



# SHANZAI

Rissho Kosei-kai

Vol. 77



GUIDANCE BY  
PRESIDENT  
NIWANO

## ПРИСЯДЬ, ПОСИДИ

by Nichiko Niwano  
President of Rissho Kosei-kai

### Прими правильную осанку

Каждый раз в это предвесеннее время (когда в Японии всё ближе подступает новый учебный и трудовой год) мы, предвидя различные изменения в своей жизни — изменения, связанные со сдачей экзаменов и переходом на новую ступень в учёбе, с устройством на работу и сменой местожительства, — впадаем в какое-то беспокойство.

Обыкновенно, видя рядом с собой человека, который со смятением в лице мечется туда и сюда, мы стараемся успокоить его, говоря: «Ты лучше присядь, посиди!». Ибо человек, носящийся в беспокойстве, просто не может не потерять самого себя. На это, кстати, указывает и написание иероглифа «занятой, беспокойный, суматошный» («исогасий»): в его левой части стоит элемент «сердце, душа, сознание» («кокоро»), а в правой – «лишаться, утрачивать, терять» («накусу»).

И напротив: когда наше сознание спокойно, мы можем жить совершенно радостно и счастливо. Но как же, в таком случае, добиться того, чтобы мы всегда пребывали в спокойствии и равновесии? Попробуем поразмышлять об этом.

Прежде всего на ум приходит тот способ успокоения сознания, который заключается в принятии надлежащего положения тела и надлежащей осанки, то есть – в упорядочении нашей внешней формы. Как говорят, тело и сознание находятся во взаимосвязи, глубоко влияя друг на друга. Это называют «взаимоединством тела и сознания» (*синдзин-сосоку*).

Педагог Мори Нобудзо (1896 — 1992) учил:



«Если хочешь поднять дух, прежде всего выпрями тело»; он говорил, что выпрямление поясницы позволяет как телу (это само собой), так и сознанию прийти в состояние равновесия.

Дзэнский наставник Догэн (1200 — 1253) также удостоверяет: «Если исправишь поведение тела, то вслед за тем исправится и сознание». Думается, эти слова означают, что когда человек падает духом или чем-то взвинчен и никак не может успокоиться, ему следует прежде всего расправить позвоночник и придать себе правильную осанку, и тогда к нему постепенно вернётся сердечный мир и ровное настроение.

Ответ на вопрос, как упорядочить работу духа и привести его к спокойствию, люди ошупью искали с глубокой древности. Одним из путей к достижению этого стали *йога* и *сидение в дхьяне* (медитация-дзадзэн). Уже из того факта, что эти практики дошли до наших дней и продолжают существовать сегодня, можно заключить, что выправление осанки и придание телу устойчивого положения — это весьма действенный способ обретения душевного покоя и безмятежности.

## Истинное спокойствие сознания

Теперь рассмотрим, каким должен быть сознательный настрой, позволяющий человеку обуздать беспокойство и нервность. Существенным фактором возникновения беспокойства можно считать сравнение-сопоставление себя с другими людьми. В связи с этим я всегда говорю о том, как важно осознавать ценность своей собственной жизни и быть благодарным ей. То есть, другими словами,

очень важно осознавать, что в каждом из нас пребывает Коренная Вселенская Жизнь (Жизнь-Источник всего сущего) — то, в чём нет нужды сравниваться с другими и что останется при нас, даже если мы отбросим от себя всё обычное мирское и суетное.

Как же прийти к такому настрою? Живший в эпоху Эдо учёный-конфуцианец Сато Иссай (1772 — 1859) писал: «[Всякий] человек должен почитать своё сердце (сознание) и справляться о его благополучии (букв. «спрашивать себя, спокойно [оно] или нет»)». В соответствии с этим наставлением, очень важно всегда относиться к своему сознанию с уважением, прислушиваться к самому себе — спокойно оно или нет? Это позволяет нам обрести жизненную уверенность.

Выше мы говорили о том, что достижению внутреннего равновесия способствует «сидение» («*присядь, посиди*», «*сидение в дхьяне*»). В этой же связи следует сказать и о том, что у нас, членов Риссё Косэй-кай, есть обычай каждое утро и каждый вечер, сидя перед домашним буддийским алтарём, читать-декламировать Сутру. Это также позволяет нам обретать душевное спокойствие и равновесие. Кроме того, многие участники нашего религиозного объединения имеют опыт успокоения «штормов» своего сознания при помощи участия в практике, именуемой *ходза* или «Круг Дхармы» (практика доверительных бесед в кругу товарищей по вере), в ходе которой они получали от членов Сангхи слова совета и поддержки. В частности, участие в *ходза* позволяет человеку заново осмыслить свою жизнь в свете Учения-Дхармы и, что называется, справиться о благополучии своего сознания. Наверное, можно



сказать, что Круг Дхармы – это, поистине, самое лучшее место для того, чтобы взглядеться в истинного самого себя.

Однако не столь много тех, кто всегда имеет время на это. Ведь реальность, скорее, такова, что большинство людей лишь крутится в заботах и хлопотах – без какой-либо возможности остановиться.

Как же, в таком случае, могут они обрести спокойствие сознания в этой круговерти дел? — У дзэнского мастера по имени Сидо Бунан (1603 — 1676) есть такое пятистишие:

Икинагара	Будучи живым,
Сидзин то наритэ	Стань при этом мертвецом.
Нарихатэтэ	Как к тому придёшь,
Омои-но мама-ни	Всё по-твоему пойдёт, —
Суру вадза дзо ёки	Вот какой приём хорош!

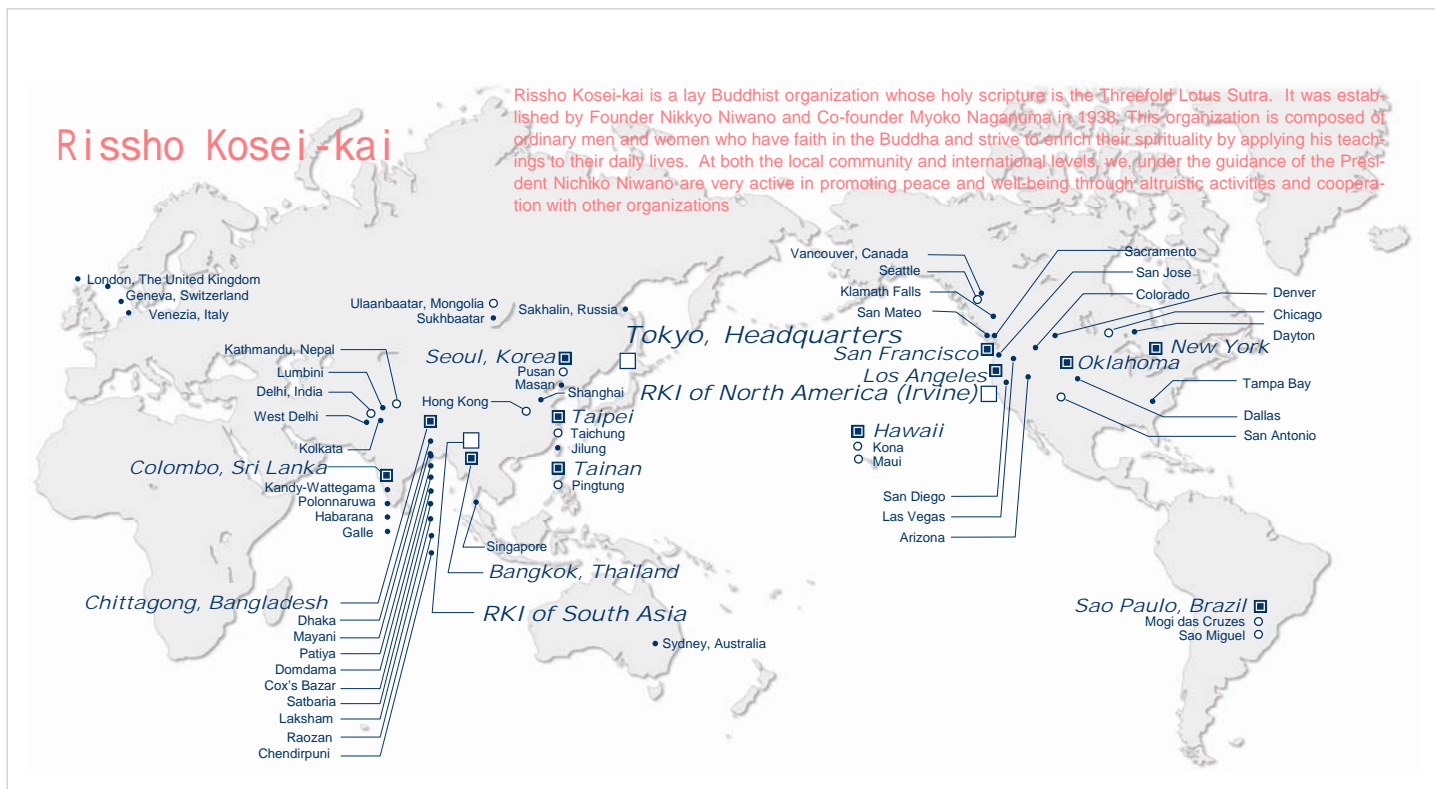
(пер. И.Е. Гарри)

Эти строки учат тому, что важно не привязываться к собственному «я» и его страстям-желаниям. Мастер открывает, что когда мы неизменно подходим к делу — будь то труд на работе

или труд по дому — со скромным настроем (то есть забывая о собственных резонах и обстоятельствах), когда мы, в известном смысле «суровее» (то есть отбрасывая от себя всё постороннее), всем сердцем предаёмся должной деятельности, то это и приводит нас к истинному спокойствию сознания.

Но к этому нужно добавить ещё следующее. В тексте Сутры Цветка Лотоса Дхармы (Глава 2 «Врачующие средства») говорится: «В это время Всепочитаемый, спокойный, собранный, вышел из самадхи и возвестил Шарипутре ( ... )». Из этих слов мы можем видеть, что успокоив своё сознание и углубив свою мысль созерцанием, Всепочитаемый Шакьямуни изъяснял Дхарму другим. Он проповедовал и распространял Учение, так как желал, чтобы и другие люди стали такими же счастливыми, как он. В совершении такой проповеди — наш следующий шаг. Ибо именно в распространении собственной радости и безмятежности, именно в её передаче другим мы и обретаем истинное спокойствие сознания.

From *Kosei*, February 2012



**SHAN-ZAI Volume 77 (February 2012)**

【Published by】 Rissho Kosei-kai International Fumonkan, 2-6-1 Wada Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan TEL: 03-5341-1124 FAX: 03-5341-1224 E-mail : shanzai@kosei-kai.or.jp  
 Senior Editor : Rev. Kotaro SUZUKI Editor : Etsuko NAKAMURA  
 Editorial Staff: Shiho MATSUOKA, Ms. Yukino KUDO, Ms. Kaoru SAITO, Ms. Mayumi ETO, Ms. Sayuri SUZUKI, Ms. Eriko KANAO and Ms. Emi MAKINO

\*SHAN-ZAI will sometimes be published in other languages in addition to "Japanese", "English", "Chinese", "Portuguese", "Thai", "Mongolian", "Hindi", "Bengali", and "Korean". \*If you have any questions or comments, please contact us at the above address. \*Please request permission to use contents of SHAN-ZAI to Kosei-kai International.