



お坊さんが教える

こころが整う

掃除の本

Шуке Мацумото

УБОРКА В СТИЛЕ

# ДЗЕН

МЕТОД НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА  
БЕЗ УСИЛИЙ И СТРЕССА  
ОТ БУДДИЙСКОГО МОНАХА

ОДРИ®

Москва 2018

УДК 648.5  
ББК 37.279  
М36

Matsumoto Shoukei  
A MONK'S GUIDE TO A CLEAN  
HOUSE AND MIND

お坊さんが教えるところが整う掃除の本 松本紹圭  
«Obousan ga oshieru kokoro ga totonou souji no hon»

Copyright © 2011 by Shoukei Matsumoto

Illustrations by Kikue Tamura

Original Japanese edition published by Discover 21,  
Inc. Russian edition is published by arrangement  
with Discover 21, Inc.

**Мацумото, Шуке.**

М36 Уборка в стиле дзен: метод наведения порядка без усилий и стресса от буддийского монаха / Шуке Мацумото ; [пер. с англ. Е. А. Рябовой]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 224 с. : ил. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-090206-4

Если уборка всегда была для вас нелюбимым делом, которое отнимало много времени и сил, эта книга изменит ваши взгляды. Благодаря ей вы научитесь поддерживать чистоту без напряжения.

Взяв за основу древние традиции, Шуке Мацумото, монах буддийского храма в Токио, объясняет, как изменить свои ежедневные привычки: от пробуждения и выбора одежды до приготовления пищи и умения работать в команде. Избавившись от лишнего, вы проникнете в природу вещей, а также почувствуете прилив сил и гармонию. Следуйте простым правилам и освободите время на то, чтобы осознать себя и научиться проживать каждую секунду.

Ведь уборка — это не столько способ избавиться от грязи, сколько возможность сделать чище свое сердце.

УДК 648.5  
ББК 37.279

© Рябова Е.А., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-090206-4

# СОДЕРЖАНИЕ

## ДЗЕН-УБОРКА

Часть 1. Что такое уборка? .....	11
Часть 2. О мусоре .....	13
Часть 3. Время для уборки и наведения порядка ..	17
Часть 4. Проветривание .....	20
Часть 5. Что делать с насекомыми? .....	24
Часть 6. Смена обязанностей .....	26
Часть 7. Связь уборки с погодой .....	30
Часть 8. Ничего не оставлять на завтра .....	32

## ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

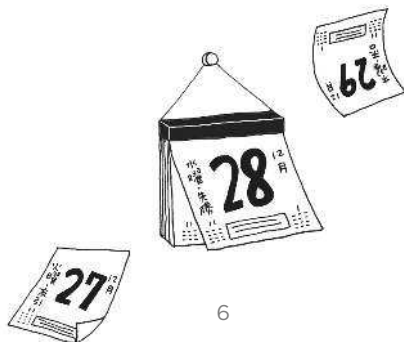
Рабочая одежда — самуэ .....	37
Традиционная бандана — тэнугуи .....	39
Сандалии на кожаной подошве — сэтта .....	41
Рабочие перчатки — гунтэ и рабочие носки — гунсоку .....	43
Веник и совок .....	45
Многофункциональные тряпки — дзокин .....	47
Ведро .....	50
Щетка и сметка .....	51
Серп, ножницы и точильный камень .....	53

**ГЛАВА ПЕРВАЯ**  
**Моем и убираем там,**  
**где есть вода**

Кухня .....	59
Туалет .....	65
Ванная комната .....	71
Стирка .....	76
Глажка .....	82
Сезонная сортировка гардероба.....	84
Посуда .....	89
Починка .....	95
Дезодорация помещения .....	99
Средства против плесени .....	101

**ГЛАВА ВТОРАЯ**  
**Уборка жилой комнаты**

Пол .....	109
Токонома и гостевая комната .....	113
Буцума — комната с алтарем .....	117
Сёдзи — раздвижные двери или окна .....	120
Освещение .....	124



## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

### Уборка на улице

Входная дверь и прихожая .....	131
Сад .....	136
Окна .....	141
Москитные сетки .....	144
Тропинка к дому .....	146
Терраса .....	148

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

### Чистота тела и души

Умывание .....	153
Сон .....	158
Дыхание .....	160
Чистка зубов .....	162
Стрижка волос .....	164
Справление нужды .....	166
Еда .....	169


## ПОСЛЕ УБОРКИ

Отказ от вещей .....	177
Чистота и порядок .....	181
Чувствовать время года .....	184
Генеральная уборка в конце года .....	187









ДЗЕН-  
УБОРКА



## Часть 1

### ЧТО ТАКОЕ УБОРКА?

Для японцев процесс уборки помещения с давних времен означает больше, чем просто рутинный труд.

В японских школах убирают сами ученики. Я не слышал, чтобы подобная практика была принята в других странах.

Причина в том, что уборка для нас — это не столько способ избавиться от грязи, сколько возможность сделать чище свое сердце.

Любому посетителю буддийского храма бросается в глаза идеальная чистота на его территории.

Разумеется, чистоту в храме поддерживают и ради посетителей.

Но для монахов, которые здесь постоянно живут, сам процесс уборки — одна из важных буддийских практик.

Когда я учился в одном из храмов Киото, мой наставник часто сердился на меня из-за того, что

---

Уборка для нас — это не столько способ избавиться от грязи, сколько возможность сделать чище свое сердце.

---

я неправильно складывал одежду или не в том порядке убирал ее в комод.

Интересно наблюдать за монахами во время уборки прихрамовой территории.

В темно-синих льняных куртках-самуэ они молча выполняют задания, каждый на своем участке. В такие моменты их лица выражают особенное спокойствие.



Уборка — дело хлопотное. Если бы была такая возможность, никто бы не стал ею заниматься. **Но раз уж нужно убираться, то лучше это сделать быстро.** Думаю, многим приходит в голову такая мысль. Но смысл уборки вовсе не в этом.

Известна история, как один из учеников Будды Шакьямуни смог достигнуть просветления — *сатори*. Он старательно работал метлой, повторяя про себя: «Можно смахнуть внешнюю пыль, но не удалить внутренний налет».

Иными словами, уборка — это не борьба с грязью, это **духовная практика**, позволяющая очистить свое сердце.

## Часть 2

### О МУСОРЕ

Что такое мусор?

Грязное, старое, ветхое, вышедшее из употребления, бесполезное, ненужное...

Но любая вещь на свете изначально не была такой.

**Вещи становятся мусором, потому что есть люди, превращающие их в мусор. Они смотрят на вещи как на мусор.**

Буддизм считает, что вещи не обладают физической оболочкой.

У сути вещей нет физического воплощения.

Но если мы говорим об отсутствии физической оболочки, откуда вокруг нас берутся вещи?

Вещи существуют благодаря тому, что они взаимосвязаны и поддерживают существование друг друга.

То же самое можно сказать и о людях.

Мы становимся такими, какие мы есть, только благодаря окружающим нас людям и вещам. Разве можем мы судить, что одни вещи важны, потому что они приносят нам пользу, а другие — мусор, раз мы ими не пользуемся?

Рассказывают, что один буддийский монах, патриарх школы по имени Рэннэ, подобрал клочок бумаги, который валялся в коридоре.

— Даже клочок бумаги есть милость Будды, нельзя грубо относиться к нему.

Для японцев вещи заслуживают не просто бережного отношения, но и благодарности.


**Тот, кто не ценит вещи, не ценит и людей.**

Раз вещь мне больше не нужна, она превращается в обычный хлам.

Дети, воспитанные в таком духе, переносят отношение к вещам на своих друзей.

За любой вещью стоят усилия и чувства тех, кто над ней работал. Когда мы убираемся и наводим порядок, не следует обращаться с вещами кое-как, важно не забывать о благодарности.

Я не призываю складывать в шкаф все, что вышло из употребления, просто потому, что вам жалко это выбрасывать.



ЗА ЛЮБОЙ ВЕЩЬЮ СТОЯТ  
УСИЛИЯ И ЧУВСТВА ТЕХ, КТО  
НАД НЕЙ РАБОТАЛ. КОГДА  
МЫ УБИРАЕМСЯ И НАВОДИМ  
ПОРЯДОК, НЕ СЛЕДУЕТ ОБРА-  
ЩАТЬСЯ С ВЕЩАМИ КОЕ-КАК,  
ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ О БЛА-  
ГОДАРНОСТИ.