сумел встать без труда, но тут же с большим сожалением обнаружил, что состояние спокойствия меня покидает.

Это переживание породило во мне страсть, и на следующем уроке каллиграфии я намеренно пробовал вновь попасть в эту легендарную страну. Я бессознательно чувствовал, что для вызывания такого же эффекта мне не следует двигать телом, знал я и о том, как важно задерживать дыхание и снижать до минимума телесные ощущения. Мне было известно, что нужно как бы усыпить кожу; помня о недавнем детстве, я умел манипулировать телом, кожей и дыханием. Ребенок, играя в прятки, скрывается за занавеской, затаив дыхание, и инстинктивно практикует дзадзэн.

Часто бывает трудно повторить то, что произошло случайно, особенно если мы стараемся это сделать намеренно. Случай – это гений. Чудовища, нарисованные потоками дождя, или утолщения в ткани дерева могут оказаться замечательными произведениями искусства, однако подражать им обычно бесполезно. Попытки оживить мою мечту о легендарной стране, предпринимаемые мною каждый раз, когда я оказывался в классе каллиграфии, иногда казались в некотором роде удачными, но обычно они приносили лишь частичный успех. Это вызывало возражение. Тогда я изменил свой план и, найдя уединенное место на берегу ручья, стал ходить туда каждый вечер. Следуя мудрости, также усвоенной случайно, я смотрел на вечернюю звезду.

Я стоял неподвижно, затаив дыхание, с напряженным вниманием, не двигая плечами и шеей, как будто превратившись в статую. Была поздняя осень. Тихий воздух спокойного вечера окутывал кожу моего лица и всего тела; этого было достаточно, чтобы замедлить умственную и телесную деятельность. В ушах, щеках возникло какое-то музыкальное ощущение, напоминавшее дрожь; постепенно оно распространилось на все тело. Затем появилось ощущение отключенности – мои конечности исчезли. Спокойствие, подобное глубокой ночи, слилось с уединением вечера и наполнило все мое существо. В то время я не имел понятия о дзадзэн, но когда я таким образом стоял, это было прекрасным случаем самадхи.

Постепенно сгустились сумерки, стало совсем темно, над покинутым лугом послышался тихий звук приближающихся шагов. Шорох... Мне показалось, что прошел какой-то человек с собакой, и я пришел в себя, подумав, что наступило время идти домой. Я начал осторожно двигаться, проявляя величайшие старания, чтобы не потревожить невозмутимый покой самадхи, медленно и неторопливо сделал шаг и направился домой. Существовала полная гармония с покоем темнеющих холмов и долины; это был континуум ежесекундного безмятежного счастья.

Приблизительно с того времени в мой ум стало прокрадываться некоторое презрительное чувство по отношению к миру людей; оно постепенно овладело мною. Обманчивая жизнь взрослых казалась отвратительной; чудесный мир пасторальной поэзии, резко противоположной мирской жизни, возникал в уме, как приятное

воспоминание. Однако, к моему сожалению, когда я стал старше, я почувствовал, что легендарная Страна Персикового источника покидает меня. Много раз я оглядывался назад и старался вновь уловить прошедший сон.

С одной стороны, мне хотелось удержать свою мимолетную весну, с другой – меня отталкивал мир взрослых людей, мир борьбы и обмана. Я дал клятву никогда не позволить себе вступить в этот мир лжи и алчности, никогда не запачкаться ими.

Но что же произошло в действительности? «Когда три части тела покрылись волосами, ты не слушаешь родителей». Случилось не только это: я не слушал также собственного внутреннего голоса. Подрастая, я забыл о своем отвращении к обыденной жизни и рабски погряз в ней. Я предавался всевозможным порокам: бессердечию, жестокости, ненависти, воровству, обману, лести.

В это время я притворялся человеком твердым, храбрым и надменным. А на самом деле я был трусом и до ужаса боялся смерти. Фактически страдал от невроза, но не осознавал этого, так как был полностью поглощен болезнью. Во сне и в состоянии бодрствования меня все время занимала мысль, что когда я умру, я превращусь в прах и от меня ничего не останется. Это было состояние глубокого отчаяния, и я не знал, что с ним делать, где искать спасение. Мы можем найти выход почти из любого положения, но проблему смерти решить не можем.

Кажется, я испытывал жестокие мучения даже во сне – и просыпался по утрам совершенно разбитым. В самый момент пробуждения, не давая мне ни секунды передышки, в ушах начинал звенеть голос: «Ты должен умереть!» Внезапно я чувствовал, что задыхаюсь, сердце мое бешено колотилось. Я жил будто в атмосфере непрерывного воздушного налета; это была психологическая война страха.

Разве я родился для того, чтобы испытать такую мучительную боль? Этот мир казался мне настоящим адом. Я поражался, когда видел людей, которые живут, ни о чем не тревожась. «Разве вы не чувствуете страха при мысли о смерти?» – напряженно расспрашивал я одного старика, неплохо разбиравшегося в жизни. «Я уже потерял свои зубы, – отвечал он, – я еле вижу, мои волосы можно пересчитать. Я уже отправил к месту назначения все мои пожитки...» Какая глупость! Не будьте лжецом и признайтесь в своей

действительной тревоге! Я чувствовал, что мне хочется заставить его признаться во всем. Когда-то я был преданным христианином; дрожащими руками я открывал Библию. Если бы только я сумел вновь обрести веру, которая давала мне чувство безопасности. Но, увы! она давно исчезла.

В глубокой древности, еще задолго до нас, жили писатели и мыслители, обладавшие чистой христианской верой. Но они один за другим утратили ее, а когда это произошло, умерли мучительной смертью. Современные интеллектуалы – это проклятый народ.

Украдкой я садился, скрестив ноги, чтобы практиковать дзадзэн. У меня не было учителя, и я сам нашел свой способ сиденья. Однако, как это ни странно, я обнаружил, что мой ум начал успокаиваться. Случайные мысли приходили и уходили, но беспокойство ума, которое вызывало у меня смущение, уменьшалось, как будто рассеивался какой-то туман, и чувства получали облегчение, хотя сам я не знал, почему это происходит. Я подумал, что дзадзэн мог бы умиротворить мои нервы. Такое случайное предположение, кажется, было правильным. Гораздо позднее у меня появилось время подумать о теории дзэн, но, на мой взгляд, дзэн – не философия и не мистика. Это просто практика переустройства нервной деятельности. Иначе говоря, практика дзэн восстанавливает нормальные функции в расстроенной нервной системе. И следовать ей нужно добросовестно.

Я узнал, что по приглашению общества мирян, изучающих дзэн, нашу местность собирается посетить выдающийся мастер дзэн, настоятель главного храма дзэн в Киото. Я узнал также, что в этом храме должен состояться сэссин, и отправился туда, чтобы принять в нем участие. Я прибыл в Киото вечером накануне сэссин. На следующее утро, по звону колокола, я соскочил с кровати в четыре часа утра, убрал постель и быстро оделся. Вскоре началась утренняя служба, а после нее монах мне велел идти в комнату роси для докусана.

Я прошел по длинной, едва освещенной веранде, одна сторона которой, кажется, выходила в сад. С другой стороны были размещены темные комнаты, все они были закрыты. Я подошел к крыльцу, поднялся на него и вошел в переднюю; было темно, так что я с трудом нашел дорогу. В конце комнаты виднелась одна из скользящих дверей, она была открыта и вела в следующую комнату – как

бы приглашая меня войти. Казалось, что в этой огромной части здания нет ни одной живой души, в то же время все как будто наблюдало за мной. Следующая комната находилась чуть повыше. Я вошел в нее и увидел, что она слегка освещена. Мне было сказано, что в этой комнате я увижу роси. Тщательно осмотревшись, я заметил, что кто-то сидит под альковом, как бы погруженный во тьму. На этого человека падал тусклый свет, делая его фигуру еле различимой.

Я совершил перед роси формальные поклоны и сказал, что я — начинающий и прошу его дать мне наставления. До этого момента глаза роси казались почти закрытыми, но сейчас они слегка открылись и взглянули на меня. Никогда не забуду движения его глаз и излучаемого ими света. Они обладали самостоятельной жизнью. Это были нечеловеческие глаза, глаза самадхи. Затем они еще раз закрылись, и тогда я услышал слова роси: «Работайте над звуком одной ладони!» Он спокойно поднял руку вверх и держал ее некоторое время. В этом и содержался его совет. Не существовало никакой индивидуальной сделки, его действие имело целью соприкосновение с человеческим страданием. Иначе говоря, рука протягивалась из самадхи. Предполагалось, что человек коснется ее, примет помощь, и тогда все пойдет хорошо. Встреча оказалась краткой, но содержала нечто убедительное; я почувствовал себя водителем, которому на перекрестке указали нужное направление.

На рассвете был подан завтрак. Все окружающее как бы освещало меня, в особенности слабый звук ручного колокольчика, которым звонил старший монах; этот звук проникал в глубину сердца. После завтрака у нас было немного свободного времени. Я зашел в уединенное святилище под названием Тайси-до, посвященное древнему учителю буддизма Кобо Дайси, основателю многих элементов японской культуры. Этот храм посещали паломники. Я сел в углу комнаты для дзадзэн и просидел без прерыва до времени второго завтрака.

Наше первоначальное намерение высоко ценится в дзэн, потому что оно обладает энергией и напряженностью. В моем случае это оказалось совершенно правильным. С первого же мгновения первого дня сандзэн, или изучения дзэн, я как будто вступил в своеобразное устойчивое самадхи, которое длилось до звука гонга на второй завтрак. Тогда я пришел в себя. Стояло раннее утро,

было одиннадцать часов. В комнату врвался прохладный юго-восточный ветер, и ряды бумажных фонариков, оставленные в храме странниками, весело качались в струях воздуха. При виде этого я почувствовал головокружительные вибрации, похожие на толчки землетрясения. С невероятным ревом все холмы, долины, храмовые строения и святилище вместе со мной стали проваливаться в бездну. Даже летящие птицы падали на землю со сломанными крыльями.

Я увидел, как вдоль по набережной, преграждавшей доступ прибою, прокатился камень, от его толчка берег раскололся, и сотни тысяч тонн воды устремились на улицы города. Зрительные вибрации, возникшие при виде качающихся фонариков, вызвали вихрь в моем мозгу, наплыв внутреннего напряжения. Разрыв дошел до самой глубины, и это дало возможность наплыву внутреннего напряжения беспрепятственно проявиться. Чем сильнее давление, тем больше разрушения. С древнейших времен руководители дзэнских монастырей прилагали всю свою изобретательность, чтобы создать у изучающих наивысшее внутреннее напряжение. Они утверждают, что из «великого сомнения» возникает великое сатори, и поощряют изучающих к постоянному сомнению.

В моем случае ужас смерти довел меня до невыносимого состояния. Преступнику, осужденному на смерть, некуда бежать, сколько бы он ни плакал и ни кричал. Я не был в состоянии вспомнить, какое преступление я мог совершить в прошлой жизни, но страдания мои были чрезмерны. Если Бог действительно создал мир, подобный этому, мне оставалось только проклинать Его с неподдельной злобой. Однако в уголке моего ума возник луч надежды, когда я впервые подумал, что дзадзэи мог бы оказать мне помощь в успокоении нервов. У меня было предчувствие, что существует какое-то средство спасения. И в дисциплинированной структуре сэссин, в формальном сидении мне открылся путь в глубинные сферы ума, и я вступил в самадхи.

Такое вступление в самадхи абсолютно необходимо. Самадхи есть очищение сознания, а когда сознание очищено, освобождение фактически уже завершено. В тот момент, когда я увидел качающиеся фонарики, скатился вниз один из камней набережной, и это было первым признаком присущего ей саморазрушения; в тот же момент мое сознание преобразилось; оно стало пробуждаться.

На этой стадии оно не понимает «как» или «почему», а внезапно обнаруживает, что освободилось от всех своих прежних мучений. И когда сознание ощущает свое освобождение, его охватывает ошеломляющий восторг.

Человеческая энергия – это просто энергия. В зависимости от того, как установлены трубы и на какой из них открыты краны, эту энергию можно превратить в экстаз, гнев или смех. В то мгновение, когда человек достигает кэнсе, кран широко открыт, и чистая вода бесконечным потоком вырывается наружу. В духовной сфере это вызывает ощущение ошеломляющей радости, а в физической – ускоренную циркуляцию крови тела. Согласно традиции утверждают, что в случае кэнсе разрядка внутреннего напряжения будет продолжаться три дня; человеку, переживающему действие кэнсе, рекомендуется спокойно лежать. Принимая во внимание перенесенные перед этим муки, кэнсе и следующий за ним период можно сравнить с периодом выздоровления после болезни.

Но вернемся к моей истории: гонг ко второму завтраку продолжал звонить, как будто его привели в движение качающиеся фонарики. Я встал на ноги и, все еще как во сне, медленно зашагал, подобно человеку, выздоравливающему после долгой болезни. Я подошел к крытому проходу, который соединял святилище с главным зданием, пересек похожий на мостик переход и вошел в главный зал. Все безмолствовало, в зале не было ни души, потому что люди ушли в столовую. Внутренняя часть зала была погружена во мрак, и я мог видеть черное и блестящее седалище Будды. Из-за распитого занавеса виднелись золотые цветы лотоса. На постаменте лицом к югу стояло изображение Пиндолы. Как бы привлеченный им, я подошел ближе и стал напротив. Оглянувшись в сторону храмовых ворот, я увидел там двух паломников, оба лежали, опустив головы на каменное основание столба. Пиндола также смотрел на них. Они находились, пожалуй, шагах в ста от портика, где стоял я. Широкий и сухой фундамент храма сверкал в полуденном свете, и фигуры паломников живо и рельефно были очерчены на нем, как на экране. Они казались отцом и сыном.

«Эти отец и сын – прокаженные», – отчетливо произнес Пиндола прямо в мое ухо, как будто пытаясь убедить меня в правоте своих слов. Дело происходило пятьдесят лет назад, к тому времени все больные проказой были помещены в лечебницы, откуда не

разрешалось свободно выходить. Но десятилетием раньше, когда я был очень молод, их еще можно было встретить: надеясь исцелиться от своей ужасной болезни, они стали паломниками; у некоторых больных проваливались носы, вытекали глаза, и вид их не мог не волновать. Воспоминания об этом, должно быть, в данном случае всплыли в моем уме. Сознание часто устраивает самому себе подобные представления.

«Что ты сейчас чувствуешь? – продолжал тот же голос. – Это прокаженные. Если ты в самом деле просветлен, ты должен выработать в себе сердце Бодхисаттвы Каннон. Ты должен подойти прямо к отцу и сыну, быть добрым к ним, искренне утешить их. Подобно императрице Коме, ты можешь ртом отсосать гной язв, Способен ли ты на это?»

Именно для того, чтобы задать мне такой вопрос, голос сообщил мне сперва, что эти двое – прокаженные. В подобных случаях сознание обращается к самому себе, как чуждый голос. Здесь нет ничего необыкновенного, каждый знает аналогичные случаи, например, из своих сновидений, как это обстоятельно установил Фрейд. Когда голос спросил меня, могу ли я сделать то, что сделала императрица Кома, мой ум заколебался вопреки мне самому и я бессознательно отшатнулся. Вместе с тем я явственно ощущал, что все происходит внутри меня самого. Это было мгновенным предательством самого себя, которое я не мог отрицать. «Тогда ты не просветлен?» – спросил голос. Я мог только склонить голову и сказать: «Нет, господин, не просветлен».

Естественно, я был уверен, что если только я достигну кэнсе, тайна вселенной, проблема жизни и смерти будет решена раз и навсегда в одно мгновение. Отсеките эту руку! Отрубите ноги! Если даже в такой момент будет отнята самая моя жизнь, я не опечалюсь, потому что я узнал тайну! Откуда я появился, куда пойду, истинная природа реальности, вечная жизнь и все остальное – все это можно будет понять так же ясно, как картину. Так я представлял себе все дело. Однако в тот момент мне ничто не было ясным. В самой глубине души я смутно чувствовал, что «все осталось неясным». А потому и появилось это мучительное переживание, происходил как бы перекрестный допрос, обвинитель вел предварительное расследование. Оба – и обвинитель, и обвиняемый – были продуктами моего собственного сознания.

Некоторые психически больные люди жалуются на то, что находят внутри себя двух субъектов. Сознание течет, образуя континуум предыдущего нэн, сменяемого последующим, и в том факте, что первый задаст вопрос, а второй отвечает, нет ничего таинственного. В этой связи о больном психическим расстройством можно сказать, что он обладает более высокой и острой чувствительностью, чем обычный человек. В обычном уме неколебимо господствует привычный способ мышления, который приспособливает впечатления каждого момента к структуре своего познания, чтобы стабилизировать свое постоянное индивидуальное «я».

В моем переживании в портике (когда логика на время перестала действовать) в глубинной части моего ума, говорил голос: «Хотя ты начинаешь думать, что получил кэнсе, фактически ты ничего не знаешь».

Но что бы там ни было, как иначе мог я объяснить то импульсивное, радостное чувство, которое било ключом внутри меня? Пусть обвинитель и защитники говорят все, что им угодно, душа моя была полна радости. Я отдавался этому чувству охотно, не размышляя. Все, что я видел, производило на меня яркое впечатление. Паломники шли в храм, можно было видеть, как они поднимаются в помещение, где им давали амулеты. Люди молча шли под палящим солнцем. Священнослужитель ставил на амулет печать храма. Все было спокойно. Холмы, густо поросшие лесом, высившиеся за храмом, и далекое пение цикад создавали впечатление полной тишины. Паломники брались за свои посохи и уходили. Это было необычайное зрелище, которое, подобно некоторым кинофильмам, виденным мною в детстве, произвело на меня неизгладимое впечатление.

Днем один молодой человек пригласил меня пойти искупаться. Измученной жертве страха смерти, какой был я, мысль о купании в море внезапно показалась привлекательной, и мы немедленно отправились. Я оставался в море что-то около часа. Когда пришло время возвращаться, я обнаружил, что кристально чистое и радостное чувство, наполнявшее меня до этого момента, полностью исчезло — как будто мое тело потихоньку подменили и оно стало затхлым, грязным, похожим на джутовый мешок. Никогда в жизни я не чувствовал так ясно, какая разница существует между

чистотой тела и находящейся бок-о-бок с ним его посредственностью; побравив себя, я сказал, что заслуженно наказан, потому что спутал игру с серьезным занятием дзадзен.

Некоторым читателям эта идея чистоты тела и его отличия от рутинной посредственности покажется нелепой, но если вы переживете кэнсе, вы поймете, что я имею в виду. Невозможно просто объяснить, что такое чистота и что такое посредственность; но и то, и другое – ощутимые состояния, действительно переживаемые телом. В тот момент я отчетливо чувствовал заурядность своего тела. Неземной, чистый восторг, существовавший час назад, исчез, не оставив никаких следов, и раскаиваться было бесполезно.

Гораздо позже я пришел к пониманию того факта, что чувство радости и чистоты тела было продуктом интуитивного действия первого нэн. Каким глубоким оно было! Вам необходимо просто пережить его! Однако пока я качался на волнах, его глубина и свежесть рассеялись. Я вернулся в храм полным сожаления. После лекции росы и ужина началась вечерняя практика дзадзен. С нетерпением ожидая ее начала, я старался воскресить воспоминание об утреннем радостном чувстве.

В конце концов, все это было не более чем умением правильно обращаться с дыханием, кожей и животом. Пережив такое состояние однажды, вы сможете довольно легко найти путь к его повторению. Первоначальный неглубокий вдох, а затем тихий мягкий выдох, полный чистой эмоции, – этот вид дыхания появляется естественно, когда вы полны внутреннего вдохновения. Я уже достаточно подробно останавливался на этих процессах, но, пожалуй, меня можно будет извинить за то, что я повторяю здесь некоторые пункты. Если, сидя в позе для дзадзен, вы будете удерживать свое дыхание в пределах дыхательного горизонта и почти остановите все движения дыхательных мускулов, ваше тело окажется приведенным к неподвижности. И когда вы выдвинете вперед живот, а ягодицы отставите назад, плечи опустятся, их напряжение ослабеет. Если же расслабятся плечи, вслед за ними расслабятся все мускулы верхней части туловища. Они окажутся в состоянии умеренного или незначительного напряжения. Подобно тому как для автомобиля или самолета существует оптимальная скорость, так и мускулы могут принять предпочтительное состояние уравновешенного напряжения; именно это мы называем спокойным напряжением.

Чувство нашего телесного существования поддерживается различными импульсами, возникающими в коже и мышцах. При отсутствии этой стимуляции исчезнет ощущение существования тела. Иными словами, если во время дзадзэн вы постараетесь держать тело неподвижным, ваше дыхание самопроизвольно станет задержанным. Затем появится некоторое ощущение покоя и умиротворения сначала вокруг наиболее чувствительных частей тела: в районе лба, щек, ушей, рук и кистей, далее оно распространится на грудь и спину. После небольшой практики вы скоро заметите особую, как бы музыкальную вибрацию, напоминающую дрожь, которая сопровождается ощущением покоя. Это состояние можно назвать усыплением кожи, из него естественно возникает чувство отключенности. Оба чувства – чувство покоя и чувство отключенности – тесно связаны друг с другом, они отделены одно от другого лишь на волос. Кожа обладает своими собственными эмоциями, она играет роль губ всего тела, тогда как брюшные внутренности представляют собой вместилище духа. Таким образом, кожа эмоционально отражает внутреннее состояние мускулатуры и органов брюшной полости. В то время, о котором я пишу, конечно, мне все это было недостаточно хорошо известно и я мог лишь смутно об этом догадываться. Я сосредоточился на своем утреннем переживании и постарался еще раз оживить его. В конце концов мне удалось восстановить это радостное чувство.

Дзэнская литература говорит нам, что чувство радости, которое сопровождает кэнсе, длится не менее трех дней. Сказать по правде, я хотел привести себя в соответствие с традиционным образцом. Когда я видел, что радость слабеет, я пользовался своими дыхательными приемами, чтобы оживить ее. В течение приблизительно трех дней дела шли хорошо, как я и надеялся. Но постепенно сильное внутреннее напряжение истощилось, и я почувствовал, что поддерживаю его искусственно. Я ощущал возросшую нагрузку на сердце, как это бывает, когда мы пытаемся насильно пробудить в себе эмоции. «Довольно мелких фокусов!» – подумал я – и решил сделать новый шаг и предпринять новое наступление на абсолютное самадхи. Таким образом моя трудная практика в дзадзэн возобновилась. Иногда я обнаруживал, что как будто приближаюсь к абсолютному самадхи, а иногда видел, что мне препятствуют блуждающие мысли. Дело казалось нелегким; выяснилось,

что, будучи юношей с чрезвычайно активным сознанием, мне трудно вновь обрести тот мир, в котором я жил ребенком.

Если бы только в те дни я знал, как обращаться с телом и умом, я был бы избавлен от всех своих трудностей. Потребовалось тридцать лет, прежде чем я начал чувствовать, что как будто достиг небольшого понимания дзэн. Почему же так случилось? Все дело заключалось просто в отсутствии организованного метода и теории. Я знаю, что в прежние времена последователи дзэн не распространялись о технике дзадзэн. Они посвящали себя исключительно простому способу сиденья и в течение пяти или десяти лет произвольно вырабатывали свой метод. Этот способ практики оказывался для них действенным, потому что был их собственным. Однако их возмущала даже мысль о том, что они являются всего лишь мастерами какой-то техники, и потому о своих методах они говорили неохотно. Даже теперь с трудом отмирает идея того, что дзадзэн можно освоить лишь после многих лет упорного и, по-видимому, бесплодного труда. Некоторые монахи любят уединяться в горах или отдаленных местах, поститься, подвергать себя дисциплине и переносить всевозможные трудности. В этом есть своя романтика, и в какой-то мере она привлекательна. Однако, несомненно, нет основания для того, чтобы нам теперь отказываться от знакомства с некоторыми главными элементами техники дзадзэн и от их использования, от быстреего достижения способности вступать в состояние абсолютного самадхи. Приучив себя к этому состоянию, можно и забыть технику: конечно, не следует становиться ее рабом.

Мы вступаем в абсолютное самадхи, когда достигнуты как состояние отключенности, так и состояние растворения ума и тела. Тогда мир и безмолвие Гималаев наполняют все наше существо. Однажды, находясь в этом состоянии абсолютного безмолвия, я случайно открыл глаза. У меня была привычка сидеть с полукрытыми глазами, но на этот раз я, должно быть, закрыл их и не обратил на это внимания. Был вечер, и несколько деревьев в саду отбрасывали на землю длинные тени. Бессознательно я не мог оторвать глаз от этого зрелища, оно заключало в себе что-то привычное с самого детства, но теперь я видел все глазами художника. Иными словами, ребенок воспринимает пейзаж инстинктивно, я же теперь смотрел на него с интуитивным пониманием. Такое

понимание привело меня к глубокому проникновению в то, что я видел, это было живое впечатление чистого познания первого зн.

В моем первом переживании, сходном с кэнсе, которое я описал выше, я ощутил как бы душевное землетрясение, когда здания храма, холмы и все окружающее падало в бездну со страшным грохотом. А в этот раз я спокойно смотрел на тени деревьев. Мгновение спустя я услышал голос, который тихо говорил где-то внутри меня: «Это – нечто». Но во мне не возникло никакой особой радости, я не думал о том, большое это кэнсе или малое, даже о том, кэнсе это вообще или нет.

Переживание привело меня к другому эксперименту: я начал практиковать пристальное разглядывание какого-нибудь дерева, утеса, холма, цветка или чего-нибудь похожего. Однажды вечером я ожидал своего приятеля и стоял на краю рва, под ивой, а на противоположной стороне рва находился старый замок. Я глядел на воду. Начиналась зима, ветра не было, и все молчало. Темная вода казалась грязной, ров зарос ряской и другими водяными растениями; тут и там виднелись гниющие стебли лотоса. С трудом мне удалось заметить красную полоску в воде: это был карп. Он не шевелился. Я устремил глаза на эту красную полоску и стоял неподвижно, не шевелясь и не отводя взгляда. Вероятно, не прошло и десяти секунд, как у меня в плечах, шее и щеках стало появляться чувство отключенности. Сумерки сгущались, окутывавшие меня ночные тени и прохладный воздух становились все более плотными: Было похоже на то, как если бы лицо куклы завертывали в несколько листов папиросной бумаги. Чувство отключенности быстро распространилось на грудь, руки, живот и спину. Когда пришел приятель, я стоял, полностью погруженный в самадхи, но он сказал мне, что задержался не более чем на пять минут.

Постепенно мне стало совсем легко вступать в состояние самадхи подобного рода в любое время, когда я этого хотел. Кстати, положительное самадхи тесно связано со зрением. Пристально глядя на швы матраса, на узор ковра, на волокна деревянной стены, я мог за очень короткое время погрузиться в самадхи. Таким образом, я все более и более приучался к тому, чтобы видеть природу Будды обнаженными глазами.

Я практиковал дзэн также во время ходьбы. Каждое утро я ходил на работу, и это занимало около сорока минут. Я шел по берегу

реки. Одна сторона ее была ограждена набережной, с другой стороны простиралась равнина, поросшая травой. Тра-та-та! Энергично шагая вперед, я не глядел ни вправо, ни влево. Я называл это своим «ходячим самадхи». Даже холодными зимними утрами я не успевал пройти и половину пути, как мое тело начинало ощущать приятное тепло. Как-то раз я шел по тропе среди травы. Была середина зимы. Далеко впереди, окутанный поднимающимся с реки туманом, смутно виднелся длинный мост; когда я подошел к нему на расстояние около двухсот ярдов, я увидел расплывчатые очертания каких-то людей, которые несли палки, как оружие. Контуры фигур, одетых в плащи, были неясными и тусклыми. Они шли через мост в одном направлении, как бы образуя единую группу. Затем совершенно внезапно в голове у меня мелькнула мысль, что я вижу процессию каких-то разбойников, а в следующую секунду в уме с поразительной яркостью вспыхнула идея о том, что как раз то мгновение, когда я делал вдох, совпало со временем восточной экспедиции императора Дзимму.

Тэнно Дзимму, основатель императорской Японии, 2600 лет назад начал поход из западной Японии и повел свой клан и своих солдат на восток, подобно тому, как Моисей вывел свой народ из Египта. Придя в центральную часть тогдашней Японии, он основал там свою столицу, — началась история императорской Японии.

Реальное время исчезло; мной овладела мысль о том, что время Дзимму и этот настоящий момент — одно и то же. Даже после того, как фигуры исчезли и изменилась картина движения по мосту, идея оставалась. Но меня это не беспокоило. Я просто был поглощен своим продолжавшимся внутренним переживанием. Возможно, в глубинных слоях ума я почувствовал, что в состоянии самадхи исчезают пространство и время. Я сошел с тропы, шедшей через заросшее травой поле, и поднялся на мост. Очутившись на мосту и увидев его современную структуру и отчетливые фигуры нынешних людей, я вернулся к сознанию, связывавшему мою жизнь с миром наших дней, как будто внезапно сменился кадр кинофильма.

Мое переживание оказалось очень похожим на переживание некоторых психически больных людей, разница заключалась в том, что больно не возвращается к миру сегодняшнего дня. В книге Р.Д. Лейна «Цель опыта и райская птица» есть глава под названием:

«Десятидневное путешествие». В ней описаны переживания одного человека, который предпринял так называемое «путешествие», во время которого он находился в состоянии сильнейшей душевной тревоги, так как время шло назад. В конце «путешествия», «однажды утром, – как рассказывает сам «путешественник», – я решил, что не буду больше никогда принимать никаких успокоительных средств, что мне нужно прекратить все это», – он внезапно остановил свое «путешествие» и сумел «воссоединиться» со своим нынешним «я». «Я уселся на кровати, сложил руки вместе (полагаю, что это довольно неуклюжий способ воссоединения со своим нынешним «я») и стал вновь и вновь повторять свое имя; внезапно я как-то просто сразу понял, что все прошло».

Настоящий больной никогда не придет к мысли, что ему необходимо изменить свое состояние. Он поддается болезни и играет роль испорченного ребенка. Сначала он, может быть, делает это для того, чтобы найти временное облегчение, но когда процесс заходит слишком далеко, он уже не может вернуться к нормальной жизни. А человек, сильный духом, твердо противостоит враждебным приливам душевной болезни, не давая ей никаких уступок. Например, переживание У. Джеймса, отраженное им в «Многообразии религиозного опыта», и мучительные страдания Толстого, описанные в той же самой книге, представляют собой два примера того, как человек выживает в условиях крайних душевных страданий.

Когда в состоянии самадхи исчезает привычный способ сознания, исчезает также и чувство времени, и нет различия между отдельными моментами во временной последовательности. Точное совпадение разных составных частей способствовало моему видению, которое показало, что не должно быть расхождения между временем императора Дзимму и настоящим моментом. Это переживание оказалось единственным в своем роде, оно случилось в моей жизни только раз, и я уверен, что это состояние было редким. Я не рекомендую переживаний подобного рода и не отвергаю их, но я продолжаю утверждать, что необходимо все глубже и глубже проходить через то состояние, когда исчезает привычный способ сознания.

ГЛАВА 17

СТУПЕНИ ПРАКТИКИ ДЗЭН

В этой главе я хочу рассмотреть два классических произведения дзэнской литературы – сначала традиционную серию картинок, называемую «Поиски пропавшего быка», а потом «Пять положений, пять порядков» Тодзана.

Поиски пропавшего быка.

1. В поисках быка. В буддийской литературе бык символизирует нашу собственную истинную природу. Искать быка – значит исследовать эту истинную природу. Первая ступень данного ряда есть начало такого исследования. Представьте себе молодого человека на пороге жизни. В воображении он возлагает на будущее большие надежды, иногда думая о нём радостно, иногда с печалью. Но ему неизвестно, что приготовит для него жизнь, и пока события не наступят, он ничего о них не знает. Он не знает даже и того, чего на самом деле хочет от жизни, однако в своей наивности может придерживаться мысли, что ему необходимо трудиться ради других, проявлять самоотречение, даже самопожертвование. «Я должен взяться за что-то серьезное, я хочу узнать, как устроен мир, какой должна быть в нём моя роль. Что я такое? Чего мне ждать от себя?» – После подобных размышлений такой юноша, может быть, начнет изучать, скажем, экономику, а когда он решит, что понял структуру власти современного мира, он, пожалуй, погрузится в какую-нибудь революционную работу. Другие примутся за изучение литературы, психологии, философии, физиологии, медицины и так далее. Однако какое бы направление не избрал человек, он склонен думать, что именно в этом направлении концентрируются внутренние переплетения движущих сил жизни. Такое представление очень часто приводит ко всевозможным сложностям и путанице. Люди работают в ситуациях, которые они первоначально не предвидели; возникают привычки, и

пока человек поймет, что с ним произошло, его жизненный путь уже нельзя изменить.

Однако некоторые люди чувствуют, что в их жизни что-то не так и начинают стучать в двери религии.

Дзадзэн – это практика с целью стать Буддой, вернее, вернуться к бытию Будды, ибо с самого начала вы и есть Будда.

Теперь представим себе юношу, который стоит у дверей дзэн в поисках своей истинной природы: он находится на ступени начала понсков быка.

2. Следы найдены. Практикуя дзадзэн и читая книги, человек приобрел некоторое понимание дзэн, хотя еще не пережил кэнсе. На первой ступени, когда он начал свои поиски, он, возможно, сомневался в том, что ему удастся достичь цели, идя по этому пути, но теперь он уверен, что на своем пути он в конце концов достигнет пункта назначения.

3. Мельком увидел быка. Наконец человек встречается с быком, но ему удастся увидеть только его хвост и копыта. Изучающий пережил подобное кэнсе, но если его спросить, откуда он пришел и куда должен идти, он не сможет дать ясного ответа.

Существуют разные виды кэнсе, и они были таковыми с самого начала. Сатори Шакьямуни Будды было событием, создавшим новый мир. До его времени о таком событии даже не было известно. Это беспрецедентное переживание пришло к нему внезапно, поразив его подобно громовому удару, и все проблемы мгновенно оказались разрешенными. Но если бы Будда не продвинулся в своей практике уже достаточно далеко, он не смог бы исследовать столь творчески ту область, которую до того никогда не посещал ни один человек. До своего переживания Будда прошел седьмую и восьмую ступени нашей последовательности и достиг девятой, «возвращение к источнику». Его кэнсе было самым полным – подлинным просветлением. Со времени Будды появились учителя дзэн, которые уже заканчивали целый курс практики до получения переживания кэнсе. Значительному числу из них потребовалось пятнадцать или даже двадцать лет, прежде чем произошло это событие.

Теперь, на третьей ступени, мы имеем ситуацию, аналогичную той, которая возникает, когда начинающий живописец узнает, что

благодаря счастливой случайности его работа принята на выставку высшего класса. Конечно, картина прекрасна, но это не гарантирует успеха и все зависит от будущих усилий.

Современным ученикам дзэн говорится с самого начала, что существует событие, называемое кэнсе, которое ожидает и их, поэтому, когда они пересекают тропу третьей ступени, они естественно принимают ее за то необъятное пространство, которое впервые увидел Будда, достигнув вершины практики дзэн. Они карабкаются среди скал и кустов, ожидая увидеть это зрелище, и при первом его проблеске восклицают: «Вот оно!» Конечно, то, что они видят, не является ложным, но существует большая разница между их переживаниями и переживанием Будды – по содержанию, красоте и совершенству.

4. Бык пойман. На этой ступени кэнсе изучающего становится прочным. Однако, как вы видите на картине, бык своеволен и намерен убежать, поэтому человеку приходится изо всех сил его удерживать. Фактически теперь человек пережил достаточно для того, чтобы понять изречение: «Небеса, земля и я – одного корня; все вещи и я – из одного источника». Но в повседневной жизни он не может контролировать ум по своему желанию: иногда он загорается гневом, иногда его охватывает жадность, иногда ослепляет зависть и т.д. Как и прежде, в его душе возникают недостойные мысли, и он совершает неблагоприятные действия. Борьба против страстей утомила его, желания представляются неконтролируемыми. Есть нечто такое, с чем он не в состоянии примириться и чего он не предвидел: несмотря на достижения кэнсе он кажется человеком столь же низменного духа, что и раньше. В самом деле, кэнсе как будто стало причиной новых осложнений. Он хочет вести себя определенным образом, но обнаруживает, что его поступки совершенно противоположны его намерениям. Голова находится в воздухе, а тело лежит у подножья утеса. Однако он не в состоянии бросить узду и пытается подчинить быка, хотя эта задача представляется недостижимой.

5. Бык укрощен. После упорной борьбы бык наконец стал немного ручным. Наступает время, когда укротитель думает, что это дикое животное сломлено и его, пожалуй, можно научить выполнять некоторые работы.

6. Домой верхом на быке. Теперь бык стал ручным и послушным. Даже если он и сдерживается уздой, он спокойно шагает к дому в вечерней тишине, а вы мирно сидите на его спине.

7. Бык пропал, остается человек. Теперь забыто все – кэнсе, просветление, даже дзэн. Неважно, какие священные чувства или чудесные состояния ума вы могли пережить, – в тот момент, когда вы начинаете беспокоиться о них и осознавать их, они превращаются в бремя.

Пусть события совершаются как угодно, пусть они просто протекают мимо вас. Когда что-то случилось, оно случилось, когда что-то прошло, оно прошло. В тот момент, когда вы остановились на какой-то неподвижной точке зрения на вещи, уже начался распад. «Не пребывая нигде, пусть твой ум действует». А стихотворение о Передаче Дхармы, написанное Буддой Випасином, первым из последних семи Будд, гласит:

*«Порок и добродетель,
Грех и благословение –
Все суета;
Не пребывай ни в чем!»*

8. Нет быка, нет человека. На предыдущей ступени вы, вероятно, подумали, что уже достигли конца. Но появляется еще одна ступень, на которой оказываются забытыми уже и человек, и бык. Существует дзэнское стихотворение:

*«Ночью два глиняных быка подрались
И во время драки исчезли в море.
А сегодня утром о них ничего не слышно».*

В тот момент, когда появляется ваше «я», появляются и обстоятельства. Когда ваше «я» исчезает, исчезают и обстоятельства. Субъективное и объективное сопровождают друг друга. Мы уже приводили рассказ о божестве-охранителе, которое хотело увидеть Тодзана Осе, но ему это не удалось. Оно взяло на кухне немного риса и ячменя и рассыпало их во дворе. Увидев это, Тодзан сказал себе: «Кто же мог быть столь небрежным и сделать это?» И в это мгновение божество сумело увидеть Тодзана. В уме Тодзана, подобно облачку на ярком летнем небе, возникло внутреннее напряжение, оно пришло и безмолвно исчезло в сверкающей

безмятежности полудня, а потом все опять оказалось поглощенным спокойствием.

9. Возвращение к источнику, Вам нужно только выйти из состояния «нет быка, нет человека», чтобы обнаружить, что вы просто вернулись к источнику. Всего лишь щелчок – и вы оказались в лучах теплого весеннего солнца, среди благоухающих цветов, вы слышите пение птиц и голоса людей, видите, как люди отдыхают на траве. Если вы внимательно посмотрите на эту сцену, вы узнаете тот же самый старый мир, который вы видели вчера. Склоны холмов покрыты цветущими вишнями, долины усыпаны весенними цветами. Но каждый из этих цветов имеет собственное лицо и говорит с вами. Все, что вы видите, все звуки, которые слышите, – все это лики Будды. Изменился старый привычный способ сознания, и вы вернулись в Чистую Землю Будды.

Прежде чем достичь этой ступени, вам нужно пройти через ступень: «нет быка, нет человека». Сначала вы проникли внутрь самого себя. Листки луковицы снимались один за другим, пока наконец от самой луковицы ничего не осталось. Это абсолютное самадхи. А теперь вы перешли из него в положительное самадхи, где сознание активно.

На этой ступени «возвращения к источнику» ощущения некоторым образом идентичны тому, что было пережито на третьей ступени, когда был «найден бык», однако все различие состоит в степени глубины.

Есть одно дзэнское изречение: «Всегда двигаемся подобно челноку: от начала к концу и от конца к началу». Ваши достижения углубляются благодаря повторению, благодаря возвращению к началу, к состоянию начинающего, а затем благодаря тому, что вы снова проходите путь, который уже проходили. На этом пути ваша зрелость приобретает непоколебимую твердость. Даже Хакуин Дзэндзи говорит нам, что когда ему было более шестидесяти лет, он вновь пережил сатори.

10. В город с рукой помощи. Изучающий смешивается с миром.

Картинка показывает беззаботного человека с выпяченным животом, может быть, это сам Осе. Теперь он не заботится о своей внешности – он шагает босиком с обнаженной грудью, не обращая внимания на одежду. Все это символизирует его душевную

наготу. Он несет в ведре что-то для горожан, единственная его мысль – принести другим радость, А что он несет в тыквенной бутылке? Может быть, там вино жизни.

В приведенном выше комментарии мы говорили в общих чертах о том, как достигается зрелость в дзэн. Станем теперь на другую точку зрения и пойдем к этой последовательности, как к ряду шагов в достижении самадхи.

1. Начало поисков быка – это время, когда начинающего впервые посвящают в искусство сидения, регулирования дыхания и деятельности ума. На этой ступени он наивен, услужлив и чрезвычайно впечатлителен. Звук колокольчика старшего монаха звенит для него абсолютно чисто, как будто проникая в глубину сердца и очищая его. Все производит сильное впечатление на его ум, даже незначительное движение рукой, даже единственный шаг совершаются со всей серьезностью. Это очень важное и драгоценное качество, хотя сам изучающий может и не понимать этого. Оно гораздо выше жалкого, банального кэнсе.

Внимательность начинающего не должна быть утрачена на протяжении всего обучения. К несчастью, многие изучающие в самом деле впоследствии теряют ее, подменяя различными «похвальными» достижениями, которым они часто приписывают большую важность. Предполагается, что ученик дзэи покидает область, где ценятся заслуги, и вступает в ту область, где их не признают.

2. На второй ступени, когда начинается действие практики дзадзэн, он обнаруживает, что его ум начинает успокаиваться. Теперь, к своему изумлению, он находит, что все это время нормальным состоянием его ума было состояние беспокойства и возбуждения, а он этого не осознавал. Он начинает понимать, что все время страдает от чувства неясного беспокойства, происхождение которого он не может установить. Теперь же, в дзадзэн, он в значительной степени оказывается свободным от этого беспокойства. Ему становится понятно, что дзадзэн может стать средством успокоения встревоженного ума.

Когда он впервые начал внешне простую практику счета дыханий, он со смущением обнаружил, что она совсем не легка. Но благодаря серьезным усилиям он приобретает способность удерживать

свой рассеянный ум в состоянии большей обостренности и сосредоточенности и постепенно начинает упорядочивать деятельность своего сознания. Он открывает для себя другое измерение ума, однако чувствует, что далек от подлинного переживания кэнсе.

3. На третьей ступени («мельком увидел быка») изучающий переживает, но только изредка, особого рода самадхи, однако оно неустойчиво, и изучающий не чувствует уверенности. Тем не менее учитель может взять его за руку и притащить в зал для дзадзэн, говоря: «Вот оно, вот оно!» Это составляет часть стратегии учителя; мастер использует ее в соответствии со способностями и потребностями ученика. Некоторые учителя бывают весьма строгими и недоверчивыми к ученику, другие менее жестки. Все они вырабатывают индивидуальный подход к каждому ученику.

Вообще говоря, когда изучающий введен в зал для дзадзэн, он естественно приобретает некоторую уверенность, и его практика идет по верному пути. Однако бывают отдельные ученики, которые учатся под наблюдением очень строгих учителей в течение десяти или даже пятнадцати лет без какого бы то ни было признания их прогресса и которые в один прекрасный день взрываются подлинным просветлением. Это явление называется внезапным и прямым сатори, или просветлением, в котором изучающий сразу же проходит через исчерпывающее и глубокое переживание, как это было у Шакьямуни Будды. По сравнению с таким внезапным и непосредственным просветлением метод постепенного движения шаг за шагом (который мы могли бы назвать «рассрочкой») получил название «лестница дзэн». Однако при любом методе все зависит от нашей решимости достичь вершины. К сожалению, человеческая воля до того слаба, что если перед ней не возникает крайняя необходимость совершить отчаянные усилия, она часто оказывается слишком вялой и не использует для достижения цели всю свою мощь. Не сомневайтесь: для достижения полного просветления действительно требуется отчаянное усилие.

4. На четвертой ступени, когда «бык пойман», появляется переживание, в чем-то напоминающее следующее: «Он не знает, сколько времени прошло. Внезапно он приходит в себя и чувствует себя так, как если бы находился на дне неизмеримо глубокого моря. Все умолкло, погружено во тьму. Спал ли он? Нет, его ум

полностью пробужден. Его как бы переполняет внутренняя сила, он чувствует себя закованным в тяжелую броню. Не это ли патриарх называл «серебряными горами и железными скалами?» Его ум так же спокоен, так же торжественен, как снежные ущелья Гималаев. Нет радости, нет горя. Он не знает, день сейчас или ночь».

В один прекрасный день вы получите переживание подобного рода. И однажды, выйдя из него, поднявшись со своего места, перешагнув через порог, глядя на камни и деревья в саду, услышав какой-нибудь пустячный звук, поднеся к губам чашку или протянув руку к тарелке, вы внезапно обнаружите, что небо и земля начинают рушиться.

Когда вы достигнете последнего предела в практике дзэн, непременно произойдет эффект обратного действия, и перед вами откроются новые пространства. Подобно тому, как спелый стручок с бобами лопается от малейшего прикосновения пальцев, так и ваше внутреннее напряжение даст импульс развитию душевного мира в новом измерении.

Враждебно настроенный критик может сказать, что все дело тут в самовнушении. Но фактически речь идет об изменении привычного способа сознания, после чего приходит в действие новый способ, независимый от пространства, времени и причинности. Теперь вы едины с внешним миром. Верно, что он расположен вне вас, но вы и он взаимно проникаете друг в друга. Иными словами, между вами и ним не существует пространственного противодействия.

В самом раннем детстве ваша повседневная жизнь была наполнена познанием такого рода. Но когда вы стали взрослым, искусная деятельность сознания укрепила привычный для него способ действия и отделилась от внешнего мира, выстроив для себя мир дифференцирования и различения. А теперь этот привычный способ исчез, и вы неожиданно открыли новый мир. Это кэнсе. «Кэн» значит «заглянуть во что-то», «се» – наша истинная природа. Вы найдете свою истинную природу внутри себя и в то же время во внешнем мире.

5. Когда бык оказался пойман, вы подумали, что он существует для вашей пользы. Но это не так. Хотя иногда вы можете вступить в самадхи, в другое время вам это не удастся. Временами как будто появляются спокойствие ума и тела, а иногда вы не в

состоянии справиться со случайными мыслями. «Это не могло быть самадхи», – говорите вы. Нет иного средства, как только снова и снова прилагать усилия. Прошлогодний урожай принадлежит прошлому году, а урожай нынешнего года необходимо заработать тяжелым трудом. Таким образом постоянно возобновляется борьба.

6. Теперь еще раз рассмотрим процесс вступления в самадхи. Кожа и мускулы в нормальных условиях постоянно меняют свое натяжение, и в значительной мере именно благодаря этому факту поддерживается ощущение телесного существования. Но в неподвижной позе дзадзэн происходят лишь небольшие перемены в мускульном и кожном напряжении, развивается ощущение отключенности. Кожа весьма ощутимо реагирует на это новое переживание: вы чувствуете особую дрожь, которая пробегает по телу. Она напоминает своеобразную музыкальную вибрацию, тонкую и радостную, сопровождающуюся спокойствием ума и потоком прекрасных эмоций.

Ранее мы упоминали, что отключенность часто возникает – вслед за этой нервной дрожью, которая появляется сперва в самых чувствительных частях тела – в ушах, на щеках, на лбу, на шее, на руках; в конце концов она распространяется на все тело и через несколько минут замирает. Из этого ощущения развивается самадхи. Однако после долгой практики оно появляется лишь изредка. Практикующий просто садится – и немедленно начинается вступление в самадхи.

Что же действительно происходит внутри тела, когда начинается самадхи, следующее за этими феноменами? Должно быть, внутри нас происходят какие-то химические изменения. Мы знаем, что тело постоянно производит всевозможные химические соединения. Возможно, самадхи является следствием возникновения в теле некоторых специфических химических веществ. Мы решительно выступаем против употребления в практике дзадзэн наркотиков, таких, как марихуана, но мы не возражаем против той точки зрения, что тренировка дзадзэн каким-то образом видоизменяет обмен веществ в организме изучающего, так что при этом продуцируются определенные химические вещества, которые облегчают наступление самадхи. Создаваемые самим организмом внутри себя, такие вещества являются источником силы, тогда как

наркотики, поступающие извне, ослабляют нас и делают зависимыми от них.

Какой бы ни была физиологическая основа самадхи, на этой ступени, когда изучающий «едет домой на быке», он достиг зрелости и наслаждается свободой тела и ума.

7. На этой ступени царствует сикан-тадза. Вы не обращаете особого внимания на дыхание, позу и тому подобное. Вы можете вступить в самадхи даже лежа в постели. На фоне нормальной деятельности сознания, работая, разговаривая, даже во время езды в трясущемся автобусе, вы не теряете своего положительного самадхи. Прежде вы и самадхи были двумя отдельными явлениями, и самадхи достигалось с усилием, так что вы работали по двойственной системе. Теперь же дело обстоит иначе. Господствует человек; сфера ума контролируется. Отсюда – «пропал бык, остался человек».

8. Мы можем произвольно различать несколько уровней сознания:

- 1) Самый верхний, где появляются и исчезают мысли и идеи;
- 2) Уровень, где происходит понимание, но не формируются идеи;
- 3) Уровень, где имеет место только осознание;
- 4) Уровень, где совершается простое отражение внутренних и внешних объектов, как в зеркале. Даже на этом уровне случайно появляются следы мыслительного действия сознания, они возникают в форме мгновенных вспышек на экране ума.
- 5) Глубочайший уровень, куда не проникает даже самое слабое рассудочное действие. Здесь остаются некоторые следы настроения, которые представляют собой особого рода память о собственной жизни, а также о жизни своих предшественников. Они хотят подняться до поверхности сознания и найти какое-то выражение. Даже если они не получают туда допуска, они не пренебрегают возможностью влиять на общее направление сознательной деятельности; это влияние бывает отдаленным, но существенным. Эти слои постоянно меняются под воздействием нэн-мыслей, которые возникают от мгновения к мгновению.

Однако в абсолютном самадхи деятельность мозга сведена к минимуму, и загрязненные слои древней памяти оказываются полностью очищенными. Отметен в сторону привычный способ сознания, исчезают как отражение, так и отражаемый предмет; это мир абсолютной тьмы. Такое состояние называется «самадхи без мысли», или, что то же самое, абсолютным самадхи. Это та ступень, на которой мы можем сказать «нет быка, нет человека».

9. На предыдущей ступени была произведена основательная и решающая чистка сознания, были вычищены отложения грязи, накопившиеся в течение бесчисленных долгих периодов времени. Теперь же, на последующей ступени «возвращения к источнику», возобновляется деятельность сознания на основе очищенного ума. Это похоже на то, когда мы касаемся кистью чистого листа бумаги: каждый штрих выходит сияющим и ярким. Если вы слушаете музыку, она звучит с невообразимой тонкостью. Это состояние положительного самадхи, в котором кэнсе стало постоянным. То, что говорится о татхагате, будет справедливо и по отношению к вам: всюду, куда вы устремите свой взор, вы найдете лик Будды.

До вчерашнего дня вы предпринимали большие усилия, чтобы развить торжественное состояние абсолютного самадхи, вы резко прекращали всякую деятельность сознания. Теперь вы разрешаете сознанию действовать в полной мере.

10. Наконец мир антагонизма растворен, полностью изменился привычный способ сознания. Вы более не носите старого церемониального одеяния, вы идете босиком, обнажив грудь. Вы приветствуете все. Блуждающие мысли? Прекрасно! Это великая дхьяна Будды в самой оживленной деятельности сознания. Вы наслаждаетесь свободой игры в положительное самадхи.

Болезненность вещей. Еще совсем маленькими детьми мы переживаем тяжелый удар, когда впервые узнаем, что должны — умереть — один за другим, в одиночестве, отдельно от прочих людей, оставив позади любимых отца, мать, братьев, сестер. Может быть, вы в состоянии припомнить этот критический момент своего собственного детства, когда впервые пережили это ощущение «болезненности вещей». Нет ничего невероятного в том, что вы были на некоторое время брошены этим фактом в своеобразный невроз, вы испытали чувство печали и сострадания по отношению

к другим людям, возможно даже, по отношению к растениям и животным. То, что вы бессознательно почувствовали в это время, было утратой единства с другими, отсутствием любви.

Именно из этого отсутствия любви вырастает чувство болезненности вещей. Во время загородной прогулки при свете луны или даже на углу деловой улицы мы ощущаем какое-то страстное желание чего-то неуловимого. Мы не знаем, что это такое, но чувство пропитывает все наше существо. Тайнственная туманная завеса лунного света напоминает нам о вечности, об отдаленных землях, а это в свою очередь делает нас восприимчивыми к непостоянству нашей нынешней жизни и порождает меланхолическое настроение. «Болезненность вещей» – это своеобразная тоска по дому, это горестное выражение утраченной нами любви, стремление к родной земле, лицам, вещам, даже живым и неживым существам вообще.

Это чувство «болезненности вещей» зачастую обнаруживается в глубине нашего понимания красоты, особенно когда оно вызвано любовью, подавленной какими-то фатальными жизненными обстоятельствами. Часто человека определяют как существо, ненавидящее других. Однако пока он «находится в мире», он живет вместе с другими людьми, они неотделимы друг от друга. Он не может не чувствовать, что ему чего-то не хватает, когда он лишен возможности любить других и быть ими любимым. В особенности когда вы хоть раз пережили абсолютное самадхи, в котором исчезает ваше эгоцентрическое, иллюзорное мышление, вы неизбежно развиваете в себе любовь к другим людям. Однако затем вы обнаруживаете, что вам необходимо пройти через разочарования действительной жизни. Как же нам ускользнуть от этой дилеммы, от кажущегося непримиримым конфликта между отдельностью, различием и враждебностью, с одной стороны, и любовью – с другой? Не является ли эта дилемма уделом человека?

Вечное культивирование святого состояния Будды после просветления помогает решить эту задачу. Многие дзэнские истории показывают, как она разрешалась нашими предками. Постоянная практика и переживание абсолютного самадхи наделяют ваше зрение способностью видеть природу Будды невооруженным взглядом. Самопроизвольно возникает сострадание и любовь к посторонним людям. Вы понимаете восклицание Шакьямуни Будды во

время его просветления: «Все существа во вселенной одарены свойствами и мудростью татхагаты!» Вы сами переживаете чувства других – их печаль, радость, юмор, – как если бы это были ваши собственные чувства. Чем тверже ваше самадхи, тем прочнее изменения в иллюзорном образе мышления, тем реже появляется различающая мысль. Внутри вас формируется новая система познания.

Теперь мы хотим развить далее некоторые из этих пунктов и проиллюстрировать их, рассмотрев другую хорошо известную тему дзэн.

Пять Порядков Тодзана

Пять Порядков Тодзана. В серии «В поисках быка» мы имели дело главным образом с процессом достижения просветления: все пять порядков Тодзана касаются того, что происходит уже после просветления, т.е. культивирования святого состояния Будды. Некоторые школы буддизма утверждают, что существует пятьдесят две ступени, по которым проходит просветленная личность, прежде чем она достигнет подлинной зрелости Будды. Однако, чтобы дать нам возможность уловить существенные пункты, достаточно пяти порядков Тодзана. Но перед тем, как прокомментировать их в деталях, нам необходимо ввести и объяснить некоторые существенные термины, употребляемые в описаниях этих порядков.

Когда человек достигает кэнсе, когда исчезает привычный способ сознания, появляется то, что называют «дайэн-кети». Этот термин можно перевести словами «великое, совершенное зеркало мудрости» («дай» – «великий», «эн» – «круглый», здесь означает «округлая зрелость», т.е. совершенство; «ке» – «зеркало», «ти» – «мудрость»). Каждый человек от природы снабжен этим Зеркалом Мудрости, однако у большинства людей оно долгое время бывает закрытым завесой вследствие деятельности нашего сознания, нашего беспорядочного и заблуждающегося мышления. В абсолютном самадхи завеса удалена и возникает возможность появления этого совершенного зеркала. Это обстоятельство и лежит в основе Первого Порядка Тодзана. Однако в этом порядке Зеркало Мудрости все еще остается скрытым во тьме абсолютного самадхи. Этот порядок, таким образом, соответствует восьмой ступени «поисков быка», он обозначается кругом – «отпали тело и ум».

Великое Зеркало Мудрости становится ярко освещенным в состоянии положительного самадхи у того человека, чье культивирование Святого состояния Будды достигло полной зрелости. Остальные четыре порядка относятся к этой сфере положительного самадхи. Здесь нам следует отметить тот факт, что связь всех порядков Тодзана, за исключением первого, с положительным самадхи не должна рассматриваться как умаление абсолютного самадхи. Последнее представляет собой основание всей практики дзэн, и вот почему Тодзан помещает его на первое место. Блеск зеркала в положительном самадхи сравним с ярким дневным светом, а безмолвие и забвение абсолютного самадхи – с полуночной тьмой.

Великое Зеркало Мудрости в дзэнских текстах называется также «се» и «хонбун» («се» – «настоящий, подлинный», «хон» – «первоначальный», «бун» – «часть»). Понятие «хонбун» можно описать, как нечто абсолютное, подлинное, темное и пустое, состояние «безмыслия». Однако если вы останетесь в этом состоянии темноты, пустоты и безмыслия, ваше развитие придет к концу. Вы должны вернуться к миру, в то состояние, в котором нормально действует ваше сознание; и продолжать жизнь в положительном самадхи. Однако тут вы с необходимостью окажетесь связаны ограничениями времени, пространства и причинности и будете жить в мире противостояния и различия. Все же когда вы один раз пережили абсолютное единообразие Великого Зеркала Мудрости, вы сможете идти дальше в достижении свободы ума, выйти за пределы такого различия. Зрелость, при которой вы, все еще живя в мире времени, пространства и причинности, выходите за пределы этого мира, называется Мудростью Единства. К этой зрелости указывают путь порядки Тодзана.

Рассмотрим данные вопросы и по-другому. На ранней стадии культивирования Святого состояния Будды вы, может быть, часто будете обнаруживать, что вам не удастся вести себя хорошо, вы делаете не то, что вам хотелось бы, а то, что вы ненавидите. Вы говорите: «Этого не должно быть!», но все оказывается бесполезным. Однако по мере движения вперед вы начинаете утрачивать такие различающие мотивировки и в конце концов находите единообразие в различии. Именно это состояние образует Второй Порядок Тодзана.

Мы пользовались словами «се» и «хонбун», чтобы характеризовать Первый порядок, который связывали с миром единообразия. Второй порядок относится к миру дифференциации и различия, который в терминологии дзэн называется «хэн» (периферия). Два слова «се» и «хэн» не имеют точных эквивалентов в английском языке, и здесь мы не будем пытаться перевести их. Но чтобы дать представление об их значении, мы перечислим противоположные термины, которые могут ассоциироваться с ними; в каждой паре первый термин представляет «се», а второй «хэн». Это значит: абсолютное – относительное, единообразие – различие, пустота – форма, абсолютное самадхи – положительное самадхи, тьма – свет, инь – ян, безмыслие – мысль, внутреннее – внешнее, центральный – периферический, разум – материя, реальность – видимость.

Итак, мы имеем здесь серию понятий, которые находятся в противоположности друг другу. Однако в действительной жизни мы обнаруживаем, что просто существуем. Когда мы находимся в состоянии абсолютного самадхи, мы пребываем в абсолютном спокойствии. Когда же мы находимся в положительном самадхи, мы погружены в энергичную деятельность. Есть только один поток существования, континуум настоящего. Но когда мы вновь принимаемся за философские спекуляции, то еще раз сталкиваемся с идеями реальности и видимости, абсолютного и относительного и так далее. Затем мы еще раз возвращаемся к континууму одного единого существования. «Се» и «хэн» периодически сменяют друг друга, и каждое из них, так сказать, удерживает неясную память о другом состоянии. Таким образом, можно рассматривать две ситуации: «хэн» в «се», или Первый Порядок Тодзана, и «се» в «хэн», или Второй Порядок Тодзана.

Чтобы пойти отсюда дальше, мы полностью оставляем дуалистическую идею «се» и «хэн», абсолютного и относительного и т.д., и производим их синтез и интеграцию. Тогда остается Реальное в его чистом виде, в истинном смысле. Иначе говоря, когда вы находитесь в абсолютном самадхи, вы в абсолютном самадхи, когда вы находитесь в положительном самадхи, вы в положительном самадхи. Есть только один факт: вы существуете. Это возвращение к «существованию» вместе с возобновлением деятельности сознания составляет Третий Порядок Тодзана – «Возвращение от Се».

Эти замечания, пожалуй, представляют собой достаточное введение к стихам Тодзана и к нашему комментарию. Мы займемся Четвертым и Пятым Порядком позднее, когда придет их очередь. Читателю необходимо понять, что Пять Порядков не следует представлять как нечто вроде многих степеней постижения, это просто разные состояния. Однако существует некоторая общепринятая последовательность, в которой возникают различные состояния, описываемые Тодзаном; и Пять Порядков придерживаются этой последовательности.

В приводимых ниже параграфах мы сперва даем соответствующий стих Тодзана, а затем наш комментарий к нему.

1. Хэн и Се.

*В глухую безлунную полночь,
Встречаясь, однако не зная друг друга,
Смутно вспоминаете прошлые дни.*

«В глухую безлунную полночь». Когда вы находитесь в абсолютном самадхи, все есть тьма, пустота и безмолвие, наподобие бездны безлунной ночи.

«Встречаясь, однако не зная друг друга». В абсолютном самадхи вы не осознаете своего состояния, вы вновь обретаете свою Первоначальную Природу, но не узнаете ее. Это потому, что вы и есть само самадхи, сама Первоначальная Природа. Взятые вместе, эти две строчки показывают, что вы вернулись к тьме абсолютно (се), вновь обрели состояние младенчества.

«Смутно вспоминаете прошлые дни». В абсолютном самадхи воплощена Великая Смерть. Но это не конец нашего рассказа: дзисю-дзаммай, которое главенствует в самадхи, являются в некотором смысле нэн-действием, поскольку оно представляет собой проявление воли, или духовной силы. Отсюда – относительный, феноменальный мир (хэн) всегда должен находиться в абсолютном (се), как смутное воспоминание о прошлых днях.

Эти идеи относительного и абсолютного, хэн и се, разумеется, суть не что иное, как продукт концептуального мышления. То, что является главным в нашем переживании жизни, – простой факт: мы существуем. Наше существование должно неизбежно сочетаться с относительным и абсолютным. Однако в абсолютном самадхи

именно последнее занимает центральное положение, тогда как первое является второстепенным. В положительном самадхи дело обстоит наоборот.

В переживании кэнсе мы находим, что все объекты сохраняют свою индивидуальность, существуя одновременно в некотором единстве. Они не чужды друг другу. Они взаимно связаны, обнаруживая при этом многообразие в единстве и единство в многообразии. Это происходит потому, что кэнсе возникает на линии разделения между абсолютным и положительным самадхи, в тот момент, когда вы выходите из абсолютного самадхи и стоите на пороге положительного самадхи. Когда вы таким образом почувствуете единство во многообразии, появляется Второй Порядок, «Се в Хэн».

2. Се в Хэн.

*На рассвете старая женщина находит древнее зеркало,
Немедленное и ближайшее; но в нем нет ничего особенного;
И нет нужды искать в нем свое лицо.*

«На рассвете старая женщина находит древнее зеркало». Во время пробуждения деятельности сознания старая женщина случайно находит зеркало, в которое смотрела еще в молодости. Иными словами, она выходит из тьмы абсолютного самадхи (се) на свет обыденного феноменального мира (хэн) и находит зеркало, знакомое ей с самого рождения, но когда она выросла, она постепенно забыла о нем под влиянием привычного способа сознания. Неожиданно, она опять находит это зеркало, видит в нем свое отражение и еще раз обнаруживает свое Первоначальное Лицо.

Отраженная, она существует. Ее нет более нигде, кроме этого места, где она существует. И она — ничто иное, как «она сама», которая появилась в мире, как индивид среди других индивидов. Вне ее нынешнего существования «ее самой» нет. Нет никакого способа для нее быть чем-то иным, нежели тем, чем она является именно сейчас.

До самого последнего мгновения она искала истину, будучи уверена в своем заблуждении, что существует нечто реальное, т.е. какая-то фундаментальная истина, называемая реальностью, бытием или Буддой, что эта фундаментальная истина пребывает вне

обычных живых существ и предметов этого мира. В действительности же этот нынешний мир и его создания, именно такие, какими она их находит, представляют собой искомую реальность и мир Будды.

Когда вы достигнете кэнсе, вы обнаружите со всех сторон – справа, слева, спереди, сзади, сверху и снизу – радующихся Будд. И вы сами примете участие в этом радостном собрании, которое странным образом воплощается в самых различных проявлениях, подобно рассыпанным драгоценностям. Колокольня, ряды черепицы на крыше, деревья в саду, камни, цветы – все они переполнены радостью, наподобие счастливых детей на площадке детского сада. Это мир детского искусства, в высшей степени напряженное выражение существования. Все хорошо таким, каково оно есть, и существует ли необходимость искать что-то другое? То, на что вы смотрите просто как на случайные явления окружающего мира, оказывается реальным и истинным.

«Немедленное и ближайшее, но в нем нет ничего особенного». Женищина находит, что это древнее зеркало является «ближайшим», потому что это ее собственное «я». Но «в нем нет ничего особенного». Это значит, что истина немедленна и проста, нет какой-то особой истины, к которой можно прийти только при помощи сложного мышления и рассуждений.

«И нет нужды искать в нем свое лицо». Эта строка относится к истории, рассказанной Буддой, которая встречается в одной из сутр. Какая-то девушка любила рассматривать свое изображение в зеркале. Однажды она заглянула в зеркало, но не смогла увидеть своего лица. Она подумала, что, должно быть, потеряла голову, и ощутила большое беспокойство. Будда говорит нам, что мы обладаем природой Будды с самого начала, зачем же искать ее где-то далеко?

Когда вы находитесь в абсолютном самадхи, вы постигаете существование в абсолютном молчании. В активной жизни вы делаете то же самое в положительном самадхи. Будет правильно рассматривать абсолютное самадхи как нечто абсолютное, а положительное самадхи – как принадлежность относительного, феноменального мира. Но помните, что оба они представляют собой две фазы одного и того же существования. Благодаря переживанию Первого и Второго Порядков мы демонстрируем для себя эти

две сменяющие друг друга фазы, взаимно переходящие одна в другую. И благодаря переживанию их повторных смен мы достигаем зрелости и в конце концов приходим к синтезу двух фаз, который представлен Третьим Порядком.

Чтобы достичь такого состояния, в котором мы соединяем две фазы в одном существовании, мы должны проходить через них снова и снова. По-японски это называется «э-го» («э» – «перестановка», «го» – «взаимный»), можно приблизительно перевести это слово как «взаимный переход»).

3. Возвращение из Се.

*В пустоте найден путь, чистый и ясный;
Не упоминай имени императора;
Тебе подвластна вся вселенная.*

Третий Порядок берет начало в этом переходе. Иными словами, он представляет собой результат синтеза. Взаимопереход обнаруживается только между Первым и Вторым Порядками. Он не происходит в остальных Порядках, потому что уже осуществлен в них. Они, таким образом, независимы и совершенны сами по себе.

Что означает «возвращение?» Это слово означает возвращение из абсолютного самадхи в деятельность положительного самадхи. В Третьем Порядке мы строим наше поведение на основе Се (реальности). Именно ради реальности этот порядок рассматривается в секте риндзай, как общая основа и центр, где мы, как правило, должны пребывать в обычной повседневной жизни. Действие, исходя из реальности (Се), когда оно делается ключевой нотой нашей жизни, – таково значение Третьего Порядка.

«В пустыне найден путь, чистый и ясный». В абсолютном самадхи нет деятельности сознания, в уме нет нэн-мыслей. Все пусто, все чисто. Затем, когда сознание еще раз возобновляет свою деятельность, не оказывается никаких препятствий, загромождающих ум. Для нас открыт путь во всех направлениях. Вы обладаете абсолютной свободой действия. Потому-то «в пустоте найден путь».

«Не упоминай имени императора». Эта строка относится к тому факту, что в древности у восточных народов существовал обычай называть императора не его действительным именем, а титулом.

Император считался неким абсолютным существом, и полагали, что давать ему какое-то имя было бы осквернением святых. То, что абсолютное Существо выше всяких описаний, есть общепhilosophический догмат. Наша нынешняя тема – Реальное (се) есть абсолютное. Оно пребывает в самом себе, само по себе, для себя и через себя. Его не следует описывать, а нужно прямо ощутить. Опять-таки, если у вас есть идея, что вы познали его, вы думаете о нем, как о некотором объекте, а потому отделяетесь от него, тогда как вы сами должны стать абсолютными.

«Тебе подвластна вся вселенная». Вы – господин Реального. Выйдите из Реальности и воспользуйтесь своей свободной деятельностью. Все пусто, как внешнее пространство, вам можно идти в любом направлении, вы обладаете совершенной свободой.

На уровне этого порядка вы становитесь зрелой личностью. Но тут Тодзан устанавливает еще два порядка. В этом заключается глубокий смысл, который мы теперь должны попытаться объяснить.

4. Совершенство в Хэн.

*Скрестились два меча; мужество воина,
Подобное цветку лотоса, сияющему в огне,
Парит в вышине, проникая собой пространство.*

Четвертый Порядок оказывается достигнутым тогда, когда вы достигаете зрелости как в понимании, так и в демонстрации истины дзэн. Именно в этом порядке ваше сознание отшлифовано и излучает сияющий свет, подобно драгоценному камню. Деятельность сознания развилась в живое произведение искусства.

«Скрестились два меча». Два меча, которые скрестились в схватке, нужно считать выражением чрезвычайно напряженной сосредоточенности ума. Смысл здесь не в схватке, а в ярком и напряженном состоянии ума.

«Подобное цветку лотоса, сияющему в огне». Это особый цветок, упоминаемый в сутрах. Вообразите цветок лотоса, украшенный драгоценными камнями, который невозмутимо мерцает из глубины ревущего пламени. Такой лотос в пламени и является центральным образом стиха.

У личности, достигающей зрелости в дзэн и в положительном самадхи, обладающей ясным и чистым умом, даже самое простое,

самое тривиальное действие, такое, как возжигание свечи перед изображением Будды, движение ног в белых таби, которые шагают по коридору, подобно белым кроликам, исполнено совершенной красоты. Мы коснулись этого вопроса раньше, когда останавливались на словах Касана «бить в барабан». Танец является одним из наиболее высокоразвитых способов движения человека, результатом чрезвычайно изощренной тренировки и практики. У человека, достигшего зрелости в дзэн, сравнительно изящные действия и позы возникают самопроизвольно, безыскусственно. Сознание и каждое его действие сияют, подобно драгоценным камням в огне. Любое действие представляет собой в высшей степени напряженное выражение существа человека. Духовная сила художника, которая наполняет его сердце в момент творчества, становится постоянным условием повседневной жизни человека, достигшего зрелости в дзэн.

Когда изучающий достигает зрелости, свойственной этому Четвертому Порядку, хотя бы даже до этого он, возможно, был посредственной личностью, он прозревает и начинает проникать в глубину ума других людей. Это происходит потому, что зрелый человек ставит себя в положение человека, находящегося рядом с ним, думает вместе с ним и понимает его.

Что же касается дзэн, то на этой ступени человек достигает зрелости в понимании и демонстрировании истин дзэн. Зрелость понимания проявляется в кажущейся вдохновенной способности рассекать гордые узлы коанов с беспрецедентной быстротой и ясностью. В отношении демонстрирования – путь к просветлению для изучающего теперь настолько ясен, как если бы он смотрел на снимок, сделанный с самолета: он в состоянии просто и ясно указать все горы, перевалы, ущелья и потоки, где сейчас борются с трудностями его ученики. Он может оказать именно ту помощь, дать им то руководство, в которых они нуждаются. Уподобиться трехликому и шестирукому Будде.

Теперь будет ясно, почему этот порядок называется «Совершенство в Хэн». Это ступень высокоразвитой деятельности сознания и, конечно, положительного самадхи.

В сутре говорится, что татхагата видит природу Будды обнаженным глазом, что все поле зрения, которое схватывает глаз, становится живым, наполненным бодхисаттвами и Буддами. Все,

что можно увидеть, как оно есть, – это Будда. Для человека, который достиг состояния четвертого порядка, оно становится постоянным и обычным в повседневной жизни. Глаз художника, ухо музыканта, мудрость философа, тысяча рук и глаз Каннон – все это дано ему. Этим объясняется то обстоятельство, что великие мастера дзэн прежних времен оставили такие шедевры живописи, каллиграфни, скульптуры, декоративного садоводства и поэзии.

В четвертом порядке ярко выражена ваша индивидуальность, т.е. различие между вами и другими людьми и между вами и внешними объектами. Но в то же время вы и они находитесь во взаимном проникновении. Деревья и скалы в саду, отбрасывающие вечерние тени, каждый предмет обстановки, подушки, чайная посуда, каждый человек и каждая вещь вокруг вас, их внешний вид, манеры и жесты, которые отражаются в ваших глазах, – все это не что иное, как Будда и боддхисаттвы. Человека, который сидит напротив, хотя бы он оказался врагом и напал на вас, вы никогда не сможете возненавидеть, когда сумеете проникнуть в его жизнь.

В обете боддхисаттвы сказано: «Тогда в каждой мгновенной вспышке мысли будет вырастать цветок лотоса; и в каждом цветке лотоса раскроется один Будда. Эти будды ежесекундно и повсюду будут прославлять Сукхавати, Чнстую Землю».

Пройдя через все пути и тропы человеческого ума, через его лабиринты, тупики и закоулки, познав неизбежные дурные мысли, пройдя через эгоцентрические намерения, благие мысли, идеи добра для других и тому подобное, – изучающий достигает зрелости Четвертого Порядка. В этом состоянии он обладает «самадхи царя царей».

«Парит в высоте, проинкая собой пространство». Подобно тому, как «вздымающиеся волны бьются в небеса», как молнии сверкают по всему небу, так дух мастера этого Порядка проникает собою пространство.

5. Совершенство в целостности.

*Не впадая ни в «у», ни в «му»,
кто сможет присоединиться к мастеру?
Тогда как другие стараются подняться,
подняться над уровнем,
Он, единый со всем, спокойно сидит у огня.*

Ярмарка закончилась. Как великая река наконец вливается в океан, не оставляя позади никакого следа, так и зрелый мастер дзэн забывает все свои заслуги и достижения, как будто возвращаясь к прежнему состоянию блаженного неведенья. Толстопузый Осе, завершив поиски пропавшего быка, идет на базар босиком, с открытой грудью. Его вид символизирует духовную обнаженность. Однако, к вашему удивлению, вы можете обнаружить, что он несет в ведре немного вина и, пожалуй, что-то еще.

Старый Токусан, великий мастер дзэн, однажды ошибся временем и пришел в столовую со своими чашами. Сэппо (тогда кухонный мастер, а впоследствии сам великий мастер дзэн) сказал: «Еще не звонил колокол на обед, зачем вы пришли?» Токусан кивнул, как бы говоря: «Вот что? Понимаю...» – и вернулся в свою комнату. Эта история легла в основу знаменитого коана. В годы своего расцвета Токусан был энергичным человеком, известным тем, что пользовался палкой, побуждаемый своим духом дзэн. А теперь он стал спокойным, подобно Тихому Океану.

У огня сидит старик, кажется, что он уже почти впал в детство, у него слезятся глаза и течет из носа. Но внезапно он зовет своего приятеля и идет с ним в сад, вместе они принимаются наполнять колодец снегом. Они энергично носят снег со двора в ведрах на коромыслах. Их упорство в этой безнадежной задаче просто смешно, но они продолжают свое дело.

Старик дает совет покинутому всеми молодому человеку, предлагает ему руку помощи. Некоторые из старших монахов, возможно, сделают ему замечание: «Этот малый украл деньги в компании, где работает его отец, и безрассудно промотал их. Семья лишила его наследства, и он попал в тюрьму. Даже когда он посещал нас, он выманивал деньги и вещи у посетителей своей бойкой болтовней. Однажды он прокрался в помещение для больных монахов и украл их деньги с другими вещами. Оказывать ему помощь – все равно, что бросить деньги в море». Старик кивает головой, но говорит: «Это все же неплохой человек. Я жду его обращения. Если он будет продолжать вести себя так, как сейчас, он плохо кончит. А что касается небольшой суммы денег, то это неважно. Сейчас он больше всего нуждается в доброте других людей. Мне безразлична теория моралистов о том, что если я дам ему хоть немного денег, что я, кстати, и делаю, – я буду способствовать

его разложению. Это холодная теория, и я с ней не согласен. Несколько лет назад прокладывали туннель и обнаружили глубокую расщелину; казалось, она поглотит весь цемент, который можно туда влить; она была подобна бездне, и заполнить ее казалось невозможным. Строители готовы были впасть в отчаяние, однако, не желая признать себя побежденными, они продолжали работу и в конце концов добились успеха. Если сейчас я повернусь спиной к этому человеку, он навсегда погибнет».

Старец произносит наизусть изречение: «И грех, и благословение пусты. Змея глотает лягушку. Жаба поедает червей. Ястреб питается воробьями. Фазан ест змей. Кот ловит мышей. Большая рыба пожирает мелких. И все оказывается в порядке. Монах, нарушивший предписание, не попадет в ад».

Ободренные его словами и свободными манерами, некоторые молодые монахи, знакомые с современной беллетристикой, повторяют другое дзэнское изречение: «Сами страсти – это боддхи». Подобно современным авторам, они утверждают, что Шахьямуни Будда просто вбил себе в голову гвоздь. И, поскольку необходимо дать страстям полную свободу, монахи могут позволить себе все, что им вздумается. Но они слышат в ответ: «Тут вы совершаете большую ошибку, и вот по какой причине. Каждая ваша мысль вызывает определенное действие. Это карма. Доброе намерение в настоящий момент оставляет вас в хорошем состоянии ума, дурная мысль увеличивает ваши дурные импульсы. Всякое действие имеет свои результаты. Вы поднимаете руку, делаете шаг, и эти действия управляют Великим Зеркалом Мудрости вашего ума. Закон причинности точен и суров. Он настолько беспощаден, что вы должны покорно склонить перед ним голову, как во время воздушного полета. Вы должны шагать тихо, как если бы находились в присутствии Его Величества императора. Не давайте одурачить себя писателям. Они могут иметь широкий круг обожателей, но где же их зрелость?»

Кажется, что перед нами почти слабоумный старик, но, дойдя до этого пункта, он внезапно становится воплощением бодрости.

«Не впадая ни в «у», ни в «му», кто может присоединиться к мастеру?» Здесь «у» означает форму (хэн), а «му» – пустоту (се). Изучающий не пребывает ни в форме, ни в пустоте. Однако, занятый деятельностью в обычном мире явлений, он не покидает сферы Реального.

«Тогда как другие стараются подняться, подняться над уровнем». В начале практики дзэн изучающий совершал невозможные усилия, чтобы отличиться, ему хотелось явно выделиться из толпы, и его борьба была необыкновенно упорной. Однако теперь «он, единый со всеми, спокойно сидит у огня». В зрелости все сливается воедино. Борьба позади. Не то, чтобы он был лишен духовности: он поднялся над нею. Вот он спокойно сидит у огня; старик, у которого течет из носа; он забыл о дзэн и обо всем подобном. Но если вы тщательно понаблюдаете за ним, за его случайными и, по-видимому, тривиальными действиями, вы обнаружите, как они гармоничны, как выдержаны.

Вы достигаете этого состояния спокойной зрелости благодаря повторению Цикла – от Первого Порядка ко Второму, к Третьему, Четвертому, Пятому, а затем благодаря возвращению еще раз к Первому Порядку. С каждым повторением каждый порядок углубляется, становится более зрелым. Третий Порядок, который можно считать базой вашей обычной жизни, обогащается переживаниями Четвертого и Пятого Порядков, а также Первого и Второго. Практика идет вперед благодаря повторениям каждого порядка независимо от других, ибо любой из них имеет собственный индивидуальный характер.

* * *

Мы закончим эту книгу известным эпизодом из истории дзэн. Шестой патриарх по имени Эно, когда ему было три года, потерял отца, они с матерью остались в нищете. Когда Эно подрос, он стал зарабатывать на жизнь продажей дров на рынке. Как-то он принес дрова в лавку торговца и, уходя, услышал повторяющуюся вслух сутру. Повторявший дошел до места: «Не пребывая ни в чем, дай уму действовать», и в этот момент Эно пережил внезапное просветление. (В японском переводе текст звучит так: «о мусе дзю ни се го син», т.е. «пусть он не пребывает ни в чем и порождает ум»). Эно спросил, как называется сутра, и получил ответ, что это «Алмазная сутра», что читавшему ее подарил Пятый патриарх. Эно сейчас же решил пойти к этому великому мастеру дзэн и увидеть его. Люди дали ему десять золотых таэлей на пропитание матери во время его отсутствия. От его города в провинции Гуандун на

юге Китая до Вонгми на севере, где жил Пятый патриарх, было более тысячи ли.

Эно проделал весь путь менее чем за тридцать дней и засвидетельствовал свое почтение Пятому патриарху. Тот спросил его, откуда он пришел и что надеется получить. Эно отвечал: «Я простой человек из Сунчжоу в Гуандуне. Я пришел издалека выразить свое почтение вам, и я не прошу ничего, кроме состояния Будды». «Ты – уроженец горного юга, дикой страны, – сказал Пятый патриарх, – как можешь ты ожидать, что станешь Буддой?» Эно сказал: «Хотя в местонахождении людей существует север и юг, в природе Будды нет ни севера, ни юга». Патриарх и Эно обменялись еще несколькими вопросами и ответами, и Пятый патриарх понял, что Эно является потенциально великой личностью дзэн. «Этот варвар обладает слишком уж блестящим умом. Больше не говори ничего. Ступай в домик, где очищают рис, и работай там».

Эно остался у Пятого патриарха на восемь месяцев и за это короткое время завершил свою практику дзэн. Он был природным гением дзэн. Однажды ночью, в третью стражу, Пятый патриарх позвал Эно в свою комнату и передал ему дхарму, вручив одновременно одеяние и чашу, которые передавались из рук в руки сменявшимися друг друга патриархами от самого Бодхи-дхармы. Учитель сказал Эно, чтобы тот удалился в уединенное место и культивировал Святое состояние Будды в течение десяти лет, прежде чем вступить в деятельную жизнь в качестве Шестого Патриарха.

Эно оставил Пятого патриарха и отправился на юг с одеянием и чашей. Среди монахов Пятого патриарха возникло великое смятение, когда они узнали, что одеяние, символ учения Будды, унес мирянин, который несколько месяцев назад случайно появился в монастыре и на которого они почти не обращали внимания. Для их непросветленных глаз одеяние и учение Будды имели самостоятельную ценность. Все были сильно возбуждены, и несколько сот из них устремились в погоню за Эно, чтобы отнять у него одеяние. Один монах по имени Вэй-мин (Эме); в миру генерал четвертого ранга, возглавил преследователей. Он отличался грубыми манерами и вспыльчивым характером, но был серьезен в своем изучении дзэн. Эме догнал Шестого патриарха на перевале в горах Тайю. Он, должно быть, оказался упрямым и упорным

человеком, потому что покрыл за время погони более тысячи ли. В те дни путешествия были делом неопишуемой трудности, и китайская поговорка утверждала, что «благословенна тысяча дней дома, проклят один день в пути». Товарищи Эме по погоне отстали один за другим, и он оказался единственным, кто приблизился к горам Тайю.

Возможно, Шестой патриарх знал о приближении Эме и выбрал это отдаленное место для встречи с ним. В далеких горах, где не было никаких признаков человеческого жилья, все хранило молчание. Даже ветерок утих. Шестой патриарх положил одеяние на камень у дороги и сказал: «Это одеяние означает доверие. Нам не следует драться из-за него. Если хотите взять его, я оставлю его вам». Затем он отступил за кусты. Эме старался подойти к одеянию, он протягивал руки, но они дрожали, ноги его не слушались, и он не мог сделать ни шагу. Одеяние казалось ему тяжелым, как гора, и тело его покрылось потом. Небо и земля содрогнулись; Эме чуть не упал и закричал: «Помогите!» Он понял, что такому непросветленному человеку, как он, нельзя прикасаться к одеянию. Он упал на землю и воскликнул: «Брат-мирянин! Брат-мирянин! Я пришел за дхармой, а не за одеянием!» – сам не понимая, что говорит. Шестой патриарх вышел из укрытия и сел на камень. Эме выразил ему свое почтение и сказал: «Брат-мирянин, пожалуйста, научите меня!»

«Если вы пришли за дхармой, – сказал Шестой патриарх, – перестаньте думать о чем бы то ни было. Пусть ни одна мысль не шевельнется в вашем уме, и тогда я буду говорить с вами». Эме погрузился в дзадзэн, и через некоторое время раздался голос Шестого патриарха: «Когда вы не думаете ни о хорошем, ни о дурном, каково в этот мнг ваше первоначальное лицо?»

Эти слова прошли сквозь ум Эме, в одно мгновение он постиг свою собственную природу, и его тело озарил свет. Может наступить такой критический момент, когда человек полностью преображается, как это произошло с Савлом из Тарса по дороге в Дамаск. Преследования, внутренняя борьба – а затем приходит обращение, когда старый образ мышления полностью сметен. Когда Эме воскликнул: «Брат-мирянин, брат-мирянин! Я пришел за дхармой, не за одеянием!» – его ум был уже обращен, и потому слова Шестого патриарха смогли произвести такое действие.

Что же на самом деле означают эти слова: «Когда вы не думаете ни о хорошем, ни о дурном, каково в этот миг ваше Первоначальное Лицо?» В них заключен двойной смысл. С одной стороны они относятся к откровению чистого существования в абсолютном – самадхи. Другой их аспект проявляется в положительной деятельности нашей жизни, в вечном культивировании Святого состояния Будды после просветления. Вы ни к чему не привязаны, вы позволяете своему уму работать самостоятельно. В своих деловых отношениях вы более не цепляетесь за скалу. В своей обычной повседневной жизни вы взбираетесь выше верхушки столба в сто футов. У Бодхидхармы нет бороды, нет глаз, нет носа, нет рта, нет лица, нет рук, нет ног и нет тела.

Сэкида Кацуки

ПРАКТИКА ДЗЭН

Редактор	Э.В. Васильев
Компьютерный дизайн	М.Э. Васильев
Дизайн обложки	Е.В. Крупина

Лицензия ИД № 02839 от 18.09.2000
Подписано в печать 17.10.2003. Формат 60 × 84 1/16.
Бумага газетная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 13,5.
Тираж 5000 экз. Заказ № 5581.

Издательство «Амрита-Русь»
107140, Москва, ул. Краснопрудная, д. 22А, стр. 1

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
на ФГУИПП «Вятка»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ:

Л.А. Секлитова, Л.Л. Стрельникова
«Философия вечности»
«Жемчужины высших истин»

Надежда Калинина
«Нумерология, Любовь на Весах Времени»

Г.Я.Моисеев
«Нумерология психики человека и Мироздания»

Сатья Саи Баба
«Сатья Саи, Святой и ... Психиатр»
«Сатья Саи Баба - Воплощение любви»

ГОТОВЯТСЯ К ПЕЧАТИ:

Двагпо-Лхардже «Драгоценные четки»

Анни Безант «Сила мысли»

Эрнст Холмс «Сила разума»

По вопросам приобретения
изданных книг авторов обращаться:
по телефонам (095) 264-05-89, 264-05-81

ПОДАРКИ, ПРИНОСЯЩИЕ СЧАСТЬЕ

Великолепные сувениры
со всего Света!
Согласно древним
поверьям, они приносят
счастье, любовь,
удачу, и благосостояние,
и самое интересное -
- усиливают хорошие
черты характера того,
кому Вы их дарите...

Также у нас: Благосония,
загадочные продукты,
холодильниковый чай и маты,
этномузыка и инструменты,
национальные костюмы
и главное - пять тысяч книг
о развитии человека!



КАК НАС
НАЙТИ:

Китай-город,
Выход с стороны
ул. Маросейка
и памятника Ногину,

ул. Покровка, д.4, тел.921-61-25
подробнее о подарках - на нашем сайте www.clouds.ru

Издательство “Амрита-Русь”

Розничная и оптовая продажа:

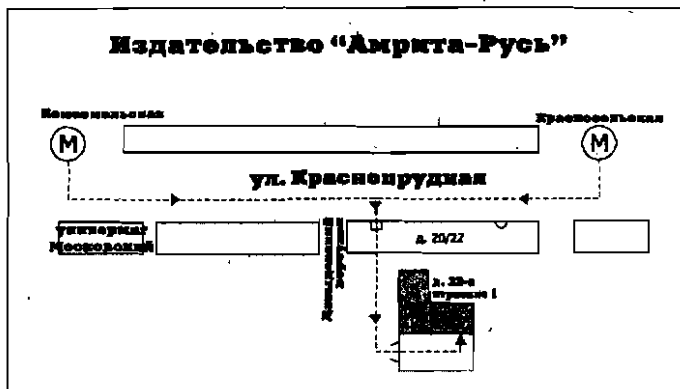
Книжная ярмарка, м. Пр. Мира, СК “Олимпийский”,
1 этаж, места 61, 79; 2 этаж, место 338; 3 этаж, место 164А

Оптовая продажа:

Выставочный центр, м. Красносельская
(или Комсомольская),
ул. Краснопрудная, 22а, стр. 1 (см. схему)

У нас вы можете купить книги по эзотерике, теософии, философии, восточным методикам и практике совершенствования, традиционной и нетрадиционной медицине, астрологии, астрономии, эзотерической астрологии, мировой религии и религиозным течениям.

тел./факс: 264-05-89, тел. 264-05-81
E-mail: amritarus@mail.ru



Приглашаем к сотрудничеству книготорговые организации, авторов и переводчиков эзотерической литературы.

Книги нашего издательства вы также можете приобрести в следующих магазинах г. Москвы:

«Сто небес»	ул. Космонавтов, 6 тел. 282-31-66
«Млечный путь»	тел. 315-85-02
«Помоги себе сам»	ул. Красного Маяка, д. 10а тел. 179-10-20, факс 179-83-22
«Путь к себе»	тел. 257-39-87

Региональные представительства :

«БАРО Пресс»
г. Ростов-на-Дону, ул. Серафимовича, 42 т. 62-33-03

«Итака»
г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 1, оф. 9 т. 53-15-25

Для получения полного книжного каталога с условиями распространения литературы направляйте заявки по адресу:

Куда: 107140, Москва
Кому: а/я 38
ООО Издательство «Амрита-Русь»

Для надежного и быстрого общения с Вами вкладывайте в Ваши письма-заявки маркированные конверты с указанием Вашего адреса, фамилии, имени и отчества (полностью).

По вопросам оптовых закупок
обращаться по тел./факсу: (095) 264-05-89
www.amrita-rus.ru info@amrita-rus.ru

ISBN 5-94355-075-5



