

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	6
Введение.....	8
Глава 1. МАСТЕР И УЧЕНИК.....	11
Человек и будо	11
Практика будо и ее правила.....	12
Чистый дух будо	14
Где Путь, истина и жизнь?.....	15
Будо в прошлом	16
Поведение	17
Продолжение практики.....	20
Предупреждение	21
Настоящий мастер	23
Глава 2. «ДОККОДО»	27
Семь принципов и двадцать одно правило духа бусидо	27
Комментарии	29
Глава 3. ПЕРЕДАЧА ПОЯСА	46
История пояса и хакама.....	46
Истинный Путь — истинный пояс	51
Когда надевать пояс.....	53
Истинное значение пояса	70
Изначальный пояс.....	72
Карма.....	74
Концентрация	75
Дыхание	76
Сила кармы и пояса.....	80

Глава 4. ПОЧЕМУ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА?	84
Поклон.....	87
Разминка	88
Дзэнкуцу	88
Киба-дати.....	90
Ката.....	90
Техники.....	92
Как ходить?.....	92
Цуки	93
Удары ногами	94
Бой (кихон — дзю-кумитэ — рандори)	95
Уровни и пояса.....	97
Без цели.....	99
Поведение	101
Что такое дух черного пояса и как его реализовать	105
Ки.....	107
Связь между дзадзэн и боевыми искусствами	107
Боевые искусства и обучение	108
Кто такой мастер, инструктор или учитель?	
Что такое настоящее обучение?	109
Сёдзин — усилие.....	110
Дух без цели и выгоды.....	111
Что такое передача Пути?	113
Что такое додзэ?.....	113
Глава 5. СЕКРЕТЫ СТРАТЕГИИ БОЯ.....	114
Королевство воинов.....	114
Глава 6. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.....	123

Глава 7. ИСТОРИЯ ДЗЭН.....	153
Жизнь Будды.....	153
Жизнь Бодхидхармы.....	156
Мастер Догэн.....	160
Мастер Кодо Саваки.....	165
Мастер Тайсэн Дэсимару.....	167
Глава 8. ПРАКТИКА ДЗЭН.....	173
Пробуждение.....	173
Познание себя.....	175
Дзэн и качество жизни.....	176
Дзэн и деятельность.....	176
Дзэн и эффективность.....	177
Дзэн и свобода.....	177
Дзэн и религия.....	177
Дзэн и психология.....	178
Практика дзадзэн — это секрет дзэн.....	179
Поза тела.....	179
Дыхание.....	180
Состояние духа.....	181
Кинхин.....	183
Глоссарий.....	185

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

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. Hsueg-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.

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 одиноко, 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

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

⁴ Юно (яп. тр. Yūno, 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 та-
ким 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 помешает 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

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

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.

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 *сэсин*? *Сэс* означает «прикоснуться», *син* означает «дух», поэтому *сэсин* 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,

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

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.

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 действуем 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 додзэ 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 будто 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 будто, мы можем достичь истинной свободы совершенно единого духа и тела. Дуализм и связанное с ним напряженные 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 будто, 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 будто.

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

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.

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.

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.

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».