

Сандо Кайсен

# Дзэн

Медитация  
без медитации



Сандо Кайсен

**Дзэн. Медитация без медитации**

«ВЕБКНИГА»

2004

**Кайсен С.**

Дзэн. Медитация без медитации / С. Кайсен — «ВЕБКНИГА»,  
2004

ISBN 978-5-6048611-9-6

Сущность практики дзэн – это дзадзэн, медитация, тысячелетиями передаваемая от мастера к ученику. Книга, которую вы держите в руках, – детальное введение в эту медитацию. Мастер Кайсен, ученик мастера Тайсэна Дэсимару, доходчиво объясняет ее основы. Коротко разъяснены основные положения учения Будды, буддизма Махаяны и школы дзэн, а также даны предельно конкретные указания о позиции тела, правильном способе дыхания и правильном состоянии ума в медитации. Защищено Законом об авторском праве. Любое цитирование возможно только со ссылкой на автора и издательство. 16+

ISBN 978-5-6048611-9-6

© Кайсен С., 2004  
© ВЕБКНИГА, 2004

## Содержание

От автора	6
Несколько слов о буддизме	7
Жизнь Будды	7
Буддизм	9
Четыре благородные истины	11
Первая благородная истина. Страдание	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

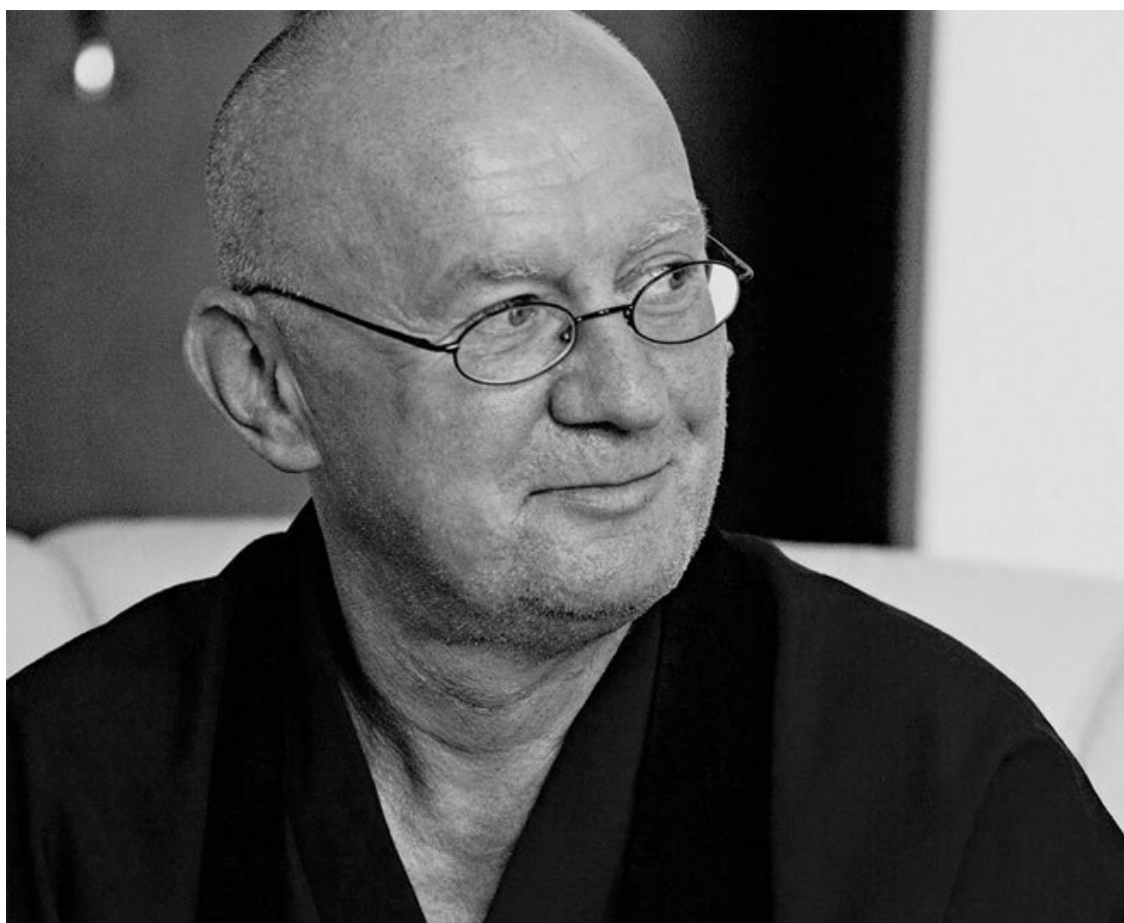


# **Сандо Кайсен**

## **Дзэн. Медитация без медитации**

© Sando Kaisen, 2004

© Сандокай, 2023



## От автора

Я искренне желаю, чтобы эта книга в точности передала суть дзэн, унаследованного от Патриархов. А также, чтобы она получила распространение на просторах великой России, а практикующие там стали бы достойными последователями Дхармы.

Мои ученики из России всегда были сильны духом и, следуя моему учению, часто приезжали в Европу и, в частности, во Францию. Я и сам однажды побывал в России, и теперь мне бы хотелось, чтобы эта книга стала символом моего присутствия в этой стране, а также присутствия моих учеников, великих последователей Дхармы Будды.

Я желаю вам здоровья, благополучия и подлинной свободы.

*Тысячу гассё, Сандо Кайсен*

## Несколько слов о буддизме

*Внимание – истина о реальности существования.  
Так оно полагает конец невежеству.*

### Жизнь Будды

Буддой называли Сиддхартху Гаутаму, который жил в VI в. до н. э. на севере Индии. Он был сыном царя Шуддходаны и царицы Майи, правивших в царстве Шакья (нынешнем Непале). Согласно обычаям тех времён, он женился очень рано, в 6 лет, на юной и верной царевне Яшодхаре. Принц жил во дворце, окружённый богатством и роскошью.

Но столкнувшись с реальной жизнью, наполненной человеческим страданием, он захотел найти выход из этого всеобъемлющего состояния. В возрасте 29 лет, после рождения единственного сына Рахулы, он покинул своё царство, стал аскетом и отправился на поиски решения проблемы жизни и смерти.

В течение шести лет Гаутама путешествовал по долине Ганга, встречаясь с прославленными мастерами разных религий, изучал их методы и, следуя их учениям, предавался суровым аскетическим практикам. Но эти занятия его не удовлетворили. Поэтому он прекратил практику и пошёл своим путём.

Однажды вечером, сидя под деревом, известным впоследствии как дерево Бодхи, или Бо (дерево мудрости), на берегу реки Нераньяра, в Будда Гая (около Гая, нынешний Бихар), Гаутама достиг просветления, после чего стал известен как Будда, т. е. Пробуждённый. Ему было 35 лет.

После пробуждения Гаутама Будда произнёс свою первую речь группе из пяти аскетов, его старых товарищей, в парке Газел, в Исипатана (нынешний Сарнатх), возле Бенареса. С того дня в течение 45 лет он учил людей всех сословий, мужчин и женщин, царей и крестьян, браминов и аристократов, банкиров и нищих, монахов и бандитов – без всяких различий. Он не признавал ни кастовой системы, ни социальных групп. Путь, которому он учил, был открыт для всех, кто был готов принять его и следовать ему. Будда умер в Кушинара (современный Уттар-Прадеш) в возрасте восьмидесяти лет.

Сегодня буддизм практикуют на Шри-Ланке, Тайване, в Мьянме, Таиланде, Китае, Японии, Монголии, Корее, а также в некоторых регионах Индии, Пакистана, Непала и России. Число буддистов в мире превышает 500 миллионов человек.



## Буддизм

Несмотря на то что Будда учил всю жизнь, он никогда не преследовал цель создать религию. И хотя его учение стало религией, он сам никогда не претендовал на то, чтобы быть чем-то большим, нежели просто человеческим существом, простым и чистым. Учителя других религий зачастую говорили, что являются воплощением Бога или что они Им вдохновляемы. Гаутама же был просто человеком, более того, он никогда не утверждал, что его вдохновляет Бог или какая бы то ни было ещё внешняя сила. Своё просветление и всё, чего он достиг, он считал результатом собственных усилий.

Человек, только человек может стать Буддой. Мужчина или женщина. Каждый имеет в себе эту возможность, если только хочет этого и прилагает к этому усилия. Поэтому Буддой мы можем назвать истинного человека, Человека в наивысшем смысле этого слова.

Для своего времени Будда был настолько совершенен в своей человечности, что позже последователи этого учения стали считать его сверхчеловеком. Однажды он сказал: *«Состояние человека – это наивысшее состояние. Человек является своим собственным Учителем. Нет ничего выше и могущественней его»*. В другой раз Будда произнёс: *«Мы сами являемся своим прибежищем. Кто другой мог бы им быть?»*

Будда учил и вдохновлял людей развиваться и трудиться ради своего освобождения, поскольку человек обладает достаточным потенциалом, чтобы своими усилиями и умом освободиться от рабства. Поэтому Будда сказал: *«Вы сами должны сделать эту работу»*.

Его называют Освободителем, потому что он нашёл путь, ведущий к освобождению. Однако следовать или не следовать этому пути – зависит от нас. В соответствии с этим правилом личной ответственности Будда предоставил своим ученикам свободу. Он учил, что не существует эзотерических доктрин, что наставник «ничего не прячет в кулаке», что он не имеет никаких секретов.

Согласно учению Будды, одним из пяти препятствий на пути познания истины и духовного развития является *сомнение*. На самом деле оно является препятствием на пути любого развития. Сомнение – это не грех, поскольку в буддизме не существует догм, в которые следовало бы верить. В отличие от других религий, в буддизме нет греха. Корень зла – это лишь невежество и искажённое видение действительности.

Поэтому, пока есть сомнения, нерешительность или неуверенность, невозможно никакое развитие. Однако сомнение должно существовать до тех пор, пока мы не будем понимать, пока не будем видеть ясно. Чтобы двигаться вперёд, мы должны полностью освободиться от сомнений. В то же время не имеет смысла говорить, что нельзя сомневаться и нужно верить. Говорить «я верю» не означает понимать или видеть. Заставлять себя поверить во что-то, не понимая этого, может быть эффективно в политике, но совершенно бесполезно в духовном развитии.

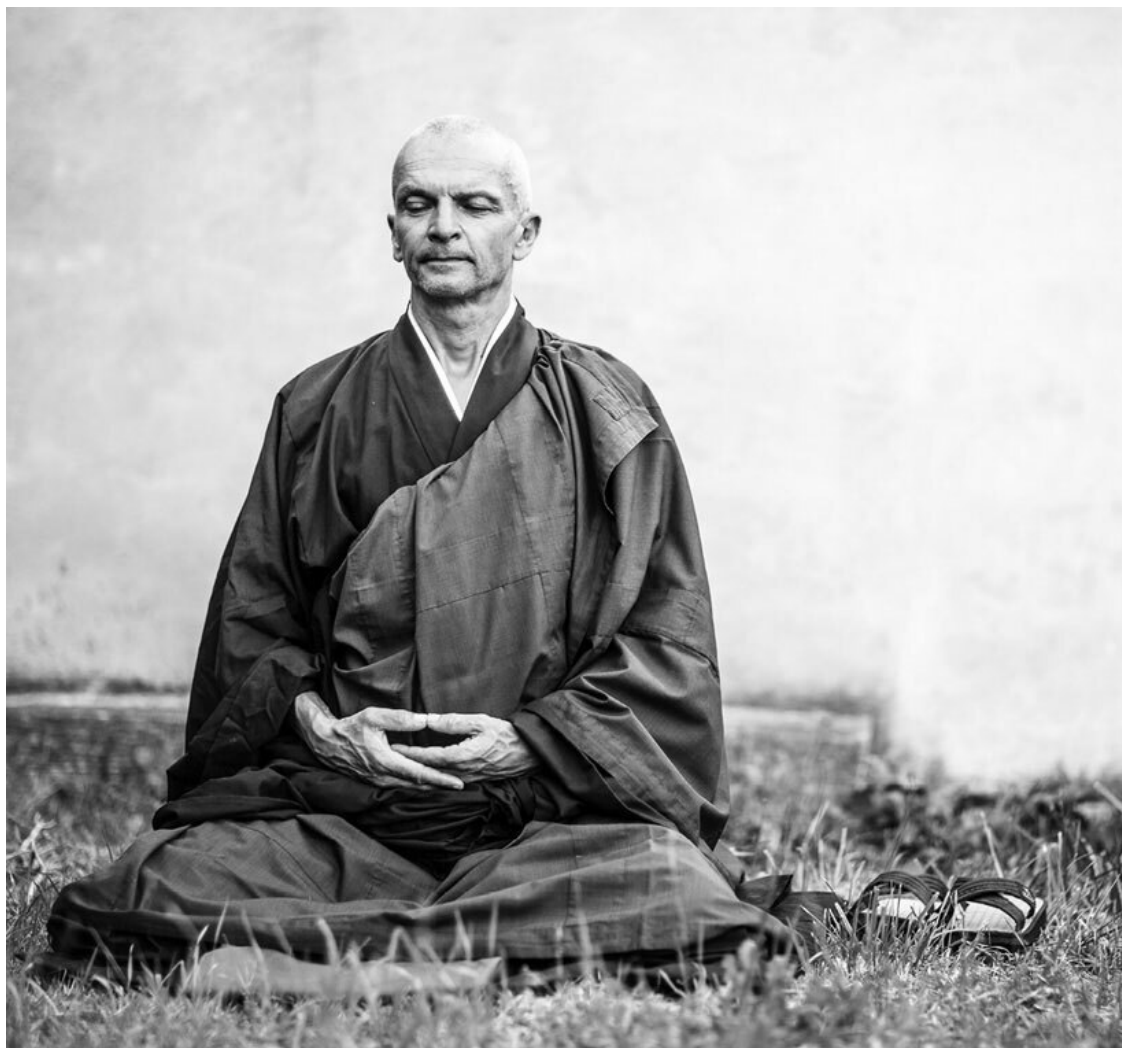
Все религии основываются на вере, зачастую слепой. В буддизме важно видеть и понимать. В тот момент, когда мы начинаем видеть, вопрос веры отпадает. Однажды Будда сказал: *«Отсутствие иллюзий, скверны и нечистоты – это состояние человека, который знает и видит, а не того, кто не знает и не видит»*.

Поэтому учение Будды приглашает прийти и увидеть, а не прийти и поверить.

Слово «буддизм» следовало бы перевести как «Око истины». Око истины без пыли и загрязнений. Это Око истины, которое открывается. Написано: «Он узрел Истину и преодолел все сомнения. Теперь нет места неуверенности. С истинной мудростью он видит. Это так, как оно есть в действительности».

Будда так говорил о своём Пробуждении: *«Родились глаза – родилось познание, родилась мудрость – родилось знание»*.

Таким образом, речь всегда идёт о том, чтобы видеть через познание и мудрость, а не только верить.



## Четыре благородные истины

*В своей зелёной келье отшельника  
Стою я, сижу или лежу,  
Что бы я ни делал, я молюсь только об одном:  
Чтобы все существа прошли впереди меня,  
Чтобы все существа неустанно внимали  
Учению деревьев, птиц и цветов.*

*Догэн*

Суть учения Будды заключена в четырёх благородных истинах. Они были сформулированы в первой речи, обращённой к группе аскетов в Исипатана.

### **Четыре благородные истины просты:**

- Всё есть страдание.
- Существуют причины страдания.
- Существует возможность прекращения страдания.
- Существует путь, ведущий к прекращению страдания.

## **Первая благородная истина. Стрaдание**

Счастье и страдание относительны. Жизнь не может быть всегда счастливой или быть постоянным страданием. Стрaдание, о котором говорит Будда, имеет гораздо более широкий и глубокий смысл, чем привычное понимание этого слова. Оно не означает только боль, заботы и беды. Оно значит гораздо больше: несовершенство и непостоянство.

## **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.