

# ЖИЗНЬ без головы

не 2



Дзэн  
или  
переоткрытие  
Очевидного

Дуглас Хардинг

# Дуглас Хардинг

## Жизнь без головы. Дзен, или Переоткрытие Очевидного

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=437295](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=437295)

Дуглас Хардинг. Жизнь без головы: Открытый мир, Ганга; Москва;

2006

ISBN 978-5-98882-018-5

Оригинал: D.Harding, "On Having No Head. Zen and The Rediscovery of the  
Obvious. Foreword by Huston Smith"

Перевод:

Наталья Горина

### Аннотация

В 1961 году к Дугласу Хардингу пришел опыт его истинной природы – он назвал его «безголовостью». То, что он считал «собой», внезапно ушло вместе с сокрушительным бременем прошлого. Пришло восприятие всего, словно в первый раз, – чистое и незамутненное, обнажилась красота, которая всегда была здесь. Это Место, по недоразумению общепризнанно считающееся занятым головой (вопреки непосредственному восприятию), – на самом деле вмещает в себя всю Вселенную. В этой глубокой, блестяще написанной книге предлагается исследовать это Место – самое доступное, близкое и как бы хорошо известное, честное исследование которого

(доступное каждому!) таит в себе сокровищницу сюрпризов и невообразимых чудес.

# Содержание

Предисловие	6
Пролог	10
Глава 1	13
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Дуглас Хардинг**  
**Жизнь без головы**  
**Дзэн или переоткрытие**  
**очевидного**  
**Предисловие**  
**Хьюстона Смита**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Предисловие

Я думаю, читатели составят самое полное впечатление о втором, исправленном издании «Жизни без головы», если я расскажу им, как ко мне попало первое издание.

В 1961 году я читал лекции в университете Австралии. На обратном пути я сделал остановку в Бангкоке, чтобы обсудить с Джоном Блофельдом его только что изданные переводы «Учения дзэн Хуанбо» и «Учения дзэн Хуйхая». В самом начале беседы Джон, в ответ на какое-то мое замечание, потянулся к тонкой книге, лежавшей на ротанговом кофейном столике, и сказал, что она появилась у него неделю назад, совершенно случайно. Это была «Жизнь без головы». Я уже не помню, по какой причине Джон взял в руки эту книгу, зато хорошо помню, с каким энтузиазмом он говорил о ней. «Не знаю, что за человек этот Хардинг. Он может оказаться и лондонским таксистом, кто его знает, – сказал Джон. – Но понимание у него абсолютно правильное».

На следующий день, когда я уже стоял в дверях, Джон Блофельд снова протянул мне эту книгу, настоятельно советуя прочесть ее в самолете. К тому времени меня так разоблало любопытство, что я не стал даже для приличия отказываться от такого щедрого подарка. В небе над Тихим океаном мне представилась возможность проверить, насколько объективной была оценка Блофельда. Джон не ошибся, у Хар-

динга действительно было правильное понимание.

Не думаю, что очарование этой книги ощутят все люди, ведь никогда нельзя быть уверенным, что они воспримут именно тот смысл ваших слов, который вы вкладываете в них. Но мне еще не встречался такой же четкий и выразительный текст, как в первой главе «Жизни без головы», который мог бы столь же действенно изменить мировосприятие читателя. И мне понятна причина. Дело в том, что образы гораздо эффективнее рассуждений способствуют интуитивному пониманию, а Хардинг прибег к поистине мощному образу: «У меня нет головы». В первый раз это заявление звучит ошеломляюще, но автор остается верным ему (он то и дело возвращается к своей идее), пока – как и в случае с дзэнскими коанами, которые звучат так же абсурдно, когда мы слышим их впервые, – преграда не разрушается, и мы не начинаем видеть все то же самое, но уже иначе.

*Тайное становится явным.*

*Когда логика умирает,*

*Взору открывается истина.*

В первый раз я читал эту книгу в самолете, и, видимо, по ассоциации мне вспоминается еще один полет: рядом со мной сидела очень маленькая седовласая женщина. Она летела на самолете впервые, хотя ей было уже за восемьдесят. Она была не особенно разговорчивой, но в какой-то мо-

мент, на высоте 32 тысяч футов над Гранд Рапидс<sup>1</sup>, она вдруг повернулась ко мне и, как бы между прочим, с совершенным спокойствием спросила: «Почему мы остановились?» Я вздрогнул, но почти сразу же успокоился, улыбнувшись ее наивности. Однако ко мне уже не вернулось прежнее состояние скуки. Стремительный полет в пространстве без намека на звук или движение уже не казался мне банальным. Мир снова наполнился волшебными красками и почти небрежно открывал свои чудеса.

Шаман племени яки Дон Хуан, о котором писал Кастанеда, учит, что если мы хотим видеть по-настоящему, то должны «остановить мир», пресечь его беспрестанное вращение – потрясающий вопрос моей спутницы над Мичиганом и поразительное заявление Хардинга «у меня нет головы» над Тихим океаном помогли мне остановить мир.

Второе издание «Жизни без головы» значительно улучшено. В книгу были включены примеры не только буддийской, но и других традиций, и добавлена заключительная Глава о «Пути без головы», чтобы интегрировать главную идею книги в обыденную жизнь. Но сама главная идея остается неизменной. Анатта, не-я (под «я» имеется в виду непостоянное индивидуальное «я») – это ключ не только к буддизму. Если ее правильно осмыслить, она станет ключом к самой жизни. «Чем меньше я, тем больше Я», – писал Экхарт.

---

<sup>1</sup> Grand Rapids, второй по величине город в штате Мичиган, США. (Прим. пер.)



Интуитивно мы понимаем, что так оно и есть. Нам известно, что мы видим лучше, когда перестаем мешать самим себе. Но такова одна из тех истин, которые мы знаем, но не реализуем, поэтому нужно, чтобы нам постоянно напоминали о ней. А лучше сказать, что эта истина должна открыться нам в новом свете, чему и посвящена данная книга.

Давайте считать Хардинга тайно явившимся к нам *роси* – учителем, облаченным (подумать только!) в книжные обложки. И мы, как прилежные ученики, должны быть готовы принимать наставления откуда угодно.

Хьюстон Смит

Профессор философии

Хэмлинский Университет

Сент-Пол, Миннесота

# Пролог

Задолго до того, как в наших краях стала популярной книга «Автостопом по галактике», эта столь же маленькая, дешевая и глубокая книга уже путешествовала по миру, передаваемая из рук в руки друзьями. Она попадалась не только на журнальных столиках, но и на горных тропах, в общежитиях, в домах и школах. Эти экземпляры были уже порядком истрепаны, уголки у них были закручены, но в своей основе они были такими же цельными, как и люди, которым они дарили радость. Главная идея этой книги проникает в самую глубину человека и затрагивает его сердце, побуждая постигать свое сокровенное осознание и делиться им с другими.

Эта книга – не тяжеловесный научный труд (слава Богу!), читать ее будет нетрудно. Так или иначе, недавние блестящие исследования дополнили ее метод и подтвердили ее значение. Джекоб Нидлмен написал о преображении нашей жизни посредством идей (в противоположность понятиям) в книге «Сердце философии», Кен Уилбер обсудил простоту высшего сознания (и варианты сопротивления ему) в книге «Никаких границ: восточные и западные пути личного роста»<sup>2</sup>, доктор Артур Дейкман определил различие между наблюдающим «я» и наблюдаемым «я» в книге «Наблюдающее

---

<sup>2</sup> Издана на русском в издательстве Трансперсонального Института, 2004 г. (Прим. ред.)

"я": мистицизм и психотерапия». Особо отмечу работу Хьюстона Смита о переориентации ключевых способностей восприятия (в противоположность установившейся практике) в книге «За пределами постмодернистского ума». Вот лишь несколько примеров недавних работ, предмет исследования которых Дуглас Хардинг показывает нам из первых рук и от первого лица – в простой, но самой эффективной манере.

Сразу же после своей первой публикации в 1961 году «Жизнь без головы» стала образцом современной литературы о жизни духа. В дополнение к британскому и американскому изданиям, небольшой отрывок этой книги был включен в антологию Хофстадтера и Деннетта «"Я" ума: фантазии и размышления о "я" и душе» (1981 г.), но выбранный отрывок скорее затуманивает главную идею работы Хардинга, поэтому так отрадна публикация данного, исправленного издания «Жизни без головы». В Европе она была издана в 1978 году в переводе на французский язык Жана Ван Харка под названием «Vivre sans tete».

Среди других достижений мистера Хардинга – карьера в области архитектуры; большое количество писательских трудов, посвященных той же теме, что и эта книга, среди которых самая значительная и сложная работа – «Иерархия неба и земли: новая графическая схема человека во вселенной», которая сопровождается восторженным предисловием христианского ученого К. С. Льюиса; запатентованная трехмерная модель под названием «Исследователь личной все-

ленной»; постоянные семинары по всему миру, призванные передать людям главную идею этой книги.

Но эта книга не о Дугласе Хардинге. Она не ограничена узкими интеллектуальными, организационными или религиозными рамками. Данная книга о том и для того, кто прямо сейчас читает ее.

Джин Р. Ферсби

Адъюнкт-профессор религии

Университет Флориды

Гейнсвилль, Флорида

Автор просил меня особо отметить следующее:

Погрузившись в самую суть этой книги на первых же ее нескольких страницах (где она абсолютно очевидна и в полной мере доступна), читателю не следует удивляться и смущаться, если он (она) обнаружит в дальнейшем, что кое-что из описываемого далеко от очевидного и совершенно непрактично. Постичь свою подлинную Природу (или безголовость) – значит быть самостоятельным, ступать по уникальному Пути и делать личные открытия. Цель автора (а он в качестве примеров приводит случаи из своей жизни) заключается в том, чтобы научить нас по-настоящему полагаться на Себя. Как писал Эмерсон: «Человеку важнее научиться находить и созерцать тот луч, который освещает его ум изнутри, нежели сияние небесного свода поэтов и мудрецов».

# Глава 1

## Истинное видение

*Представьте себе, что здесь вдруг появится человек и отсечет вам голову мечом!*

**Хуйчжун**

*Обезглавьте себя!.. Растворите все свое тело в Видении и станьте одним бесконечным восприятием!*

**Руми**

*Моя душа уносится прочь, а вместе с ней обычно и голова, и я не в силах помешать этому.*

**Мать Тереза**

*Прикрой свою грудь пустотой, набрось на голову мантию небытия.*

**Аттар**

*Отдайся полностью... Даже если нужно отказать от самой головы, зачем плакать по ней?*

**Кабир**

*Вглядеться в Ничто – вот истинное видение,*

Лучший день моей жизни – день моего, так сказать, перерождения – наступил, когда я обнаружил, что у меня нет головы. Это не литературный прием, не хитрый ход, замысленный, чтобы вызвать интерес любой ценой. Я говорю абсолютно серьезно: у меня нет головы.

Это открытие я сделал, когда мне было тридцать три года. И хотя это событие произошло совершенно неожиданно, оно стало ответом на настойчивое исследование: в течение нескольких месяцев я был поглощен вопросом «Кто я?». Тот факт, что я тогда путешествовал по Гималаям, вряд ли имел к этому какое-то отношение, хотя говорят, что в тех местах необычные состояния сознания не редки. Как бы то ни было, очень тихий ясный день и вид с того горного хребта, где я стоял, на затянутые дымкой долины и высочайшую горную гряду в мире создавал обрамление, достойное величайшего видения.

Случившееся было до нелепости простым и непримечательным: просто на мгновение я перестал думать. Рассудочность, воображение и вся мысленная болтовня затихли, слова иссякли по-настоящему. Я забыл свое имя, свою человеческую природу, свою вещественность, все то, что могло называться мной или моим. Прошлое и будущее исчезли. Я будто заново родился в тот миг, свободный от ума и всех воспоминаний. Существовало только Сейчас, тот настоящий

момент и все, что несомненно присутствовало в нем. Было достаточно просто смотреть. И вот что я увидел: брюки цвета хаки, заканчивающиеся внизу парой коричневых ботинок, рукава цвета хаки, заканчивающиеся парой розовых кистей, и перед рубашки цвета хаки, заканчивающийся... абсолютно ничем! Уж точно не головой.



Мне не потребовалось много времени, чтобы заметить, что это ничто, эта дыра там, где должна была быть голова, была не просто пустым местом, не просто ничем. Напротив, она была полностью заполнена. Это была обширная пустота, наполненная до предела, ничто, включающее в себя все – траву, деревья, тенистые холмы вдали и высоко над ними снежные вершины, плывущие в синеве неба подобно стае угловатых облаков. Я потерял голову и обрел целый мир.

У меня буквально захватило дух. Казалось, я вообще перестал дышать, поглощенный Данностью. Он был здесь, этот великолепный вид, ярко сияющий в прозрачном воздухе, ничем не дополненный и не поддерживаемый, загадочным образом висящий в пустоте и – что было по-настоящему чудесно, волшебно и прекрасно – совершенно свободный от «меня», незапятнанный никаким наблюдателем. Его абсолютное присутствие было моим абсолютным отсутствием, телом и душой. Легче воздуха, прозрачнее стекла, полностью свободный от себя, я не находился нигде вокруг.

Но несмотря на магический, сверхъестественный характер этого видения, оно не было ни сном, ни эзотерическим откровением. Напротив, оно ощущалось как внезапное пробуждение от сна обыденной жизни, окончание сновидения. Это была самосветящаяся реальность, свободная от затуманивающего ума. *Это было открытие совершенно очевидного*, момент ясности в запутанной истории жизни. Я перестал игнорировать то, что всегда, по крайней мере с раннего дет-



ства, не замечал, потому что был слишком занят, слишком рассудителен или слишком напуган. Это было чистое, необусловленное внимание к тому, что всегда смотрело мне прямо в лицо, – моей абсолютной безликости. Говоря кратко, это было совершенно просто, ясно и прямо, вне суждений, мыслей и слов. Не возникало ни вопросов, ни ассоциаций, помимо самого переживания, – только покой и тихая радость и ощущение, что с меня спала невыносимая ноша.

# Глава 2

## Осмысление видения

*Нужно отказаться от веры в то, что человеческое тело отделено от души. Я добьюсь этого... растопив видимые поверхности и проявив скрытую донныне бесконечность.*

**Блейк**

*«Я пойду и встречу с ней», – сказала Алиса. «Тебе не удастся сделать это, – ответила Роза. – Советую тебе пойти в другую сторону». Слова Розы показались Алисе бессмысленными, поэтому она, ничего не сказав, сразу же пошла по направлению к Красной Королеве, но, к своему удивлению, тотчас же потеряла ее из виду.*

**«Алиса в Зазеркалье»**

*Я не образец сказочной красоты,  
Найдутся и гораздо более красивые люди.  
Но мое лицо меня устраивает,  
Потому что я за ним.  
Оно может оскорбить лишь вкус тех,  
кто передо мной.*

**Приписывается Вудроу Уилсону**

По мере того как первый восторг от моего гималайского открытия постепенно проходил, я начал описывать его сам

для себя примерно следующим образом.

Раньше я, не вдаваясь в детали, так или иначе представлял, что я населяю свой дом-тело и выглядываю наружу через два маленьких круглых окошка. Теперь оказалось, что все совершенно не так. Когда я гляжу вдаль, как я могу узнать в этот момент, сколько у меня глаз – два, три, сто или ни одного? В сущности, на *этой* стороне моего фасада есть только одно окно, и окно это широко распахнуто, лишено контуров и необъятно, причем никто из него не выглядывает. Всегда оказывается, что у какого-то другого человека есть глаза, а также лицо, обрамляющее их, а у этого – никогда нет.

Значит, существуют два сорта, два кардинально различающихся вида человеческих существ. У первого, к которому, по моим наблюдениям, относится бесчисленное количество представителей, очевидно есть голова на плечах (под «головой» я подразумеваю непрозрачный цветной восьмидюймовый волосатый шар с разнообразными отверстиями), а у единственного известного мне представителя второго вида, очевидно, ничего подобного на плечах нет. Подумать только, что до сих пор я не замечал такого существенного различия! словно жертва продолжительного приступа безумия, своего рода пожизненной галлюцинации (под «галлюцинацией» я имею в виду, как сказано в моем словаре, кажущееся восприятие предмета, на самом деле отсутствующего), я неизменно считал себя таким же, как все остальные люди, и уж точно никогда не представлял себя безголовым, но все

еще живым двуногим. Я закрывал глаза на то единственное, что присутствует всегда и без чего я действительно незряч, — на этот чудесный заменитель головы, эту безграничную ясность, эту сияющую и абсолютно чистую пустоту, которая, тем не менее, сама есть (скорее есть, чем содержит) все, что есть. Поскольку, как бы внимательно я ни присматривался, я не нахожу даже пустого экрана, на который спроецированы эти горы, солнце и небо, или чистого зеркала, в котором они отражаются, или прозрачной линзы или глазка, через который они рассматриваются, не говоря уже о том, что я не нахожу того человека, которому все это показывается, или хоть какого-нибудь зрителя (даже самого призрачного), которого можно было бы отделить от самой картины. Ничто, ничто не вмешивается, даже это непостижимое и неуловимое препятствие, называемое «расстоянием»: явно бескрайнее голубое небо, окаймленная розоватыми тенями белизна снегов, сверкающая зелень травы — как могут они быть «далеки», когда нет ничего, от чего можно было бы отдалиться? Безголовая пустота сопротивляется любому размещению и определению: она не круглая, не маленькая, не большая, и нельзя даже сказать, что она «здесь», а не «там». (Впрочем, *если бы*

# 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.