

---

## ГЛАВНЫЕ АФОРИЗМЫ ЭТОЙ КНИГИ

*Утром, до одевания,  
зажги палочку благовоний  
и медитируй.*

---

*Ложись спать в одно и то же время.*

---

*Принимай пищу  
через определенные промежутки времени.  
Ешь умеренно и никогда не доходи  
до удовлетворения.*

---

*Принимая гостей, оставайся таким же,  
каким бываешь наедине с собой.*

---

*Находясь один, веди себя так же,  
как при приеме гостей.*

---

*Когда возникает возможность — не упусти ее,  
но прежде, чем делаешь,  
всегда дважды подумай.*

---

## ГЛАВНЫЕ АФОРИЗМЫ ЭТОЙ КНИГИ

*Следи за тем, что говоришь,  
и что бы ни сказал — исполни.*



*Не жалея о прошлом.  
Смотри в будущее.*



*Обрети неустрашимую готовность героя  
и любящее сердце ребенка.*



*Ложась спать, засыпай так,  
будто этот твой сон — последний.*



*Проснувшись, оставляй постель сразу,  
словно выбрасываешь старую обувь.*



*Не думаю, что тебе удастся  
стать верным последователем Будды,  
если ты стремишься превратиться  
в ходячий справочник для других.*

---

## Об этой книге

---

Этот популярный сборник дзенских историй был составлен на основе рассказов из книги «Сяэки-сю» («Собрание песка и камня»), написанной японским учителем дзен Мудзу (Не Живущим На Одном Месте) в конце XIII в., а также заметок о дзенских монахах, опубликованных в Японии в разных книгах на рубеже XIX—XX вв.

Люди Востока более внимательны к глубинному бытию, нежели к внешней деятельности. Они глубоко почитают того, кто смог обрести себя. Считается, что такой человек раскрыл свое сознание также точно, как это сделал Будда. Это истории о таких открытиях себя.

Дзен можно назвать сокровенным творением и искусством Востока. Его привил на китайской земле монах Бодхидхарма, в VI в., пришедший из Индии. В Китае дзен известен как чань.

Дальше на восток, в Японию, дзен попал уже в XII в. Дзен определяли как «особое учение, без святых писаний; оно выше письма и слова и показывает сущность ума человеку, непосредственно видящему собственную природу и достигающему просветления» — это определение приписывается самому Бодхидхарме.

Дзенская традиция самопознания через медитацию для обретения своей истинной природы, пренебрежение к обрядности, неустанная самодисциплина и простота жизни завоевали поддержку японской аристократии и ее высших правящих кругов, а также завоевали глубочайшее уважение на всех уровнях философской мысли Востока.

•  
Изучать дзен,  
работать  
над расцветом  
собственной природы  
было во все времена  
нелегкой задачей.

Множество  
учителей, настоящих  
и мнимых, стремились  
помочь людям  
в этом свершении.  
Многочисленные  
поиски в дзен,  
подлинные  
и рискованные,  
стали основой  
этих рассказов.

•



---

**Книга проиллюстрирована работами японских монахов-учителей, практиковавшихся в поисках сути дзен и воплощавших свою духовную силу в изобразительном искусстве.**

**В центре внимания дзенских мастеров — канонические образы буддийского пантеона, например Дарумы (японское наименование Бодхидхармы), и мандалы, которые часто используются для обучения медитативной технике, позволяющей посвященному созерцателю войти в измененное состояние сознания и достичь мистического единения с изображенным.**

## 1. ЧАШКА ЧАЯ

Японский мастер дзен Нан Ин, живший в эру Мэйдзи<sup>1</sup> (1868–1912), как-то принимал у себя профессора университета, который пришел расспросить его о дзен.

Нан Ин стал разливать чай. Налив гостю полную чашку, он продолжал лить дальше.

Профессор какое-то время смотрел на чай, льющийся через край, но наконец, не вытерпев, воскликнул: «Чашка полная. Больше не входит!»

— Вот как эта чашка,— ответил Нан Ин,— так и вы наполнены своими мнениями и суждениями.

•  
*Могу ли я показать вам дзен,  
если вы не опорожнили  
свою чашку?*  
•

---

<sup>1</sup> Название эре дал девиз правления (*нэнго*) императора Муцухито — «Мэйдзи», что означает «просвещенное правление» (*мэй* — свет, знание; *дзи* — правление). *Мэйдзи* — так называется период в истории Японии с 23 октября 1868 года по 30 июля 1912 года, в течение которого Япония перешла от самоизоляции к такому типу национального государства, которое развивается под влиянием западных научных, технологических, философских, политических, правовых и эстетических идей.

## 2. АЛМАЗ В ДОРОЖНОЙ ПЫЛИ

Гудо был когда-то наставником императора. Тем не менее он любил путешествовать в одиночку как простой бродячий монах. Однажды он держал путь в Эдо, культурный и политический центр сёгуната, и пришел в небольшое селение, называвшееся Такэнака. Был вечер, лил сильный дождь, и Гудо насквозь промок. Его соломенные сандалии развалились. В окне дома, который стоял у края селения, он увидел выставленные сандалии — четыре или пять пар — и, поскольку его промокли, решил купить себе пару.

Сандалии продала ему женщина, которая, увидев, как он вымок, пригласила его переночевать. Гудо с благодарностью согласился.

Войдя, он прочитал перед домашним алтарем сутру<sup>1</sup>. Его познакомили с матерью и детьми хозяйки. Заметив, что вся семья чем-то расстроена, Гудо спросил, что случилось.

— Мой муж игрок и пьяница, — сказала женщина. — Выиграв, он напивается и становится невыносимым. Проиграв, занимает повсюду деньги. Когда же вовсе упьется, то и домой не приходит. Что мне делать?

Я помогу ему, — сказал Гудо. — Вот деньги. Купите мне кувшин хорошего вина и вкусную еду. И укладывайтесь спать. Я буду медитировать перед алтарем.

---

<sup>1</sup> *Сутра* (санскр. «нить») — здесь: общее название буддийских священных писаний, как принадлежащих одной из трех частей Канона, идущего от Будды, так и позднейших

В полночь домой вернулся хозяин, сильно пьяный, и громко возвестил о себе:

— Эй, жена! Я пришел. Ты дашь мне поесть?

— Возьми у меня,— сказал Гудо.— Меня застиг дождь, и твоя жена великодушно пригласила меня в дом переночевать. Я купил вина и рыбы, так что бери.

Тот пришел в восторг. Он сразу выпил все вино и улегся на полу спать. Гудо сел рядом медитировать.

Проснувшись утром, глава семьи ничего не помнил.

— Ты кто такой? Откуда? — спросил он у Гудо, все еще сидевшего в медитации.

— Я — Гудо из Киото и направляюсь в Эдо,— отвечал мастер дзен.

Глубоко устыдившись, хозяин стал суетливо просить прощения у учителя императора.

Гудо улыбнулся.

— Все преходяще в этой жизни,— сказал он.— Жизнь коротка. Если ты будешь продолжать пить и играть, то у тебя не останется времени сделать что-то в этой жизни, не говоря уже о том, что своей семье принесешь новые страдания.

У хозяина вдруг словно прояснилось в голове, он как будто избавился от наваждения.

— Ты прав,— воскликнул он.— Как мне отблагодарить тебя за это чудесное учение? Позволь немного проводить тебя и поднести твои вещи.

— Ладно, если хочешь,— помедлив, ответил Гудо, и они отправились в путь. Через три мили Гудо предложил ему вернуться домой.



— Еще пять миль,— попросил у Гудо спутник.

Они пошли дальше.

— Теперь можешь возвращаться,— снова предложил Гудо своему спутнику.

— Давай пройдем еще десять миль,— ответил тот.

— Теперь уж возвращайся,— сказал Гудо, когда еще десять миль были пройдены.

— Я собираюсь идти за тобой всю остальную жизнь,— заявил его спутник.

Современные учителя дзен в Японии ведут начало по линии предшественников от знаменитого мастера, преемника Гудо. Его звали Му Нан — Тот, Кто Не Возвращается Никогда.

### 3. «НЕУЖЕЛИ?»

Мастер дзен Хакуин был известен в округе своей праведной жизнью. Неподалеку от него жила красивая девушка, родители которой держали продуктовую лавку И вдруг родители обнаружили, что их дочь беременна.

Они очень рассердились. Дочь сначала не хотела называть отца будущего ребенка, но, устав от расспросов, наконец назвала имя Хакуина. Кипя от ярости, родители устремились к мастеру.

— Неужели? — только и сказал он.

Когда ребенок родился, его принесли к Хакуину. К тому времени мастер уже потерял свою репутацию праведника, но это его не беспокоило. Он с большим старанием принялся ухаживать за младенцем. Молоко и все, что было нужно малютке, он доставал у соседей.

Прошел год, и тут молодая мать призналась родителям, что отцом ребенка был молодой человек, работавший на рыбном рынке. Мать с отцом бросились к Хакуину молить его о прощении. Они долго извинялись и попросили вернуть ребенка.

Хакуин внял их просьбам. Возвращая ребенка, он лишь сказал:

•  
— Неужели?  
•

## 4. ПОВИНОВАНИЯ БАНКЭЯ

Беседы мастера Банкэя посещали не только ученики дзен, но и лица всех сословий и разных сект. Он никогда не цитировал сутр, не вступал в схоластические обсуждения. Но слова мастера шли прямо от его сердца к сердцам слушателей.

Его многолюдные собрания очень раздражали священника секты Нитирэн, последователи которой также ходили слушать о дзен. Самолюбивый священник пришел в храм, решив поспорить с Банкэем.

— Эй, дзенский учитель! — позвал он. — Прерви свои речи на минутку. Твоим словам повинуются все, кто тебя чтит, но сможешь ли ты заставить повиноваться того, кто тебя не уважает, ну, вроде меня?

— Подойди ко мне, и я это тебе покажу, — сказал Банкэй.

Священник, растолкав толпу, пробился к учителю.

Банкэй улыбнулся:

— Стань от меня слева.

Священник повиновался.

— Нет, — сказал Банкэй, — будет лучше разговаривать, если ты станешь справа. Пройди сюда.

Священник горделиво пошел направо.

— Видишь, — заметил Банкэй, — ты меня слушаешься, и я думаю, что ты очень добрый человек. А теперь сядь и слушай.

## 5. ЛЮБИШЬ — ЛЮБИ ОТКРЫТО

У одного мастера дзен практиковали медитацию двадцать монахов и монахиня по имени Эсюн. Она была очень красива, даже несмотря на бритую голову и простую одежду. Несколько монахов втайне влюбились в нее. Один из них написал ей письмо, добиваясь свидания.

Эсюн не ответила. На следующий день была лекция учителя, и, когда она закончилась, Эсюн встала. Обращаясь к тому, кто ей писал, она сказала:

— Если ты и вправду меня так сильно любишь — подойди и обними меня сейчас.

## 6. ОТСУТСТВИЕ СОСТРАДАНИЯ

В Китае жила старая женщина, больше двадцати лет содержавшая одного монаха. Она построила ему небольшую хижину, кормила его, а он все это время медитировал. В конце концов ей стало интересно, каких же успехов он достиг?

Чтобы выяснить это, она решила заручиться помощью девушки, казавшейся ей очень страстной.

— Пойди и обними его,— сказала она,— а потом неожиданно спроси:

— Ну, а теперь что?

Девушка отправилась к монаху. Приласкавшись к нему, она спросила, что он намерен делать дальше.

— Старое дерево одиноко растет зимой на холодной скале,— поэтично ответил монах.— Нет здесь нигде тепла.

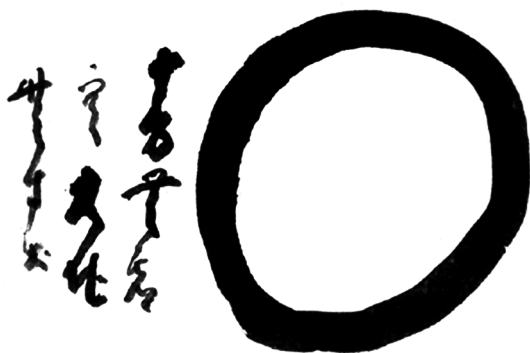
Девушка вернулась и рассказала, что слышала.

— Подумать только! Двадцать лет кормила я этого человека! — сердито воскликнула старая женщина.— А он не только не ответил на твою страсть, но даже не выказал к ней хоть какого-то сочувствия.

Она тут же отправилась к хижине монаха и сожгла ее дотла.

## 7. ОБЪЯВЛЕНИЕ

В последний день своей жизни Тандзан написал шестьдесят почтовых открыток и попросил помощника их отправить. После этого он умер. В открытках было написано: *«Я ухожу из этого мира. Это мое последнее объявление. Тандзан. 27 июля 1892 года».*



Хакуин (1685–1765). Энсо

Энсо (япон. «круг») — предельно лаконичная форма абсолютного — популярный сюжет дзенского изобразительного искусства.

Изображение в виде энсо — того, о чем нельзя сказать, служило монахам, практикующимся в рисовании каждый день, инструментом созерцания и концентрации.

## 8. ОГРОМНЫЕ ВОЛНЫ

В начале эры Мэйдзи (1868–1912) жил знаменитый борец по имени О Нами — Огромные Волны. Необычайно сильный, он хорошо овладел искусством борьбы. В тренировочных схватках он побеждал даже своего учителя, однако на публике был так нерешителен, что его бороли даже его собственные ученики.

О Нами решил обратиться за помощью к мастеру дзен. Неподдалеку, в маленьком храме, остановился тогда Хакаю, странствующий учитель, и О Нами отправился повидать его и рассказать о своей беде.

— Тебя зовут Огромные Волны,— сказал учитель,— поэтому останься в этом храме на ночь и представляй, что ты и есть эти огромные валы. Ты больше не робеющий борец. Ты — эти громадные водяные массы, все перед собой сметающие, все поглощающие на своем пути. Делай так, и ты станешь величайшим борцом в стране.

Учитель удалился.

О Нами сел медитировать, стараясь представить себя волнами. Он думал о множестве различных вещей. Затем постепенно стал представлять себе волны.

Ночь шла, и волны становились все больше и больше. Они поглотили цветы в вазах. Затопили даже Будду в алтаре. К рассвету не осталось уже и храма — ничего, кроме прилива и отлива необъятного океана. Утром учитель нашел О Нами в медитации, с мягкой улыбкой на лице. Он тронул плечо борца.