

Сандо Кайсен



БУДОДХАРМА
ПУТЬ САМУРАЯ

Мастера осознанности

Сандо Кайсен

Будодхарма. Путь Самурая

«ЭКСМО»

2020

УДК 188
ББК 87.2

Кайсен С.

Будодхарма. Путь Самурая / С. Кайсен — «Эксмо»,
2020 — (Мастера осознанности)

ISBN 978-5-04-157054-5

Сборник устных учений о Дзен и Будо, переданных мастером Кайсеном за двадцать лет. По просьбе своего мастера Тайсэна Дэсимару, а также китайских мастеров Хсу-Тах (Hsu-Tah) и Сюэн-Нонга (Hsueng-Nong), Кайсен начал передавать практику медитации и боевых искусств в Европе. Его задачей было вернуть утраченную суть практики Будо – дзадзен. По аналогии с термином «Буддадхарма» («Учение Будды») Кайсен развил термин «Будодхарма» – «Учение Будо», предельная суть которого заключается в том, чтобы прекратить сражаться и сдаться космическому порядку. Мастер Кайсен родился в 1952 году во Франции. В возрасте 9 лет он начал заниматься самбо и джиу-джитсу. В 1972 году, желая углубить свое понимание боевых искусств, он отправился автостопом в Китай и добрался до небольшого даосского храма в горах провинции Хэнань, где изучал кунг-фу и китайскую медицину. С 1975 года Кайсен преподавал боевые искусства учителям карате, кунг-фу, иайдо и айкидо, одновременно изучая путь дзен под руководством мастера Тайсэна Дэсимару, от которого он и получил монашеское имя Сандо Кайсен. В 1994 году он прекратил практику боевых искусств и целиком сосредоточился на передаче пути дзен. Им и его учениками основано множество дзен-центров во Франции, Польше, Словакии, Чехии и России. Сейчас Мастер Кайсен – настоятель монастыря дзен во Франции, где дает учение монахам, монахиням и мирянам. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 188

ББК 87.2

ISBN 978-5-04-157054-5

© Кайсен С., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

От автора	7
Путь будо	7
Введение	8
Глава 1	10
Человек и будо	10
Практика будо и ее правила	11
Чистый дух будо	12
Где Путь, истина и жизнь?	13
Будо в прошлом	14
Поведение	15
Продолжение практики	17
Предупреждение	18
Настоящий мастер	20
Глава 2	22
Семь принципов и двадцать одно правило духа бусидо	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сандо Кайсен

Будодхарма. Путь Самурая

BUDODHARMA DROGA SAMURAJA

Sando Kaisen

Copyright © 2020 Alain Krystaszek. All Rights Reserved

© Круковская О.С., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

От автора

Путь будо

Будо – это не искусство и не техника боя. Это прежде всего практика, направленная на отречение от эго и всех дурных инстинктов, которые приносят нам и другим ненужные страдания.

Это правильный способ жить и умирать.

Когда мы обретаем свое сердце, жизнь и смерть становятся лишь только сном.

На самом деле наша истинная природа никогда не рождалась. Поэтому она никогда не умрет.

Все люди стремятся к счастью и стараются избегать несчастий, но несчастье становится счастьем, а счастье – несчастьем.

Мы всегда храним зажатую в кулаке надежду на лучший день, но будущее невозможно схватить.

Когда кулак остается открытым, время течет свободно, само по себе, подобно источнику, бьющему из глубины горы.

Секрет будо в том, чтобы, отбросив все человеческое, обнаружить великую реальность, потому что за нашими мыслями скрывается наша истинная природа, безграничная и вечная.

Будо практикуется не для того, чтобы что-то получить или от чего-то убежать.

Оно практикуется ради себя самого.

Таким образом дух становится чистым и прозрачным, как высокогорное озеро.

Не ошибитесь в направлении: в озере отражаются облака и небо и плещутся рыбы. И время от времени орел мелькает на водной глади.

Реальность и нереальность сливаются.

Поэтому необходимо следовать за хорошим учителем.

По правде говоря, секрет будо достаточно, даже предельно банален: когда ты забываешь сам себя, вся Вселенная становится тобой.

Пусть все живые существа обретут нечто подлинное и погрузятся в глубины бездны, где стоит на страже орел и рыбы играют мелодию за пределами пределов.

Хорошей практики.

Кайсен

Введение

Термин «будо» означает «боевые искусства, путь самурая». «Бу» – это «остановка, прекращение боя», «до» – «путь», а «дхарма» – «космическая истина, изначальное учение». Поэтому «будодхарма» означает «прекратить сражаться и поддаться космическому порядку».

Эта книга – собрание устных учений на тему дзэн и будо, которые мастер Кайсен давал в течение двадцати лет. По просьбе своего наставника Тайсэна Дэсимару, а также китайских мастеров Сюй Да и Сюэн Нона¹ мастер Кайсен стал этим заниматься, чтобы вернуть в практику будо ее утраченную сущность, неразрывно связанную с дзадзэн². Представленные здесь размышления – не теория, а результат его тридцатилетних занятий дзэн и будо.

На протяжении веков слишком много усилий вкладывалось в сохранение традиции, из-за чего живой первоначальный смысл слов старых мастеров утратился. В «Будодхарме» показана сущность практики будо. В современном стиле, но с сохранением чистого духа передачи учения великих мастеров.

Свой богатый опыт в боевых искусствах мастер Кайсен описал в автобиографии «Монах-воин». Долгое время он практиковал среди дикой природы, тренируясь до полного изнеможения. Он постигал боевые искусства с учителями каратэ, кунг-фу, иайдо и айкидо, изучая разные стратегии боя и законы, руководящие Вселенной. Его друзьями и наставниками были, среди прочих, сэнсэй Кобаяси³, сэнсэй Юно⁴, сэнсэй Мураками⁵. Мастер Кайсен всегда отказывался участвовать в соревнованиях и получать награды. Кроме того, почти двадцать лет он лечил людей методами китайской медицины.

В 1988 году он создал *гёбуцу-иги* – практику пробуждения через путь воина. Впоследствии мастер Кайсен прекратил занятия боевыми искусствами и полностью посвятил себя передаче практики дзэн своего мастера Тайсэна Дэсимару. Он настоятель монастыря дзэн во Франции, где обучает монахов, монахинь и мирян. С 1990 года он передавал учение в Польше, Словакии и Чехии, а затем в России и на Украине.

Искусство будо – это умение жить и умирать.

Путь будо одинока, жизнь одинока, смерть одинока.

Мой путь ничем от них не отличается.

Кайсен

Чистая вода проникает до глубин земли.

Когда рыба плавает в этой воде,

Она по-настоящему свободна.

Небо широко и прозрачно до конца космоса.

Когда птица летит в этом небе,

Она по-настоящему свободна.

Мастер Догэн⁶, «Дзадзэн син»⁷

¹ Сюй Да (кит. тр. Hsu-Tah) – мастер чань, живший в XX веке в Китае, вдали от больших городов. Сюй Да был монахом Шаолиня, но в последние годы жизни практиковал только медитацию. Сюэн Нон (кит. тр. Hsueh-Nong) был учеником Сюй Да и в 1960-х годах переехал во Францию и в центре Парижа открыл зал для практики боевых искусств.

² Значения терминов см. в глоссарии в конце книги.

³ Хиракадзу Кобаяси (яп. тр. Kobayashi Hirokazu, 1929–1998) – знаменитый ученик великого мастера Уэсибы, основателя айкидо.

⁴ Юно (яп. тр. Yuno, XX век) – самурай и великий мастер меча (кэн-дзюцу и иайдо). Был другом мастера дзэн Дэсимару.

⁵ Мураками (яп. тр. Murakami, XX век) – мастер вадо-рю и сётокан каратэ.

⁶ Эйхей Догэн (яп. тр. Eihei Dōgen, 1200–1253) – японский патриарх дзэн. Основатель школы Сото-сю в Японии.

⁷ «Дзадзэн син» (яп. тр. zazen shin) – «Игла дзадзэн», двенадцатая книга из «Сёбогэндзо», написана в 1242 году.

*Даже если наши слова верны,
Даже если наши мысли точны,
Это неверно.*

Мастер Сосан⁸, «Синдзинмэй»⁹

*Луна на азаниях
После дзадзэн.
О, этот аромат,
Что поднимается над садом.*

Мастер Тайсэн Дэсимару¹⁰

Адепт боевых искусств должен достичь не-мышления, не-желания, не-надежды, не-хватания, не-отпускания, он должен быть готов подняться, как ветер, быть таким же подвижным, как он.

Нужно, чтобы он был свободным, как воздух, который наполняет небо и землю и может достичь каждого уголка Вселенной.

Мастер Кодо Саваки¹¹

⁸ Сосан (яп. тр. Sōsan, кит. тр. Jianzhi Sengcan, VI–VII века) – третий патриарх чань (дзэн) в Китае.

⁹ «Синдзинмэй» (яп. тр. Shinjinmei, кит. тр. Xinxin Ming) – «Записи о вере в ум-сердце», считается одним из древнейших текстов школы чань.

¹⁰ Тайсэн Дэсимару (яп. тр. Deshimaru Taisen, 1914–1982) – ученик великого мастера Кодо Саваки. Известен тем, что распространил и адаптировал учение школы Сото-сю в Европе.

¹¹ Кодо Саваки (яп. тр. Sawaki Kōdō, 1880–1965) – учитель школы Сото-сю в Японии. Один из самых известных мастеров дзэн XX века.

Глава 1

Мастер и ученик

Человек и будо

Мы существуем в единстве с космосом и микромиром. Будо – это реальность за пределами человеческого существования. Оно пронизывает человека и ведет к космической истине. Во время практики будо следует оставить все человеческое. Не нужно придерживаться каких-то идей, прилагать волевые усилия или искать удовлетворения. Нужно избавиться от эго, чтобы войти в гармонию с космическим порядком. И тогда практика сама по себе станет величайшим сатори. В таком случае даже карма – если она появится – не мешает следовать космическому порядку.

В жизни человека присутствуют успех, поражение, несчастный случай, удача, счастье, несчастье, добро, зло. Однако в природе ничего такого нет. Человек сам создает подобный дуализм. Но когда он становится единым с небом и землей, с космосом, такие понятия, как успех или поражение, счастье или несчастье, исчезают. Для Вселенной не существуют чудо, тайна и странность, но живущий в невежестве человек верит в реальность этих вещей.

Нам следует концентрироваться на каждом моменте, а последовательность этих моментов создает непрерывную линию жизни. И тогда жизнь становится практикой концентрации. Если каждое из наших «здесь и сейчас» пусто, жизнь будет как полый пузырь, который приведет нас в конце в пустую могилу.

Многие религии, такие как буддизм, дзэн или синтоизм, оказали влияние на будо. Монах-доминиканец Майстер Экхарт¹² как-то сказал: «Здесь, где кончается Творение, начинается Бог. Всё, чего он от тебя требует, – это позволить Богу быть Богом в тебе». Так что нужно просто позволить космическому порядку действовать в нас. Майстер Экхарт говорит о пустоте, которая должна вести к исчезновению всякого воображения, поскольку «малейшее воображение преграждает Богу путь».

Самураи много говорили о смерти, однако речь шла о смерти мысли. Мистика Майстера Экхарта – это мистика нищеты духа, духа, не идущего на компромиссы с интеллектом. Надевание *хакама* или пояса и отрешение от эго – уже тренировка будо. В додзё приходят не для того, чтобы учиться, но для того, чтобы все потерять.

¹² Майстер Экхарт (1260–1328) – немецкий теолог, философ и мистик.

Практика будо и ее правила

Все действия, которые мы выполняем в додзё, наполнены смыслом. Правила поведения здесь очень строги, и их нужно скрупулезно соблюдать. Именно посредством правил мы формируем дух. Входя в додзё, следует глубоко поклониться, затем снять обувь и ровно ее поставить, переодеться в *хакама* или *доги*, аккуратно сложить обычную одежду. Нужно быть внимательным ко всему. Дисциплина и правильное поведение очень важны и для монахов дзэн, и для практикующих будо, что отразилось на всей культуре Японии.

Карма – это *кай*, или обеты. Если мы соблюдаем *кай*, наше поведение, а затем и карма постепенно и постоянно улучшаются. Через учение и с помощью соответствующих методов ученики могут постичь не-субстанцию – *муга* и пустоту – *ку*. Среди них особенно значим докан – тренировка тела, практика ката. *Ката* – метод не только развития концентрации, но и улучшения кармы. Движения, выполняемые естественно, неосознанно и автоматически, приводят к познанию самого себя. В процессе практики иллюзии превращаются в сатори. Дзэн мастера Догэна основан не только на выполнении дзадзэн, но и на концентрации на каждом действии в повседневной жизни: во время еды, сна, туалета, уборки, работы. Дзэн и будо существуют везде.

Что такое тренировка? Что такое *сэссин*? *Сэс* означает «прикоснуться», *син* означает «дух», поэтому *сэссин* означает «прикоснуться к духу». Не к эгоистичному, но к настоящему, тому, который мы тренируем, практикуя будо. Следуя космическому порядку, можно прикоснуться к фундаментальной вселенской силе. И здесь необходимо обращать внимание на положение тела. Если оно правильно, то гармонизация с космическим порядком происходит естественным образом.

Дыхание – очень важная составляющая практики, однако речь не идет о том, чтобы его контролировать. Оно естественным образом само себя контролирует посредством правильного положения тела. Дыхание – это действие природы космоса, а его ритм – ритм фундаментальной вселенской силы. Карма поднимается, как волны в океане. Они бывают маленькими или большими, но всегда возвращаются в океан. А карма через какое-то время, проведенное в практике, успокаивается.

Будо – это не танец. Человек все время хочет двигаться. Это проявление кармы. В давние времена физическая активность поддерживалась хотя бы потому, что требовалось добывать еду. Сейчас люди, как правило, ведут сидячий образ жизни. Они передвигаются в автомобиле, на работе сидят за столом, а дома – на диване. Но потребность в движении остается. Понаблюдайте за танцующими людьми на дискотеке. Они делают разные движения головой и телом. А интеллектуалы и на дискотеке двигают только головой. Карма дает о себе знать.

Современный человек забыл о природе. Он не способен вернуться к естественной гармонии, связанной с космическим порядком. Практикуя будо, мы помним: пусть тело двигается, но глаза и сознание должны оставаться неподвижными. Все усилия контролируются первичным мозгом¹³. Благодаря этому развиваются концентрация, чуткость и мудрость – это больше, чем техничные и точные движения. Будо – не способ сброса излишней энергии. Напротив, речь идет о ее накоплении, о познании и оставлении себя. Что значит оставить себя? Это значит вернуться к нулевой точке своей жизни и следовать за естественным порядком вещей.

¹³ Первичный мозг (архаичный мозг, рептильный мозг) – отделы мозга человека, отвечающие за базовые, неосознаваемые функции жизнедеятельности организма: дыхание, кровообращение, мышечные реакции, сон.

Чистый дух будо

Нам следует удерживать дух *мусётoku* – «без цели и выгоды» – и не хотеть чего-либо достичь. В противном случае мы собьемся с пути. Будо означает избавление от всего: от каждой мысли, идеи, фантазии, иллюзии и концепции. Это освобождение сознания от всего искусственного. Поэтому многие люди не выдерживают практики и уходят. Некоторые мастера боевых искусств из разных школ и федераций обещают ученикам награды, разряды и участие в соревнованиях. Это как конфетка для ребенка. Конечно, получение разрядов определенным образом мотивирует, но будо нужно практиковать незаинтересованно. Черный пояс стал целью многих учеников. Его получение подобно обещанию рая: «Если будешь поступать определенным образом, то попадешь на небеса». Но это неправильный подход, отдаляющий нас от истинного Пути. Не существует какого-либо конкретного будо, которое лучше любого другого. Нам достаточно просто вернуться к изначальному духу, к истинному будо, за пределами форм, техник и мыслей. И если вы думаете, что действительно чего-то достигли, то скажу вам с уверенностью: ваша практика неправильная.

В будо можно различить четыре состояния духа.

Первое из них связано с дисциплиной сознания и поведения и достижением через это истинной радости. В этом состоянии мы задействуем волю и находим удовлетворение в получении разрядов и победах на соревнованиях.

По мере погружения в практику мы доходим до следующего состояния духа, которое заключается в отвержении мысли и воли. Посещать додзё становится естественным, а занятия проходят без особых мыслей. Это ведет нас к следующему состоянию духа – глубокому проникновению истинной радости. Каждый жест и каждая ката приобретают большое значение. Мы практикуем в состоянии счастья и таким образом доходим до четвертого состояния, где через отрешение от всех привязанностей исчезают страдания и удовольствия, остается только состояние полной чистоты и глубокого покоя. Это *сатори, мусётoku*. Оставление воли, всех мыслей и концепций ведет к тому, что может проявиться истинный дух. Ум становится кристально ясным. В повседневной жизни благодаря интуиции появляются только важные, мудрые мысли. Посредством чистой практики будо дух пронизывает тело, становится им, и таким образом все тело начинает мыслить. Действия становятся интуитивными и правильными, потому что уже не обусловлены дискурсивным мышлением и волей. Практикуя будо, мы можем достичь истинной свободы совершенно единого духа и тела. Дуализм и связанное с ним напряжение уступают место полному единству действий и мысли.

Где Путь, истина и жизнь?

Если движется дух, движется и тело. Если движется тело, движется и дух. В танце тело следует за духом. Танец не рождается из тела, но это способ выразить дух через тело. Танцуя, мы действуем неосознанно. Подсознание проявляется в движениях. Если мы не можем наблюдать свое тело, то не можем познать свое истинное лицо. Практикуя будо, мы сможем понять свое тело и увидеть свой дух и истинное лицо. Тело правильным образом напряжено и полно жизни, а дух максимально пробужден. Это совершенная внимательность тела-духа.

Нет большой разницы между пониманием, которого достиг Христос, и познанием Будды, которое произошло под деревом Бодхи. И Будда, и Христос осознали единство всех существ и всех дхарм, которое является основой космоса. Они пробудились к истине, что фундаментальная космическая сила – Бог – является ими самими, и они сами – ее проявление. То же самое было с сэнсэем Уэсибой¹⁴ и многими другими мастерами будо.

Люди любят двигаться. Движение интереснее неподвижности. Мы любим танцевать, говорить, думать – это движения тела, слова и ума. В практике будо мы также любим движение и не слишком любим дзадзэн. Он длится от тридцати секунд до двух минут перед тренировкой. Однако если мы успокоим шесть органов чувств, наш дух станет неподвижным в тишине и изначальной чистоте не-формы. Тогда движения и действия станут свободными и спокойными и не будут подвергаться чувственным порывам. «Дзэн и будо едины», – написал мастер Тайсэн Дэсимару в книге «Дзэн и боевые искусства». Точно так же будо и повседневная жизнь, будо и работа – как две стороны листа бумаги. Они зависят друг от друга и оказывают друг на друга влияние. Будо – это не что-то, что проявляется снаружи, но глубокое наблюдение самого себя. Это значит находить Бога в глубине собственного духа, а не в глубине небес. В каждом есть Святой Дух. Однако если мы не практикуем, то не можем его реализовать. Поэтому практика так важна и сама по себе является сатори.

¹⁴ Морихэй Уэсиба (яп. тр. Morihei Ueshiba, 1883–1969) – духовный мастер, основатель школы айкидо.

Будо в прошлом

Что нам нужно? Чего нам не хватает?

Есть такая поговорка: «Даже если нечего есть, самурай гордо чистит зубы». Жизнь японских самураев была очень интересна. Я думаю, что они получали безупречное воспитание. Они не привязывались к жизни. Никогда не жаловались, даже терпя невзгоды и лишения. Один самурай по имени Сэнмацу заметил: «Даже если мой желудок пуст, я не скажу, что голоден». Они жили благородно, и такой образ жизни приводил их к большой ясности духа. Так воздействовал практикуемый ими дзадзэн. Тогда люди действительно искали Путь. Это было для них не способом провести время или удовлетворить желания, но наивысшей потребностью, такой как дыхание. Их жизнь не была практикой будо, но будо было их жизнью. Не только днем и не только ночью. Они всегда находились на Пути. Более того, такие понятия, как «путь» или «будо», не имели для них никакого значения. Они практиковали, не отдавая себе в этом отчета.

Мастер Догэн в «Гакудо ёдзин-сю»¹⁵ написал: «Все мудрецы прошлого повторяли, что Путь нелегок. Уже по одной этой трудности мы можем распознать величие и безмерность Пути. Если бы это был путь легкой практики, все эти мудрецы не говорили бы, что он труден для практики и понимания». Но если мы сравним наших современников с людьми из далекого прошлого, окажется, что эти первые со своими заурядными способностями и слабыми знаниями утверждают, что они способны на трудную практику. В действительности они не могут достичь даже того, что для людей, живших прежде, было легким. Тот, кто по-настоящему ищет Путь, не должен обманывать себя. Легкий путь не ведет к истинной цели, к «земле сокровищ». Сегодня люди не удваивают усилия, а ищут нетрудной практики и попадают на обычную ложь. Таким образом, вместо того чтобы развиваться, они отступают. Чтобы осознать, каким был Путь тех, кто передал нам его пламя, нужно понять и принять символический смысл пояса и *хакама*. При этом нам не следует ожесточаться или подвергать себя лишениям.

¹⁵ «Гакудо ёдзин-сю» (яп. тр. Gakudo yojin-shu, «Наставления по изучению Пути») – короткое сочинение Догэна из десяти пунктов, руководство для практикующих. Часть большего сочинения «Луна в капле росы».

Поведение

Соблюдать обеты, каи, несложно. Гораздо сложнее контролировать тело и дух каждый день, в каждый момент. Ежедневно мы неосознанно достигаем сатори, и, если мы не слепы и не глухи, жизнь дает нам тысячи возможностей для этого.

Однако цель будо – не в просветлении или сатори. В процессе практики будо очень важно постигать телом и духом истинную природу. Нужно возвращаться в *самадхи*, *хисирё* – за пределы мышления и не-мышления. Таким образом тело и дух гармонизируются. Важен не только дух, но и тело и его состояние. Если состояние тела правильное, то и дух приходит в соответствие. Мастер Догэн написал в «Сёбогэндзо», что первостепенное значение имеет тело, и только потом дух.

Манеры и поведение значат очень много. Даже если вы в курсе норм поведения, но не применяете их в повседневной жизни, ваша личность несовершенна. Многие интеллектуалы хорошо знакомы с этой темой в теории, но недостаточно знать, нужно практиковать.

Если во время практики или обучения ваш дух чувствует себя «слишком вольготно», это означает, что состояние тела неправильно. Тело даже во время еды должно быть определенным образом напряжено. Это важно также и для духа. Позже мы сможем расслабиться.

Жаль, что сейчас уже никто не учит правильным манерам. Поглядев на то, как проходит обучение боевым искусствам, вы обнаружите, что оно затрагивает только технику и владение телом. Между двумя тренировками – «каникулы». Но как нужно спать, есть, работать, действовать, чувствовать и думать? Как отдыхать? Как жить? Между тем Путь будо включает и все эти вещи.

Существует такой стиль обучения, когда практика будо соединена с отдыхом. Например, лагеря «каратэ – лыжи», «айкидо – теннис», «дзюдо – дайвинг». Тренировки проходят по полтора часа утром и вечером, а остальное время посвящено отдыху. По этому поводу можно только выразить сожаление, ведь такие занятия не имеют ничего общего с будо. Три часа практики и двадцать один час без нее. Это прямо противоположный подход. Как таким способом можно в полной мере передать Путь?

Старые мастера будо и самураи жили в соответствии с правилами, которые соблюдали и монахи дзэн. Их распорядок дня выглядел следующим образом:

5:00 – Подъем

5:30 – Медитация

7:00 – Завтрак

7:30 – Уборка

9:00–12:00 – Будо

12:30 – Молитва и обед

14:00–15:00 – Отдых

15:00–16:00 – Физический труд

16:00–18:00 – Будо

18:00–19:00 – Медитация

19:30 – Ужин

21:00–22:30 – Медитация

23:00 – Отбой

Если мы в точности соблюдаем соответствующие правила, будо практикуется неосознанно, автоматически и естественно. Будо означает отбросить как эго, так и тело. Это усилие

по оставлению всего, даже собственной жизни. Отбросить жизнь очень трудно, но это не самое важное. Что важнее оставления жизни? Соблюдение обетов. Что важнее соблюдения обетов? Гармония тела и духа, или самадхи. Концентрация на практике, отношении, поведении, положении тела, манерах, на всех повседневных действиях значит больше, чем соблюдение правил и оставление жизни.

Мастер Догэн написал: «Быть умным, понимать и изучать важно. Но еще важнее контролировать тело и дух». Таков истинный Путь будо. Практикуя будо, мы можем контролировать дух. На этом пути все имеет значение: и ката, и церемонии. Если мы каждое утро кланяемся своему поясу или хакама, это влияет на состояние нашего духа. Так же как и ношение пояса или хакама. Все контролируемые действия влияют на дух. Поведение и манеры важнее, чем мысли. Так что нужно их тренировать. Только практика важна, и она определяет, как мы действуем в повседневной жизни. Будо – это жизнь.

Продолжение практики

Мастер будо может учить и учить, а ученик – все равно не понимать. Важна непрерывная взаимосвязь между мастером и учеником. Будо всегда должно быть живым. Путь влияет на того, кто его практикует.

Истинная свобода, истинное сокровище находится у нас под ногами. Даже когда мы достигаем сатори, нужно продолжать практику. Практика сама по себе является сатори. Если мы понимаем это, тело и дух сами хотят практиковать и следуют по Пути будо. Многие, получив черный пояс, перестают заниматься. Тогда сатори тоже заканчивается. Есть и те, кто, став учителем, уже не практикует, а руководит при помощи слов и команд и сам не соблюдает дисциплины. Никогда не отдаляйтесь от духа начинающего.

Каков же дух начинающего? Он наполнен уважением к додзё, мастеру и космическому порядку, чувством, что еще ничего не знает. В додзё всегда нужно входить «как в первый раз». Очень трудно изменить текущее состояние духа и вернуться к тому, каким оно было в начале Пути. Иногда мы думаем: «Когда-то в додзё была хорошая атмосфера и правильное обучение». Это только воспоминания. Здесь и сейчас нужно входить в додзё с настроением начинающего. Речь идет не только о конкретном зале, но и о каждой технике, даже если мы ее выполняем в тысячный раз. Нам следует всегда сохранять дух «первого раза». Именно через повторение этих «первых раз» мы реализуем подлинное будо. Не теряйте направление, идя по Пути. Это – основная проблема, и мы должны постоянно что-то делать по этому поводу, пока не решим ее окончательно. Тогда практика будо станет центром нашей жизни.

Что такое эго? Наше «я» – не какая-то субстанция. Тогда кто чувствует боль, когда мы страдаем? Не нужно убегать от боли. Когда мы забываем о своем эго, она исчезает сама собой. Те, у кого сильное эго, страдают сильнее. Оно всегда не удовлетворено, не счастливо и не свободно. Бегство от практики не решает проблем, ведь это бегство от самого себя. Нам кажется, что наша жизнь трудна, но если мы отказываемся от эго, трудности исчезают. Потому что трудности порождают эго. Когда мы концентрируемся на каждом действии, мы создаем состоящую из моментов «здесь и сейчас» линию жизни, которая длится вечно.

В основе будо лежит практика того, что реально существует. В настоящее время большинство практикующих утратило опыт реальности и отрезано от истинной основы будо. Конкурсы, выступления и награды заменили подлинную практику. Это касается не только традиционных видов боевых искусств, которые подверглись дегенерации, но и новых школ, у которых никогда не было подлинной основы. Сегодняшнее будо можно сравнить с бутафорским оружием, стреляющим холостыми патронами. Источник всех ошибок – это отдаление от чистой сущности, от религиозной сути Пути. Реальный опыт был утерян. Так что нужно помочь ему возродиться и снова расцвести в человеческом сознании в первоначальном виде. Чистый и простой – таков он на самом деле. Носители этого опыта должны быть сильными и мудрыми, чтобы не сломаться под давлением окружения. Нужно возродить истинное будо. Дзэн в этом поможет. Будо без дзэн – просто пустая техника, способ времяпрепровождения, желание быть кем-то, только имитация Пути. Сегодня цивилизация находится на распутье, в решающей точке эволюции человека. Более десяти миллионов человек занимаются в додзё боевыми искусствами. Если реальная практика возродится, вместе они смогут помочь преодолеть кризис цивилизации. Такова роль будо. Без мудрости эта цивилизация погрузится в безумие.

Предупреждение

Хочу предостеречь вас от ошибочной мысли, что практика состоит из этапов, которые ведут к сатори. Некоторые думают, что сатори растет в процессе практики. По их мнению, оно прогрессирует и зависит от того, сколько ты практикуешь. Они совершают ошибку, измеряя качество количеством. Практика сама по себе является сатори. Именно поэтому нет начала сатори и конца практики. Нет ни пролога, ни эпилога.

В «Бэндова»¹⁶ мастера Догэна написано: «Если мы отбросим всю совершенную практику, изначальноное сё или опыт наполнит наши руки. Если мы выйдем за пределы этого изначальноного опыта, практика будет работать во всем нашем теле-духе». Если мы допустим ошибку и разместим опыт сатори во времени, пространство, отделяющее нас от истинного понимания Пути, будет так же велико, как пространство, отделяющее небо от земли. Это означает, что сатори избегает того, кто думает, что достиг его, и кто в действительности продолжает размышлять о привязанности и достижении.

Тэнти кэнкаку – это разделение неба и земли. Мастер Сосан в сборнике стихов «Синдзинмэй» объясняет это выражение следующим образом:

*На великом Пути нет трудного,
Только избегай выбора!
Лишь когда ты чужд любви и ненависти,
Он возникает перед тобой в полной ясности.
Отступи от него на волосок,
И глубокая пропасть разделит небо и землю.*

Над входом в додзё часто вешают табличку с такой надписью: «Думай о том, куда ставишь ноги». Первое, что вы делаете в додзё, – это снимаете и аккуратно ставите обувь, а затем с вниманием к каждой детали переодеваетесь в доги или хакама. Те, кто не в состоянии должным образом выполнять эти простые, но важные действия, также не способны практиковать истинное будо, даже если они ходят в додзё по десять лет. Есть такие люди, которые делают неловкие движения, разбивают и переворачивают предметы везде, где они находятся. *Дзансин* – это дух последней бдительности, последнего внимания. Дзан означает «то, что остается, бдительность, резерв». *Син* – дух. Поэтому сочетание этих слов означает внимательность, которую нужно поддерживать до самого конца каждого выполняемого действия. Выражение *дзансин* также иногда можно интерпретировать как «смотреть на себя в зеркало». Некоторые пытаются улучшить только выражение лица, это нетрудно. Улучшить свой дух гораздо сложнее. Истинный дух будо заключается в концентрации на каждом действии жизни, глубоком размышлении, понимании и улучшении его. Будо не ограничивается стенами додзё. Мастер должен наставлять учеников, чтобы те всегда соблюдали принцип дзансин. Многие ученики вначале стараются следовать *дзансин*, но потом уходят из будо или становятся слишком расслабленными, пренебрегая внимательностью. Наше отношение к жизни должно отражать сатори и выражать бесконечную природу пробуждения. Термин «сатори» происходит из дзэн и часто используется будока. Что именно он означает? Сатори, о котором говорит мастер Догэн, не является просветлением и не имеет абсолютно ничего общего с умственной активностью, домыслами или воображением. В *Сото дзэн* сатори – это пробуждение через единые тело и дух. Состояние тела влияет на дух. То же самое касается повседневной жизни, где вы всегда должны быть себе хозяином. Поэтому

¹⁶ «Бэндова» (яп. тр. Bendōwa, «Разговор о практике Пути») – одно из самых ранних сочинений Догэна, написанное им по возвращении из Китая. В нем описывается и объясняется практика сидячей медитации – дзадзэн.

нужно сохранить этот дух новичка, дух внимательности и концентрации, преданности, веры и полного доверия, который у нас был в начале пути. Следует время от времени всматриваться в прошлое и размышлять о нем. Благодаря рефлексии мы можем найти себя в космическом порядке и достичь пробуждения в полной гармонии с космическим законом.

Настоящий мастер

Мастер Догэн сказал: «До тех пор пока мы, не понимая самих себя, занимаемся только собственным „я“, мы будем легкомысленно учить других и можем ввести их в заблуждение. Это достойно сожаления, но если сам мастер не способен осознать свою ошибку, как смогут ученики различить правду и ложь?»

Учитель, независимо от возраста, должен сам постичь истинный закон и получить подтверждение от настоящего мастера. Неважно, какие интеллектуальные идеи он высказал, неважно, какие победы одержал и каких разрядов достиг. Он должен обладать необычайной энергией и волей, выходящей за все пределы. «Настоящим мастером является тот, кто не привязывается к точке зрения „я“ и не останавливается на чувственном познании, тот, чьи действия и знания обогащают друг друга».

В прежние времена мастера, которые не понимали своей истинной природы и у которых были сомнения, никого не могли учить. Сегодня такие люди дают учение, ограничиваясь исключительно вещами поверхностными, техничными, и вводят целые поколения своих преемников в заблуждение. Настоящий мастер должен распознать свою истинную природу и использовать правильные методы, обучая Пути.

Спортивные соревнования сами по себе не являются чем-то плохим. Однако в названии многих боевых искусств есть суффикс «до», означающий Путь. Поэтому и нужно обучать Пути. В противном случае как ученики отличат додзё от спортивного клуба? Многие люди испытывают разочарование, когда не находят в додзё истинного мастера Пути. К сожалению, молодые мастера с черными поясами утратили способность отличить истинный Путь от ложного. Такие учителя опасны. Они верят, что являются наследниками древних мастеров, и обучают только работе с телом, лишенной подлинного смысла и далекой от истинного Пути. Поэтому, если вы не можете найти настоящего мастера, лучше не практиковать будо.

Так как же практиковать будо? Как обучает настоящий мастер? Здесь нужно быть очень внимательным. Если мы действительно практикуем боевые искусства – это *дзюцу до*, путь искусства. В боевых искусствах люди часто ищут славы, почестей, побед. Трудно развивать дух *мусётоку*, то есть практиковать без цели и выгоды. Будо – это путь реализации изначального и чистого духа. Будо нужно практиковать ради будо. Нужно уметь отличать листья от корня. Которым является сама практика будо.

Мастер Догэн так пишет о настоящем мастере: «Его возраст не важен. Даже молодые люди могут быть мастерами, а старые – ничего не понимать. Но он должен проникнуть в истинный закон, настоящее будо за пределами будо. Он должен точно и глубоко понять дзэн. Это самое главное».

Передача пояса очень важна. В зависимости от мастера, передавшего пояс, он может быть настоящим или фальшивым. Если вы носите пояс или хакама и стали учителем – это малая передача, подготовительная ступень перед большой передачей. Вы еще не стали мастером. Нельзя стать мастером по собственному желанию – нужно разрешение. В противном случае будо деформируется, становится только боевым искусством. Сегодня так происходит в большинстве случаев.

Вместе с постижением истинной Дхармы мы обретаем полное понимание. В настоящее время комиссии присуждают разряды. Это большая ошибка. Комиссия не может понять дух претендента на разряд. Его может понять только мастер, который работает с учеником каждый день. Комиссия присуждает разряды, исходя из результатов соревнований и оценивая технику практикующего. Но этого недостаточно. Настоящий пояс не может быть передан таким образом. Пояс не является наградой, полученной после экзамена.

«Мастер должен обладать необычайной энергией».

Нужна не только необычайная энергия, но также большой талант и способность учить других. Кроме того, мастеру необходимы здоровье и сила, как физическая, так и духовная, потому что движение тела, совершаемое без энергии духа, будет изнуряющим и неэффективным. Нужно каждый день давать учение, и поэтому следует изучать не только будо, но и старые тексты, чтобы обладать широкими знаниями. Мастер должен уметь направлять учеников на безграничный Путь, чтобы их уважали во всех сферах жизни. Таково настоящее обучение будо. Будо, которое останавливается только на будо, становится жестким и ограниченным. Настоящее будо – это целая жизнь.

«Мастер должен иметь волю, выходящую за все пределы».

Требуется сильная воля, чтобы справиться со всеми обязанностями мастера. Он должен не только обучать в додзё, но также знать прошлое своих учеников, чтобы вести их в соответствии с их характером, кармой и естественной предрасположенностью к следованию Пути.

«Мастер не должен привязываться к своему эго».

Не следует привязываться к личным и догматичным мнениям. Это очень важно для настоящего мастера. Всегда нужно следовать срединному пути, пути равновесия, не отклоняясь от него и не создавая дуальностей.

Глава 2 «Доккодо»

Семь принципов и двадцать одно правило духа бусидо

Бусидо – Путь самурая – возник благодаря соединению буддизма и синтоизма. Его основные принципы можно представить в семи пунктах:

- 1. Ги – правильное решение, правильное положение.*
- 2. Ю – мужество, окрашенное героизмом.*
- 3. Ин – универсальная любовь, доброжелательность ко всем людям.*
- 4. Рэй – правильное поведение.*
- 5. Макото – абсолютная искренность.*
- 6. Мелё – честь и хвала.*
- 7. Тюги – набожность, праведность.*

Бусидо и буддизм влияли друг на друга. Благодаря буддизму в бусидо появились новые элементы:

- 1. Умиротворение чувств.*
- 2. Спокойное послушание тому, что неизбежно.*
- 3. Владение собой в столкновении с любым событием.*
- 4. Отсутствие привязанности к жизни.*
- 5. Благородная бедность.*

«Доккодо» – это трактат, в котором передана суть бусидо, написанный Миямото Мусаси¹⁷

¹⁷ Миямото Мусаси (яп. тр. Miyamoto Musashi, 1584–1645) – известный японский самурай, знаменитый своей уникальной техникой сражения двумя мечами и считавшийся непобедимым. В последние годы своей жизни написал «Книгу пяти колец» («Горин-но сё») и «Доккодо».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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