

Шэн-Янь МУДРОСТЬ ЧАНЬ

禪智

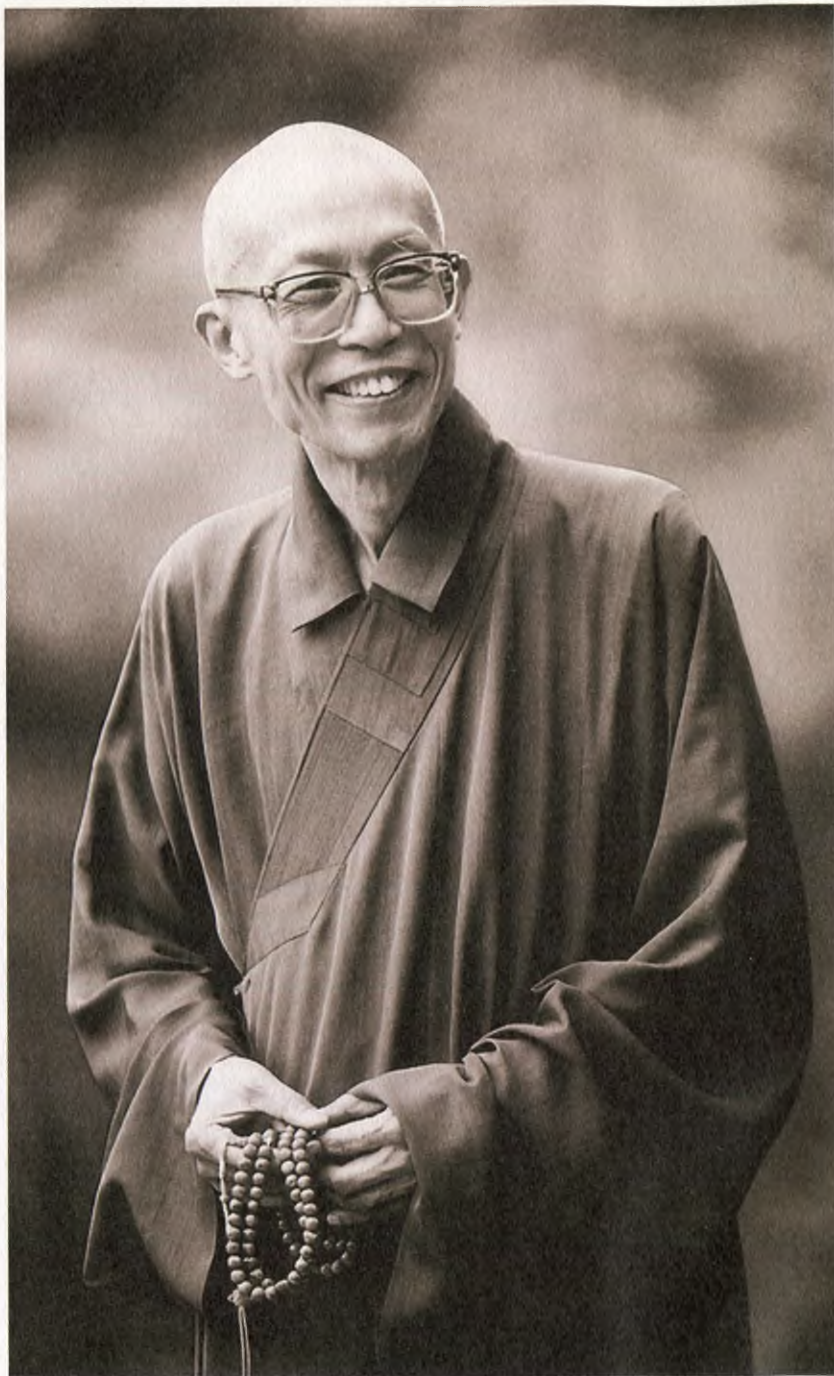


Чань (яп. Дзэн) – китайская транскрипция санскритского Дхьяна, что означает «созерцание», важнейший раздел буддийской практики. Школа Чань относится к традиции Махаяны, Большой Колесницы. Истоки ее просматриваются уже в самый ранний период распространения Учения Будды Шакьямуни – это знаменитая «безмолвная проповедь», в которой Будда указал на самое сокровенное в Учении, подняв и показав ученикам цветок. Один из присутствующих, старейший ученик Будды Махакашьяпа, понял и откликнулся в ответ улыбкой. Этот эпизод считается ключевым в чаньской традиции передавать Учение без опоры на слова.

Обращение чаньских учителей непосредственно к природе Будды в каждом чувствующем существе сделалось основным методом обучения. Что, однако, не помешало именно этой школе оставить самый богатый корпус текстов.

Школа Чань развивалась в китайской культурной среде, наиболее глубокое влияние на нее в этом процессе оказала даосская традиция. Поэтому, будучи исконно индийским явлением, Чань в своих классических формах представляет собой явление именно китайской культуры, которое занимает в ней важное место. Буддийские традиции Японии (Дзэн) и Кореи (Сон) были заимствованы этими культурами непосредственно из Китая.





ШЭН-ЯНЬ

МУДРОСТЬ ЧАНЬ

МОСКВА
«УЦЗИМЭНЬ»
2016

Сердечная благодарность пожертвователям с Тайваня,
благодаря финансовой поддержке которых стало
возможным издание этой книги:

Семья Ло Сючжу

Чэнь Ванъю и Линь Цинли

Янь Синфэй и Юй Цзяньюань

Хэ Шусянь

Цай Чэнь Мейчжи

夫言修道之體自識當
身本來清淨不生不滅
無有分別自性圓滿清
淨之心此是本師乃勝
念十方諸佛

常壽書



ISBN 978-5-9908198-0-1

© Котиков В.И., перевод, вступительная статья, 2016

© Житомирский А.А., послесловие, иллюстрации, 2016

© Бурый И.А., макет, подготовка к печати, 2016

Мастер Шэн-янь родился в 1930 году в провинции Цзянсу, в деревушке неподалеку от бухты Сяонян, к западу от того места, где Янцзы впадает в Восточно-Китайское море. Он стал шестым ребенком в семье простых крестьян по фамилии Чжан. Его отец с братьями промышляли ловлей рыбы и возделывали поля богатых землевладельцев. С раннего детства маленький Баокан, как нарекли его при рождении, извечал все тяготы крестьянского труда: уже в пятилетнем возрасте ему приходилось собирать на полях навоз для удобрения и траву для домашней скотины. А семи лет от роду ему довелось увидеть, как непрочно эта полная невзгод и тяжелого труда жизнь. После месяца непрерывных дождей разлилась Янцзы, поглотив поля и погубив сотни людей, раздувшиеся трупы которых плавали по воде и становились добычей птиц. Дом семейства Чжан уцелел, но страшные картины разрушения и гибели навсегда остались в памяти мальчика, преподав ему жестокий урок непостоянства всего сущего – одной из трех печатей буддийского учения.

В девять лет маленькому Баокану посчастливилось попасть в сельскую школу. Правда, особого рвения к учебе он не проявлял и частенько вместе со сверстниками прогуливал уроки. Кроме того, сперва ожесточенные стычки коммунистов с Гоминьданом, а затем японская оккупация постоянно прерывали и без того не слишком регулярные занятия. Однако за три года учебы Баокан выучил наизусть «Суждения и беседы» и «Учение о Срединном» Конфуция – основополагающие произведения конфуцианского канона. Чувство ответственности перед обществом и необходимость нравственного самосовершенствования, которые проповедовал Конфуций, на всю жизнь станут краеугольным камнем мировоззрения будущего мастера наряду с учением Будды. Кроме того, после трех лет учебы он мог написать письмо – там, откуда он был родом, это считалось верхом учености. Но когда мальчику исполнилось тринадцать, денег на дальнейшую учебу у семьи просто не стало. Как раз в это время сосед семьи Чжан, хорошо знавший монахов из знаменитого и богатого монастыря Гуанцзяо на горе Ланшань, неподалеку от города Наньтун, рассказал, что монастырю требуются послушники. Поступление в монастырь было отличной возможностью продолжить учебу, и Баокан, тогда имевший еще весьма смутное представление о жизни в монастыре, с радостью согласился.

Огромный древний монастырь на вершине горы Ланшань с величественными пагодами и мудрыми старыми монахами поразил воображение мальчика. Как и другие юные послушники, первое время пребывания

Река Янцзы в провинции Цзянсу близ места, где родился Мастер Шэн-янь, 1930 год



в монастыре он в основном читал вслух сутры и пел мантры. Наставники сказали ему, что его кармические препятствия весьма велики и он должен делать простирания. Каждое утро и вечер Баокан совершал по пятьсот простираний перед статуей бодхисаттвы Гуаньинь, символизирующей сострадание в буддизме Махаяны. В это время он пережил свой первый религиозный опыт: в какой-то момент ему показалось, что его тело совершает простирания само по себе, без помощи ума. После этого ум его стал яснее, а память тверже, и учеба стала даваться ему без особого труда. Поучения мудрых монахов, растолковывавших смысл буддийских писаний, помогли ему понять – сначала на уровне интеллекта – иллюзорность человеческого «я» и недвойственную природу бытия. Отныне постижение этой истины на практике стало целью его жизни.

Однако безмятежная жизнь в Ланшане продлилась недолго: в 1945 году ожесточенная гражданская война между коммунистами и Гоминьданом заставила монахов покинуть монастырь. Вместе с мастером Ланхуэем 15-летний Баокан отправился в Шанхай. Город поразил воображение деревенского мальчика, который впервые в жизни увидел трамваи и многоэтажные дома – их обитатели представлялись ему небожителями. Правда, жизнь в монастыре Дашэн, где в итоге обосновались Баокан с учителем, оказалась весьма прозаичной. Вместо того, чтобы медитировать, читать сутры и заниматься физическим трудом, монахи оголтело носились по Шанхаю, совершая за деньги погребальные обряды и проделывая подчас по 40 километров в день. Им часто не хватало времени на сон, и, чтобы оставаться на ногах, некоторые из них дошли до того, что поддерживали себя героином. Другие не считали зазорным посещать квартал красных фонарей. В отличие от Ланшаня, Дашэн стал для будущего мастера Шэн-яня позорным символом деградации буддийского учения.

К счастью, в Шанхае Баокану представилась возможность поступить в буддийскую академию монастыря Цзиньган, основанную учениками великого

реформатора китайского буддизма, Мастера Тайсю. Если в Ланшане Баокан смог изучить лишь базовые истины буддизма, то здесь ему открылись глубокие прозрения в природу человеческого ума, составлявшие наследие философских школ – Йогачары, Мадхьямики и Хуаянь. Однако его постижение по-прежнему оставалось чисто интеллектуальным. Никто так толком и не объяснил ему, что такое медитация и как именно следует медитировать. «Сиди, пока у бочки с дегтем не отвалится дно», – вот все, что получал он в ответ на свои вопросы. Мучительные сомнения копились в душе и не получали разрешения.

Но в мае 1949 года учебу снова пришлось прервать – в Шанхай вошли отряды коммунистов. Они закрывали монастыри и заставляли монахов возвращаться к мирской жизни. Тем из монахов, у кого были средства, удалось бежать в Гонконг и на Тайвань, но для Баокана это было невозможно: билет на Тайвань стоил 20 серебряных долларов, а его месячная стипендия составляла всего 1 доллар. И тут ему подвернулась возможность уехать на Тайвань, вступив в корпус связистов гоминьдановской армии. Как когда-то покидавшим Россию белогвардейцам, ему казалось, что свержение коммунистов – дело нескольких лет, не более, и возвращение не за горами...

Вскоре Баокан понял, что служба в гоминьдановской армии была высокой платой за бегство из Китая. Солдаты несли службу в тяжелейших условиях, под палящим солнцем и дождем, постоянно страдая от недоедания. Их униформа летом состояла из одних шорт, спали они под открытым небом. Местное население, не понимавшее китайского языка, относилось к ним как к оккупантам. Впрочем, о какой-то боеспособности армии Чан Кайши говорить не приходилось – на сто солдат приходилось по два ружья, да и те не стреляли. Зато политическая подготовка была «на высоте»: за малейшее подозрение в сочувствии коммунистам могли расстрелять без суда и следствия. Самого Баокана чуть не расстреляли однажды за переписанное древнее стихотворение, которое показалось пацифистским военному начальству. К счастью, ему удалось поступить в военную академию, и через несколько лет Баокан стал офицером Чжаном, после чего его жизнь переменилась к лучшему. У него появилось время медитировать, читать книги, встречаться с бежавшими из Китая буддийскими мастерами и даже писать статьи для немногочисленных буддийских изданий. Все это время он жил одной мечтой – вернуться к монашеской жизни.

Жизнь офицера Чжана вновь претерпела перемену после встречи с Мастером Линьюанем Хунмяо (1902—1988), учеником великого Мастера Сюй Юня (1841—1959). Они встретились, когда Чжан посещал ретрит в только что построенном новом монастыре в Гаосюне. Из-за недостатка места им пришлось устроиться на ночь на одной платформе для медитации,

Баокан – студент буддийской академии монастыря Цзиньган в Шанхае, 1947 год



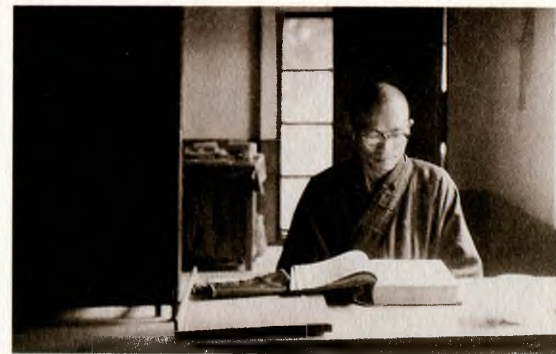
под огромной москитной сеткой. Чжан попросил разрешения задать вопрос молчаливому Линьюаню, своим суровым видом походившему на архата. Получив позволение, он вдруг стал задавать вопросы один за другим: «Смогу ли я снова стать монахом? Где мне найти учителя? Как я смогу приносить пользу людям? Буддийское учение подобно океану – с чего мне начать?» Линьюань выслушал все эти вопросы с невозмутимым видом и спросил, есть ли у Чжана еще какие-то вопросы. Тот продолжил, изливая на мастера свое смятение и разочарование. Наконец Линьюань вздохнул, стукнул ладонью по платформе и крикнул: «Оставь все это!» Вот как описывает свои ощущения сам Мастер Шэн-янь: «Внезапно мой ум остановился. Меня прошиб пот, и вдруг мне показалось, что с меня сняли огромную тяжесть. В одно мгновение рассеялись тучи и туман. Ужасные испарения депрессии, окутывавшие меня, растворились. Вместо них я чувствовал глубокий покой и удовлетворение. Все мое тело было расслаблено, и я испытывал ощущение приятной прохлады. Больше не было необходимости задавать вопросы. Там, где пребывали мои сомнения и отчаяние, больше ничего не осталось, и в целом мире не было ни единой проблемы. Все растворилось. <...>После той ночи мой ум обрел покой. Сталкиваясь с искушениями, я по-прежнему испытывал желание, ненависть, страх, беспокойство и тщеславие. Но теперь я мог немедленно отпустить эти ментальные реакции. Как только я отпускал их, меня охватывало ощущение легкости. <...>После встречи с Линьюанем я понял, в чем смысл моей жизни и что мне нужно делать дальше. Со мной произошла огромная перемена. <...>Я думаю, что встречал Мастера Линьюаня в своих прошлых жизнях, и между нами возникла духовная связь. Когда в этой жизни я снова попытался стать монахом, опираясь на силу своих обетов, он появился, чтобы помочь мне. Даже сегодня я все время чувствую себя свободным. Меня ничто не связывает – ни слава, ни деньги, ни власть, ни женщины. Хотя у меня тысячи обязанностей, я не чувствую, что связан ими».

Однако судьбе было угодно, чтобы учителем Чжана стал другой чань-ский мастер – Дунчу (1908—1977), ученик выдающегося буддийского реформатора, Мастера Тайсю (1890—1947). Дунчу издавал журнал *Humanity*, который был органом Института буддийской культуры в Бэйтоу, а офицер Чжан писал для него статьи. Дунчу понравились статьи Чжана, и они познакомились. Благодаря своим обширным связям Дунчу удалось сделать практически невозможное – вызвать Чжана из армии. После десяти с лишним лет службы, в возрасте тридцати лет, 1 января 1960 года офицер Чжан официально вышел в отставку. А уже через пять дней, 6 января, Мастер Дунчу совершил над ним обряд посвящения в монахи и дал ему имя Хуэйкун Шэнъянь, которое впоследствии стали писать как Шэн-янь.

Ученичество у Дунчу оказалось непростым даже для прошедшего тяготы армейской службы Шэн-яня. Его методы обучения могли показаться почти жестокими стороннему наблюдателю и, пожалуй, чем-то напоминали то, как Марпа обучал Миларепу. Так, Дунчу мог приказать Шэн-яню вместе со всеми вещами переехать из маленькой комнаты в более просторную, а через день – опять же со всеми вещами вернуться обратно, и так – пять раз, пока даже во взгляде Шэн-яня не начали читаться знаки протеста. Или же он мог поручить ему сложить в аккуратный штабель кучу кирпичного боя, а когда Шэн-янь, довольный проделанной работой, ждал похвалы, Дунчу бранил его за то, что он разобрал кирпичи на куски, и приказывал вернуть все в первоначальное состояние. Работа заняла несколько месяцев, в течение которых Шэн-яня несколько раз охватывало желание все бросить – настолько бессмысленным и смехотворным казалось это занятие. В другой раз Дунчу поручил ему разыскать три черепицы для починки старой крыши монастыря, а сам отвергал все с трудом раздобытые черепицы как не подходящие по цвету. Однако в конце концов Шэн-янь понял, что это не издевательство, а процесс обучения, в котором все проявления «эго» выводятся на поверхность и подвергаются беспощадному рассмотрению, для того чтобы в конечном итоге понять иллюзорность самого «эго». Как только Дунчу видел, что Шэн-янь преодолел возмущение по поводу того или иного бессмысленного занятия, он сразу сменял гнев на милость. «Китайцы говорят, что послушный сын вырастает под ударами палки, а мастера и патриархи – под ударами подставки для благовоний. Обучение в монастыре загоняет в угол гордость и "эго", так что им некуда больше бежать – и тогда они исчезают», – писал Мастер Шэн-янь в своей автобиографии «Следы на снегу».

Через два года обучения у Дунчу Мастер Шэн-янь принял решение уйти на шестилетний одиночный ретрит. Им двигало желание целиком посвятить себя медитации и изучению буддийских писаний, чтобы наверстать время, упущенное за годы армейской службы. Шэн-янь отправляется на юг

Мастер Шэн-янь изучает буддийские каноны во время шестилетнего одиночного ретрита, 60-е годы



Тайваня, к подножию горы Цзяньшань, где расположился монастырь Чжаоюань, отделенный от острова бурным потоком, который в сезон муссонов становился практически непреодолимым, делая монастырь идеальным местом для уединенной практики. Через полгода после прибытия Шэн-янь выстроил себе хижину неподалеку от монастыря и уединился там. Его дневной распорядок состоял из медитации, чтения сутр и простираний. Особенное значение Шэн-янь придавал простираниям, которые, по его словам, являются лучшим способом для преодоления серьезных кармических препятствий и успокоения ума.

Одним из главных устремлений Шэн-яня было сделать учение Будды более доступным для обычных людей. Для этой цели во время ретрита он прочел практически весь корпус буддийских писаний – Винаю, или кодекс монашеской дисциплины (450 книг), Агамы, перевод палийских писаний (300 книг), тексты Махаяны и чаньской традиции, а также книги по истории буддизма и биографии буддийских монахов (600 книг). Он подчеркивал, что его главной целью в чтении сутр было подтвердить собственный опыт медитации. При этом Мастер Шэн-янь считал, что опыт медитации нельзя обсуждать ни с кем, кроме собственного учителя. Он также проводил четкую границу между мистическими переживаниями и просветлением. «Медитация не может привести к постижению собственной природы. Религиозные переживания – это не просветление. Прозрение в собственную природу – это отпускание ума, состояние, в котором нет никаких привязанностей. Многие полагают, что мистические переживания – это и есть просветление. Источником этих переживаний может быть медитация или религиозный опыт, но они не являются просветлением», – писал Шэн-янь. Главной переменной, которая, как считал Шэн-янь, произошла с ним после ретрита, было то, что он перестал критиковать других: «Я понял, что требовать от других, чтобы они изменились, – пустая трата времени. Единственное, к чему следует стремиться, – это изменить самого себя».



Первый двухдневный ретрит для членов воскресной группы по чаньской медитативной практике, Монастырь Великого Просветления в Нью-Йорке, 1976 год

По окончании ретрита Мастер Шэн-янь по-прежнему чувствовал, что его знаний по буддизму недостаточно. Единство практики и теории было одним из его устремлений. Прослышав о том, что изучение буддизма процветает в Японии, в 1969 году он отправился в Страну восходящего солнца, чтобы получить степень доктора буддийской литературы в университете Риссо (Rishso University). Интенсивность культурной и интеллектуальной жизни в Японии вызвала у него неподдельное восхищение. Степень демократичности общества также являла разительный контраст с диктатурой Чан Кайши на Тайване. Помимо обучения в университете, Мастер Шэн-янь принимал активное участие в жизни различных буддийских религиозных групп – не только Дзэн, но и школы Нитирен, и даже школ тибетского буддизма. В частности, он участвовал в ретритах под руководством Бантецугью роси, ученика знаменитого мастера Харада роси.

После шести лет учебы в Японии по приглашению крупного бизнесмена д-ра Шэня, одного из основателей Американской Буддийской Ассоциации, Мастер Шэн-янь отправился в США. К тому времени работы японского исследователя Д. Т. Судзуки уже подготовили почву для восприятия Дзэн на Западе. Америка жаждала учителей, и первые из них – например, Судзуки роси (однофамилец ученого) – в конце 60-х – начале 70-х годов XX века начали проповедь Дхармы в США. Однако во многом начинать приходилось все же с нуля. Монастырь Великого Просветления в Бронксе, одном из беднейших районов Нью-Йорка, куда Мастер Шэн-янь прибыл в 1975 году, располагался в бывшем здании почты, которое приобрел д-р Шэнь. В нем уже было несколько китайских монахов, которые, впрочем, не сильно утруждали себя благоустройством места, поскольку жили в основном в квартирах по соседству. Мастеру Шэн-яню пришлось собственноручно отмыть и привести в порядок большинство комнат, и он был единственным, кто постоянно жил в монастыре и принимал немногочисленных посетителей. Но уже через полгода д-р Шэнь, как

Мастер Дунчу, Мастер Шэн-янь (слева) и д-р Шень Дзяжень (справа). Отметим усердие Мастера Шэн-яня в изучении и распространении Буддадхармы, Мастер Дунчу сделал его своим преемником и наставником школы Цаодун. 1976 год



патрон монастыря, принял решение назначить его настоятелем. Преодолевая многочисленные проблемы, в том числе языковой барьер, Мастер Шэн-янь начал учить медитации первых западных учеников, число которых поначалу не превышало двадцати.

Однако стоило Мастеру Шэн-яню начать входить в колею, как жизнь снова заставила его начать все с нуля. В 1976 году его навестил в Нью-Йорке его учитель, Мастер Дунчу, и, довольный тем, как Шэн-янь ведет обучение западных учеников, попросил его стать настоятелем своего монастыря Нунчаньсы на Тайване. Вскоре после визита в Америку Мастер Дунчу скончался, и Шэн-яню пришлось отправляться на Тайвань принимать бразды правления монастырем Нунчаньсы. Это был крошечный монастырь в пригороде Тайбэя, окруженный полями, в котором было всего несколько монахов. Если Монастырь Великого Просветления был обеспечен щедрой финансовой поддержкой д-ра Шэня, то пожертвований, которые получал Нунчаньсы, едва хватало на еду для монахов. Мастер Шэн-янь, главной целью которого оставалось распространение чаньской практики, начал проводить классы медитации. Слухи о новом мастере, который учит чаньской медитации, постепенно распространились по Тайбэю и стали привлекать в монастырь все больше людей, в том числе молодежь. В 1978 году Шэн-янь получил пост профессора в Китайском культурном университете – впоследствии этот опыт пригодился ему при создании Института буддийских исследований Чунхуа в Бэйтоу.

Но судьба снова не позволила Шэн-яню «пустить корни». Как только дела в Нунчаньсы стали налаживаться, последовали настойчивые просьбы от д-ра Шэня вернуться в Америку с проповедью Дхармы. Однако Монастырь Великого Просветления к тому времени был уже занят группой монахинь, бежавших из Китая. После возвращения в США Шэн-янь сперва остановился на вилле д-ра Шэня на Лонг-Айленде, однако его беспокоило то, что там он был слишком далеко от своих учеников в Бронксе,



Участники первого чаньского ретрита в Англии (Уэльс), проведенного Мастером Шэн-янем в апреле 1989 года

и он решил покинуть гостеприимное жилище. Д-р Шэнь предупредил его, что в случае его ухода не сможет о нем позаботиться, но Шэн-яня это мало беспокоило, как и тот факт, что у него вообще не было денег, чтобы снять себе даже самое скромное жилье. Почти полгода он провел на улице, ночуя в парках и на церковных папертях. Едой ему служили просроченные фрукты и хлеб, который выбрасывали из супермаркетов. Иногда он зарабатывал себе на еду случайными работами, подметая в магазинах или присматривая за киосками. Иногда он получал приглашения провести некоторое время в маленьких буддийских монастырях Нью-Йорка, но никогда не задерживался там надолго, боясь стеснить хозяев.

В конце концов Мастер Шэн-янь пришел к выводу, что пора прекратить странствия и создать постоянное место для проповеди Дхармы. Подыскав скромное помещение в нью-йоркском районе Куинс, он наконец решился попросить денег на его аренду у д-ра Шэня. Постепенно ученики обставили его дешевой мебелью, по большей части подобранной на улице, принесли посуду. Статую Будды для алтаря пожертвовал Мастер Хаолинь. Через некоторое время, благодаря пожертвованиям членов сангхи и помощи д-ра Шэня, Чаньский центр Мастера Шэн-яня обосновался в небольшом здании на Корона Авеню в Элмхерсте (Нью-Йорк).

Теперь Мастеру Шэн-яню приходилось делить свое время поровну между Нунчаньсы и Чаньским центром в Нью-Йорке. В каждом из них он проводил примерно по полгода. На Тайване его главной целью, помимо распространения чаньской практики, стало создание полноценной системы буддийского образования. Кульминацией усилий Мастера Шэн-Яня стало основание в 1989 году буддийского культурного, религиозного и образовательного центра Dharma Drum Mountain (Гора Барабан Дхармы), который стал одним из четырех главных буддийских монастырей Тайваня. Усилия Мастера Шэн-яня по распространению не только буддийского учения, но и общечеловеческих принципов гуманизма

Церемония освещения статуй Будд в монастыре Фагушань на Тайване



Монастырь Фагушань (Гора Барабан Дхармы) на Тайване. Планировка монастыря является примером тонкого и бережного воздействия человеческого духа на природу. Постройки расположены на холмах, в окружении двух речных потоков, естественно и гармонично вписанные в окружающее природное пространство.



и ненасилия были признаны на международном уровне. В 2000 году он стал одним из ключевых спикеров на Всемирном саммите религиозных и духовных лидеров в ООН.

Мастер Шэн-янь с детства отличался слабым здоровьем, и поистине удивительно, что прилагая столько усилий для распространения буддийского учения, подвергаясь многочисленным лишениям и совершенно не думая о собственном комфорте и здоровье, он дожил до 80 лет. Мастер скончался в феврале 2009 года. Его похороны почтил своим присутствием тогдашний президент Тайваня Ма Инцзю.

Литературное и духовное наследие Мастера Шэн-яня поистине огромно. Некоторые его книги уже были переведены на русский язык, и мы надеемся, что перевод этой книги его бесед станет для российских читателей дальнейшим шагом в изучении его наследия.

Краткая биография составлена на основе автобиографии Шэн-яня «Следы на снегу»

佛

常專書



法

Ученик: Когда меня спрашивают, что значит быть буддистом, я обычно затрудняюсь с ответом. Если я говорю, что я буддист или что я исповедую буддизм, что это все-таки означает?

Шифу: Просто ответить можно так: буддизм – это то, чему Будда Шакьямуни учил своих учеников. Буддизм включает в себя и философские понятия, и методы практики. Следовательно, буддист – это тот, кто практикует в соответствии с учением Будды, суть которого – Четыре Благородные Истины и Благородный Восьмеричный Путь. Те люди, которые искренне следуют этим принципам и успешно завершают этот Путь, достигнут совершенства и обретут освобождение. Вообще говоря, практика включает в себя три ключевых аспекта: соблюдение предписаний, возвращение самадхи (медитативного сосредоточения) и реализацию мудрости. Каждому буддисту следует стремиться овладеть всеми тремя сторонами практики.

Внешняя форма буддизма зиждется на трех основополагающих элементах – Будде, Дхарме и Сангхе. Будда – это Шакьямуни, исторический Будда нынешней эпохи Дхармы. Дхарма – это учение Будды, его проповеди и методы. Сангха – это буддийская община. Сангха состоит не только из монахов и монахинь, образующих сообщество «покинувших дом»¹, – она включает в себя и практикующих мирян. Хотя ядром Сангхи в буддизме является монашество, а миряне служат как бы внешним обрамлением, сообщество «покинувших дом» не могло бы существовать и выполнять свои задачи без помощи со стороны мирян. Без структуры, возникающей на основе этих трех элементов, существование буддизма невозможно. Поэтому Будду, Дхарму и Сангху именуют «Тремя Драгоценностями».

Таким образом, буддист-мирянин является полноправным членом Сангхи. Соблюдение в миру предписаний, а также практика самадхи и мудрости входят в состав Восьмеричного Пути и являются частью Дхармы. Восьмеричный Путь содержит принципы, которым стремятся следовать все буддисты – как монахи, так и миряне: правильные взгляды, правильная мысль,

¹ В английском оригинале приведен буквальный перевод китайского термина 出家 (чу цзя – «покинувший дом»), которым в Китае традиционно обозначают буддийских монахов. — Прим. перев.

правильная речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усилие, правильная осознанность и правильное сосредоточение.

Если вы придерживаетесь предписаний, практикуете самадхи и возвращаете мудрость, живя согласно учению Будды, то вы можете называть себя буддистом. Даже если вы не полностью погружены в буддизм, но имеете искреннее желание следовать Буддадхарме, то вы можете считать себя буддистом. Трудно принять все грани буддизма полностью, немедленно и с энтузиазмом. Это постепенный процесс. Но если вы намерены идти по Пути Будды и ваши намерения и желания чисты, то вы можете называть себя буддистом. С другой стороны, если вы не понимаете даже основ учения Будды Шакьямуни и не можете практиковать методы или следовать предписаниям, то вам не следует считать себя буддистом.

А теперь давайте поговорим подробнее о предписаниях, самадхи и мудрости. Предписания – это общие для всех нравственные принципы. В буддизме много предписаний, но общих для всех членов Сангхи – пять: не убивать, не красть, не совершать сексуальных злоупотреблений, не лгать и воздерживаться от алкоголя и наркотиков. Сейчас я не буду объяснять их подробно. (См. главу «Пять Предписаний».) Достаточно сказать, что буддисту следует стремиться соблюдать все пять предписаний, особенно первое из них – не убивать.

Самадхи в самом широком смысле этого слова означает дисциплину ума. Существует много уровней самадхи и еще больше методов практики, с помощью которых можно войти в состояние самадхи. Настоящий буддист должен практиковать как минимум один из этих методов.

У мудрости, как и у самадхи, много уровней. Можно обрести мудрость, слушая Дхарму (из уст монаха или монахини, учителя или практикующего мирянина), читая сутры и шастры, практикуя самадхи или просто соблюдая предписания. Самый простой путь к обретению мудрости состоит в том, чтобы слушать Дхарму. Интеллектуальное понимание понятий и принципов, заложенных в учении Будды, очень важно. Каждый буддист должен приступить к практике по крайней мере на этом уровне.

Быть буддистом нетрудно. Если в вашей жизни присутствует все или хотя бы часть того, о чем я сейчас говорил, то вы буддист. Если у вас есть начальное понимание Буддадхармы и желание практиковать, этого достаточно. Вы не должны быть

совершенными. Если бы это было так, то вы уже были бы буддами. Все присутствующие здесь, скорее всего, буддисты – иначе зачем бы вы приехали в этот Центр, нарушив свой привычный распорядок, и стали слушать то, что я вам говорю?

Единственное, что я хотел бы еще добавить – это что человек может явным образом выразить свое стремление следовать по буддийскому пути, приняв Прибежище в присутствии опытного учителя. Принятие Прибежища – это простая и короткая церемония, на которой человек произносит следующие слова:

*Я принимаю прибежище в Будде,
Я принимаю прибежище в Дхарме,
Я принимаю прибежище в Сангхе.*

Эти слова просто заявляют о вашем намерении следовать учению Будды, излагающему Дхарму, и о том, что вы признаете Сангху как место прибежища в учениях.

**Будучи мирянином, я не ощущаю себя настоящим буддистом.
Мне кажется, что настоящие буддисты – это только монахи и монахини.**

Вам не следует так думать. Вы не должны считать, что практикующие, которые оставили дом, – настоящие буддисты, а вы – ненастоящий. Вы все настоящие буддисты. Во времена Шакьямуни было много учеников, оставивших дом, но практикующих в миру было гораздо больше. То же самое мы наблюдаем и в наши дни.

На пути к состоянию архата в традиции Хинаяны различают четыре уровня достижения – вошедший в поток, возвращающийся однажды, не-возвращающийся и, наконец, архат. Сейчас я не буду говорить о них подробно – скажу только, что обычные практикующие могут достичь первых трех уровней. После этого они естественным образом избавляются от своих мирских страстей, становятся монахами и монахинями или же мирянами, посвящающими практике все свое время, и устремляются к архатству, в итоге достигая нирваны. На пути Махаяны бодхисаттва может проявляться в облике человека, находящегося на любой из этих ступеней. В традиции Махаяны было много знаменитых буддистов-мирян.

Мне кажется, я знаю, в чем причина ваших сомнений. Если и оставившие дом практикующие, и практикующие в миру – настоящие буддисты, то зачем нужны монахи и монахини? Все дело здесь в степени самоотдачи. На практикующих в миру

лежит дополнительная ответственность за семью. Они подвержены действию всех тех отвлекающих факторов и проблем, которые создаются семьей и обществом, и не могут отдавать практике всю свою энергию и силы. В то же время монах или монахиня может полностью сосредоточиться на практике и распространении Дхармы.

Иногда Вы говорите, что между буддийской и чаньской точками зрения нет никакой разницы, а иногда проводите различие между традиционным буддизмом и Чань. В буддизме существует много различных школ. Есть ли между ними коренные отличия, или же в основе своей они одинаковы?

На самом деле в прошлом существовало еще больше буддийских школ, чем в наши дни. Семена многих из них были посажены во времена Шакьямуни. Этими семенами, если так можно выразиться, были ближайшие ученики Будды, которые распространяли его учение. Каждый ученик подходил к практике по-своему, в зависимости от своего характера и способностей. Так, Ананда больше всего любил слушать проповеди Будды, Махашкашьяпа испытывал особую тягу к аскетической практике, а Упали специализировался на соблюдении предписаний. Другие ученики упражнялись в искусстве философских диспутов или развивали в себе сверхъестественные способности. Так что разные подходы к учению Будды существовали с самого начала.

В результате того, что разные учителя Дхармы приходили в Китай с проповедью буддизма, используя разные сутры* и шастры*, в Китае возникли разные школы. Существовали также различные формы практики, каждая из которых была интересна той или иной группе учеников. До династии Тан (618—907) в Китае было много буддийских школ, но к концу этой династии из всех методов практики сохранились в основном лишь методы школ Чистой Земли* и Чань.

Велико ли различие между Чань и Чистой Землей? Если говорить о Японии, то да. Школы Чань и Чистой Земли пришли в Японию из Китая так же, как буддизм пришел в свое время в Китай из Индии. Этот процесс сопровождался изменениями, и школы, появившиеся в Японии, несут на себе отпечаток личности тех учителей Дхармы, которые их основали. Вследствие этого в Японии Чань (Дзэн) и Чистая Земля – это очень разные школы.

В Корее школы Чистой Земли не существует вовсе. Там есть несколько философских школ, таких, как Хуаянь и Тяньтай,

но метод практики только один – Сон (Чань). Японские и корейские буддисты часто удивляются тому, что в Китае Чань и Чистая Земля могут сосуществовать в такой согласии. Все дело в том, что Чань и Чистая Земля развивались в Китае бок о бок. Во времена династии Тан это были две различные школы, но к концу династии Сун (918—1207) Чань и Чистая Земля слились воедино. В настоящее время буддисты Чистой Земли используют в своей практике чаньские методы, а мастера Чань не противятся методам Чистой Земли.

На самом деле, термина «Чистая Земля» в истории китайского буддизма до недавних пор не существовало. По иронии судьбы, он был заимствован из Японии. До этого же те, кто использовал методы Чистой Земли, называли себя Школой Лотоса. Так как эта традиция гласит, что каждый будда восседает на цветке лотоса, то в практике можно было использовать имя любого из множества будд. Сейчас Амитабха* – единственный будда, чье имя повторяют в качестве практики, поэтому метод называется «повторение имени Амитабхи». Но раньше в Китае он назывался «Дхарма-практикой повторения имени Будды», поскольку практикующие не ограничивались именем Будды Амитабхи.

Некоторые утверждают, что в наши дни в Китае больше нет Чань. Я не могу с этим согласиться. Буддизм в Китае сохранился, а практика буддизма неразрывно связана с Чань. Если, практикуя методы Чистой Земли, вы достигаете состояния однонаправленности ума, в котором нет блуждающих мыслей – это то же самое, что и достижение сосредоточенного ума Чань.

В Чань существуют внезапный и постепенный методы практики. После достижения однонаправленности ума, как правило, с помощью постепенного метода – например, такого, как повторение имени Будды Амитабхи – человек может получить от мастера вопрос, или хуатоу*, чтобы развить ощущение сомнения. В этот момент практика переключается с постепенного метода на внезапный.

В Чань есть высказывание: «Великое сомнение ведет к великому просветлению, малое сомнение – к малому просветлению, а отсутствие сомнений – к отсутствию просветления». Гарантии просветления не существует, даже если вы усердно практикуете в течение долгого времени. Хотя никакое усилие не пропадает даром, многим недостает веры и решимости, чтобы

практиковать внезапные методы. Для таких людей буддизм Чистой Земли очень хорош. По крайней мере, у них есть шанс достичь Чистой Земли. Поэтому практика Чистой Земли – хороший искусный метод² для тех, кто не может практиковать с отдачей, требуемой в Чань.

При этом я вовсе не хочу сказать, что те, кто практикует методы Чистой Земли, не могут достичь глубоких уровней практики, из которых самый глубокий – переживание Чистой Земли везде, где бы они ни находились. Это Чистая Земля ума, где практикующие осознают, что их природа – это также и природа Будды Амитабхи. Это состояние ничем не отличается от чаньского просветления.

С точки зрения обычных чувствующих существ есть различия и между чаньскими школами, подобно тому, как есть различия между Чань и Чистой Землёй. Но с точки зрения Будды все буддийские методы одинаковы. Все пути ведут к одной цели, так что все методы – это буддийские практики, а все учения, находящиеся в согласии с Дхармой, – это буддийские учения.

² Искусные методы, или средства (кит. 方便, фан бьянь) – методы совершенствования и способы практики, используемые бодхисаттвами для спасения живых существ в соответствии с уровнем их сознания и постижения – Прим. перев.

ЧУВСТВУЮЩИЕ СУЩЕСТВА

Ученик: Ного имеют в виду, когда говорят о «чувствующих существах»?

Шифу: Китайский термин для обозначения чувствующих существ³ относится ко всем формам жизни, однако буддисты определяют чувствующих существ только как те формы жизни, которые обладают способностью воспринимать с помощью органов чувств. Формы жизни могут быть чувствующими, как, например, люди и животные, или не-чувствующими – к примеру, трава и деревья. Однако поскольку и чувствующие, и не-чувствующие существа являются формами жизни, многие люди путаются и начинают думать, что человек в следующей жизни может переродиться в растение или что заповедь, запрещающая убивать, распространяется не только на животных, но и на растения.

В некоторых традициях, последователи которых верят в реинкарнацию, говорится, что человек может переродиться в следующей жизни как не-чувствующее существо, к примеру, дерево. Однако, согласно буддийской философии, цикл перерождений, или самсара*, не включает в себя не-чувствующие существа, то есть, чувствующие существа не перерождаются как не-чувствующие, а не-чувствующие не могут стать чувствующими. Перерождения совершаются лишь в пределах царств людей, животных и духов. Только чувствующие существа возвращаются в самсаре – круговороте жизни и смерти – из-за привязанности к своему «я».

Я попробую объяснить смысл термина «чувствующие существа» с точки зрения физического строения и наличия ощущений. В соответствии с критериями физического строения все чувствующие существа можно разделить на четыре класса. Первый – это существа с простой клеточной структурой. Второй – это существа, имеющие нервную систему, которая состоит из живых клеток. Третий включает в себя существа, обладающие памятью. Четвертый – это существа, способные

³ 有情 (ю цин) – буквально «имеющий чувства/эмоции», в противоположность у цин (無情) – «не имеющий чувств» (также в переносном смысле – бесчувственный, бессердечный). В собственно буддийских текстах для обозначения чувствующих существ, как правило, используется термин 眾生 (чжун шэн). – Прим. перев.

мыслить и рассуждать. Высший класс животных, в который входят и люди, обладает всеми этими четырьмя характеристиками.

Важно помнить, что для объяснения и категоризации окружающих нас явлений мы можем использовать разные критерии. К примеру, современная биология относит людей к животному царству, основываясь, прежде всего, на физических характеристиках (анатомия и физиология). Хотя буддизм и не оспаривает такого подхода, буддийская философия использует критерии, которые включают в себя также духовные принципы, такие, как карма. По этой классификации люди и животные принадлежат к разным категориям чувствующих существ.

Находящийся на одну ступеньку ниже человека класс животных обладает лишь тремя из четырех вышеуказанных характеристик – у них отсутствует способность мыслить и рассуждать. Мышление подразумевает наличие символов – ведь для того, чтобы мыслить, необходим язык. Мышление также включает в себя способность к абстрактным суждениям, прогнозирование результатов тех или иных поступков и явлений, решение проблем и т.д. В настоящий момент на нашей планете лишь человеческие существа наделены всеми этими способностями в достаточной степени.

Некоторым животным удалось развить некое подобие языка с использованием примитивных символов. Высшие приматы, дельфины и собаки, похоже, до некоторой степени способны понимать человеческую речь. Эти животные развили в себе определенную способность мыслить, но она все же несравнима с мыслительными способностями людей.

Наличие памяти означает, что организм способен сохранять переживания и опыт для последующего использования, а также обладает способностью удерживать и использовать символы, что является необходимой предпосылкой для возникновения языка. Однако для абстрактного мышления и языка требуется не только память. Необходимо также иметь способность вызывать воспоминания и организовывать их так, чтобы возникали цепочки абстрактных мыслей, такие, например, как различие между добром и злом. Без абстрактного мышления не может быть предвидения, то есть способности использовать плоды опыта для создания чего-то полезного в будущем. Для этого необходимо сочетание памяти и абстрактного мышления.

Помимо животных, существуют также существа, имеющие духовную природу. К ним относятся духи в царстве людей

и на небесах, божества в царстве людей и на небесах, а также мудрецы, будды и бодхисаттвы в Чистой Земле.

Не кажется ли Вам, что критерии для классификации животных несколько субъективны? Откуда мы можем знать, насколько разумны другие животные, а также сложен или прост их язык?

Все зависит от того, как вы определяете разумность. Чтобы животных можно было поставить на одну ступень с людьми по уровню мыслительных способностей, они должны обладать способностью нравственного выбора. У многих животных в той или иной степени присутствует память, но ни одно из них не использует язык такого уровня сложности и в той же степени, что и люди. Некоторые животные действительно обладают зачатками мышления. Например, шимпанзе могут осуществлять примитивное планирование и демонстрируют другие примеры сложного поведения. Однако по степени сложности их поведение все же не идет ни в какое сравнение с поведением людей.

Кроме того, не существует четких граней, которые отделяли бы один вид живых существ от другого. Границы, которые разделяют четыре класса чувствующих существ, также весьма условны. И все же из всех животных наиболее развитой памятью и мышлением обладают именно люди.

В одной из тайваньских газет я как-то прочел интересную новость. У пожилой женщины было несколько собак. Однажды в ее доме случился пожар, в результате которого она погибла. Одна из ее собак могла убежать, но вместо этого осталась с хозяйкой и тоже сгорела. На похоронах этой женщины другая ее собака все время пыталась прыгнуть к ней в могилу, так что людям пришлось ее удерживать. Однако после похорон эта собака все равно отказывалась принимать пищу и вскоре тоже умерла. У этой женщины были дети. Так вот, вскоре после ее смерти они стали ссориться друг с другом из-за наследства. В газете написали, что собаки вели себя достойнее людей. С человеческой точки зрения может показаться, что у собак оказалось больше сострадания, чем у людей, и их поведение в нравственном отношении было выше людского.

Однако на самом деле это не так. Мышление и действия собак не отличаются той же степенью сложности, что и человеческие. В данном случае собаки просто помнили, что женщина была к ним добра, и тосковали после ее смерти. Разумеется, дети той женщины вели себя не очень благородно, и можно

подумать, что собаки оказались выше их в нравственном отношении, но такие суждения будут основаны на нравственном чувстве и чувстве справедливости. Выносили ли сами собаки нравственные суждения и думали ли они логически? Собаки не рассуждают, что следует делать, а чего нет. Они просто делают то, что делают. Если это и результат мышления, то мышления, управляемого инстинктом и привычкой. Люди же, напротив, способны выносить нравственные суждения. Когда они демонстрируют безнравственное поведение, мы говорим, что это плохо. Тот факт, что люди могут размышлять и выносить подобные суждения, свидетельствует о том, что их ментальные способности на порядок выше, чем у других животных.

До сих пор мы говорили о более высоких формах жизни – тех, которые, по меньшей мере, обладают памятью, а также о тех, которые способны мыслить. Однако существует гораздо больше животных и других форм жизни, которые не способны думать и запоминать. Некоторые чувствующие организмы имеют лишь примитивную нервную систему и клеточные структуры. Наконец, есть формы жизни, состоящие только из клеток. Такие организмы не являются чувствующими. К ним относятся растения, грибы и одноклеточные организмы.

Некоторые утверждают, что мы постоянно убиваем – убиваем растения, чтобы есть, а также бесчисленные микроскопические организмы, которых даже не видим. Растения и бактерии являются формами жизни, но у них отсутствует нервная система и болевые ощущения, а потому они не являются чувствующими. Поэтому в соответствии с буддийскими представлениями нельзя ставить растения на один уровень с чувствующими существами.

Чувствующее существо, обладающее нервной системой, может испытывать боль и удовольствие, которые являются воздаянием за совершенные ранее действия. Чувствующее существо, обладающее памятью, может вспоминать, предчувствовать и усиливать свои ощущения боли и удовольствия. Таким образом, страдание и удовольствие не ограничиваются только лишь непосредственными физиологическими реакциями. Память позволяет организмам более сложным образом реагировать на окружающую среду. Наконец, поскольку чувствующие существа могут абстрактно мыслить, думать о будущем, а также различным образом организовывать свои воспоминания в процессе создания новых

мыслей, они могут также различать между желанным и нежеланным, полезным и вредным, нравственным и безнравственным. Способность проводить такие различия и является основанием для возникновения всех видов омрачений⁴.

Находиться под властью омрачений означает продолжать создавать хорошую и плохую карму. Действия, создающие карму, в свою очередь, влекут за собой последствия, или воздаяние. Лишь существа, обладающие всеми четырьмя характеристиками, о которых я говорил выше, могут размышлять и созерцать, тем самым постигая, что они творят карму.

Чувствующие существа, которые не могут мыслить и различать между нравственным и безнравственным, только получают воздаяние за совершенные ранее поступки. В своем нынешнем состоянии они не создают новой кармы. Их действия являются естественными и спонтанными реакциями на возникающие ситуации. Лев, который убивает в поисках пропитания, не создает тем самым никакой кармы. Карму могут творить лишь люди, поскольку они обладают способностью мыслить и выносить суждения. Таким образом, именно способность суждения является основой всех омрачений. Эти омрачения, в свою очередь, побуждают людей создавать новую карму, а та ведет к новому воздаянию.

С другой стороны, из всех живых существ только люди способны практиковать Буддадхарму. Буддийские сутры повествуют, правда, о животных, которые также могли практиковать, но сутры поясняют, что эти животные были воплощениями будд и бодхисаттв, а не обычными зверями.

Однажды я видел, как один из моих учеников наблюдает за тем, как комар сосет кровь у него из запястья. Он терпеливо ждал, пока комар насосется и раздуется от выпитой крови, а затем прибил его. Я спросил его, зачем он это сделал, и он сказал: «Это его воздаяние. Он выпил мою кровь и заплатил за это своей жизнью». Я ответил: «Это несправедливое воздаяние. Комар лишь выпил немного твоей крови, а ты отнял у него жизнь. Кроме того, комар не знал, что делает. Он понятия не имел, что причиняет тебе неудобство». Комар, который вас кусает, не делает ничего дурного. Он не может мыслить или выносить суждения – вы же, напротив, можете.

⁴ В английском оригинале использовано слово *vexation*, но в словаре дается его санскритский аналог «*клеша*» (см. словарь в конце книги), поэтому при переводе мы будем использовать слово «клеша» наряду со словом «омрачение». Последнее не всегда передает весь спектр значений этого понятия, которое обозначает ментальные либо физические состояния, сдерживающие духовное развитие и реализацию просветления. — Прим. перев.

Убить комара – это естественная реакция. Это ваш выбор, особенно если вы опасаетесь, что он вас заразит. Но если вы убиваете комара, вы должны осознавать, что тем самым создаете карму.

Буддизм говорит о шести формах или мирах существования. Являются ли существа за пределами мира людей чувствующими существами?

Вы говорите о шести формах, которые чувствующие существа могут принимать в соответствии с их кармой: это животные, голодные духи, обитатели ада, люди, титаны (асуры) и небожители (дэвы). Некоторые люди верят в существование только того, что могут увидеть собственными глазами. Однако буддизм говорит о других, незримых для человека формах существования. Вовсе не обязательно верить в их реальность для того, чтобы принимать буддийские критерии различения между чувствующими и не-чувствующими существами. Божества и духи также являются чувствующими существами, но они обладают тонкими телами. У них отсутствует нервная система как таковая, но они все равно получают воздаяние за совершенные ранее поступки. Просто они ощущают его посредством сознания, а не физического тела. Большинство из них не способны практиковать, но они могут опосредованно получать заслуги, поскольку некоторые из них защищают Буддадхарму, а некоторые помогают другим чувствующим существам.

Есть ли у духовных существ материальные тела?

Иногда говорят, что все чувствующие существа пребывают в одном из трех миров – мире желания, мире форм и мире отсутствия форм. В совокупности эти три мира составляют самсару. Чувствующие существа в мире форм и мире отсутствия форм являются духами, которые пребывают на разных уровнях самадхи и дхьяны*. Они пребывают там до тех пор, пока их энергия самадхи не иссякнет. После этого они переходят в один из лежащих ниже миров.

Существа в мире желания имеют материальные тела и могут принимать облик животных, людей или небожителей. Основное различие между ними состоит в природе их тел. У людей и животных тела плотные, а у духов, живущих в мире людей, – тонкие. Еще более тонкие тела у духов, пребывающих в небесном мире.

Тела духов материальны, но они гораздо тоньше, чем людские, и не имеют строго определенной формы. Когда духи желают

проявить свою энергию в материальном мире, они, как правило, могут воспользоваться для этого материей, которая доступна им в данный момент, принимая при этом различные формы. Так что они могут действовать через посредство ветра, воды, неживой и даже живой материи.

Различие в телесной природе духов, обитающих в мире людей, и духов, пребывающих на небесах, заключается в степени тонкости. Духи из мира людей обычно проявляются в плотном теле или же в газообразном состоянии. Духи же небес проявляются в виде света или энергии. Для нас в данном случае неважно, считаете вы свет или энергию материей или нет. Божества, духи и бодхисаттвы могут проявляться в мире людей одним из двух способов: либо как люди путем рождения от семейной пары, либо используя духовные способности для временного проявления в человеческом облике.

Архаты (буддийские святые) вышли за пределы трех миров – желания, форм и отсутствия форм – освободившись, таким образом, от круговорота самсары. Это не означает, что они в буквальном смысле телесно пребывают где-то за пределами трех миров – скорее, они не связаны и не ограничены этими тремя мирами. Если эти святые пребудут в мире форм, они будут такими же, как все другие существа в мире форм. Если они останутся в мире людей, внешне они ничем не будут отличаться от людей, обладающих физическими телами. Их отличие состоит в том, что они избавились от привязанности к «я» и потому свободны от омрачений, испытываемых в трех мирах обычными чувствующими существами. Нам следует помнить, что нас окружает много такого, о существовании чего мы даже не подозреваем, в том числе множество чувствующих существ, недоступных нашему взору.

Могут ли существа из мира желания, форм и отсутствия форм сосуществовать бок о бок?

Да. Например, когда человек входит в состояние глубокого самадхи, его ментальное тело пребывает в мире форм или мире отсутствия форм, но его физическое тело по-прежнему остается в мире желания. Когда энергия самадхи иссякает, ментальное тело также возвращается в мир желания. Мир форм и мир отсутствия форм не обязательно обладают физическим местоположением. Это состояния сознания, соответствующие определенным уровням самадхи.

Убийство людьми существ накого уровня создает негативную карму?

Карма убийства возникает начиная с убийства существ второго уровня, то есть тех, которые обладают живыми клеточными структурами и нервной системой. Иными словами, она возникает, когда вы убиваете существа, которые чувствуют боль.

Тяжелее ли становится негативная карма по мере того, как люди убивают существ все более сложной организации?

Да, чем более высокоорганизованных существ вы убиваете, тем тяжелее становится ваша карма. Убийство чувствующих существ, обладающих памятью, создает худшую карму, чем убийство живых существ, которые имеют только нервную систему. Убийство живых существ, которые способны мыслить, создает худшую карму, чем убийство существ, неспособных к мышлению. Наихудшую карму создает убийство другого человека.

Если животные не могут создавать карму, а только получают воздаяние как результат прошлой кармы, не значит ли это, что они раньше были людьми? Ведь люди являются единственными существами, способными создавать карму.

Этот вопрос задают очень часто. Люди всегда пытаются докопаться до самого начала: «С чего все началось?» Но все не так просто. Во-первых, живые существа есть и в других мирах. Во-вторых, есть и другие миры, помимо человеческого. Во всех мирах и сферах бытия чувствующих существ карма безначальна и бесконечна.

Если начало есть, то мы должны ответить на вопрос: «Откуда же пришли эти чувствующие существа и почему они выглядят именно так, а не иначе?» Бесчисленные их множества всегда существовали и всегда будут существовать. Животные – это чувствующие существа, получающие воздаяние за прошлую карму. Следовательно, когда-то они были существами, которые могли создавать карму. Но это вовсе не означает, что они непременно были людьми и жили на планете Земля. Есть и другие чувствующие существа, которые могут создавать карму, и есть другие миры. Эти животные также могут стать людьми в одной из следующих жизней. Они могут стать тем же животным, другим животным или же обитателем другого мира. Кому это ведомо?

В Буддадхарме практически нет жестких, раз и навсегда установленных правил. Буддизм говорит о том, что только люди могут практиковать, но практиковать могут также некоторые животные, божества и духи. Они просто знают что-то, что дает

им возможность практиковать. Есть также небесные обитатели, в которых существа могут заниматься практикой. Однако подавляющее большинство существ, обладающих способностью к практике Буддадхармы, составляют все же именно люди.

Как связать все то, о чем Вы говорите, с теорией эволюции?

Согласно сутрам, когда на этой планете возникли подходящие условия для жизни, на ней появились чувствующие существа. Откуда они пришли? Да откуда угодно. Земля – не единственное место, где существует жизнь. Вселенная безгранична. Чувствующие существа оказались здесь потому, что их сюда привела карма. Вот почему мы разделяем определенную коллективную карму со всеми чувствующими существами на Земле. Неважно, откуда пришли чувствующие существа. Важно, что мы находимся здесь. Мы могли прийти из любой сферы и любого мира.

По мере того, как чувствующие существа творят карму, мир меняется. Мы и сами можем это наблюдать. Мир продолжит меняться с возникновением новой кармы, и эта карма не обязательно будет создана только живыми существами на Земле. Земля не висит в абсолютной пустоте. Вся карма всех живых существ влияет на ее состояние. Точно так же и наши действия здесь, на Земле, оказывают влияние на все без исключения миры и сферы.

Люди иногда спрашивают: «Что произойдет с чувствующими существами, если люди уничтожат этот мир или же он погибнет сам по себе?» Когда это произойдет, чувствующие существа отправятся куда-то еще. То, где вы окажетесь, зависит от вашей индивидуальной кармы и от коллективной кармы, которую вы разделяете с бесчисленными чувствующими существами.

Ученые не в состоянии объяснить все те разнообразные вещи и явления, о которых говорится в буддизме. Не могли бы Вы остановиться на этом поподробнее?

Как я уже сказал, для того, чтобы практиковать буддизм, не обязательно верить в существование всех описанных выше состояний и типов живых существ. В буддизме существуют определенные основополагающие истины, которые все мы принимаем, а уже на базе этих истин мы можем рассуждать и строить те или иные теории. Двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения, пять скандх и восемнадцать сфер бытия являются

основными истинами, которые мы не можем разлагать на составные части или оспаривать. Мы только можем, основываясь на них, делать дальнейшие выводы и строить умозаключения.

Ученые не в состоянии объяснить все явления. Они могут объяснить что-то лишь в той мере, в какой это можно измерить или спрогнозировать. Ученые изучают лишь те феномены, которые поддаются эмпирическому наблюдению. В этом состоит ограниченность науки. Буддизм не оспаривает научные открытия, будь то доказанные факты или общепринятые теории. Но когда ученые начинают рассуждать и теоретизировать, отталкиваясь от известных фактов, то их идеи перестают быть бесспорными.

Кроме того, буддизм не слишком много внимания уделяет вопросам о том, откуда мы пришли и почему мы здесь. Основной вопрос буддизма состоит в том, что чувствующие существа, в особенности люди, могут сделать для преодоления страдания и омрачений. Буддизм учит людей, как распознавать омрачения, работать с ними и в итоге положить им конец, освободившись таким образом от страдания. Буддизму нет необходимости рассуждать о чем-то, кроме этой основной проблемы. В основе своей буддизм – весьма практичная религия.

Можно также говорить о чувствующих существах с точки зрения эмоций. Чувствующее существо – это существо, наделенное эмоциями. Если бы у него не было эгоистических эмоций и привязанности к идеям, то оно было бы свободно от пут самсары. Оно также было бы свободно от всех омрачений и от закона причины и следствия. Однако если существо сохраняет привязанность к идеям и эмоциям, оно остается в сфере самсары. Это обычное чувствующее существо.

Буддизм проводит различие между разными уровнями эмоций. Самый низший уровень составляют спонтанные настроения и эмоции, которые то появляются, то исчезают. Эти неуправляемые чувства и стихийно возникающие настроения являются результатом глубоко укоренившихся омрачений. На этом уровне также существуют алчность, гнев и невежество.

Более высокий уровень включает чувства, которые способствуют миру и стабильности, такие, как любовь к семье, жене, друзьям и Сангхе. Если, находясь на этом уровне, люди испытывают гнев или ненависть, они снова падают обратно на первый.

Третий, еще более высокий уровень включает чувства, которые называют благородными, – такие, например, как божественная

любовь. Это чувства бескорыстной любви или преданности высокому делу. К благородным чувствам относится любовь к искусству, хотя она лишь немногим выше аффектов и эмоций второго уровня. На еще более высокой ступени находятся философские устремления – чувства, связанные с абстрактными идеями и концепциями. Еще выше – религиозный порыв, бескорыстное посвящение себя религии, Богу или духовности.

Тем не менее, все эти чувства являются омрачениями. Во всех этих случаях еще присутствуют привязанность и чувство «я». Даже на самом высоком уровне – уровне так называемой бескорыстной любви и благородных устремлений – сохраняются привязанность и «я». Чувствующие существа являются таковыми потому, что у них есть эмоции. Все существа во всех трех мирах самсары именуются чувствующими существами. Если вы выходите за пределы самсары, это не означает, что вы становитесь бесчувственным. Это просто означает, что вы преодолели привязанность, рождение и смерть. Вы обрели свободу от самсары. Это состояние просветленного чувствующего существа. Однако вы по-прежнему остаетесь чувствующим существом со всеми присущими ему способностями восприятия. Не забывайте, что будды – тоже чувствующие существа.

Ученик: Буддизм учит, что люди страдают из-за привязанности к своему «я», но на Западе раскрытие своего «я» и «самоутверждение» считаются единственным путем к успеху и счастью.

Как нам согласовать эти взгляды?

Каково представление о «я» в буддизме?

Шифу: В буддизме понятие «я» можно рассматривать с трех точек зрения: малое «я», вселенское «я» и не-«я». Большинство людей считает, что их повседневное «я» и есть истинное «я», но если бы это было так, то практиковать было бы незачем. То, что мы обычно считаем своим «я», буддизм называет малым «я» – это всего лишь наименование, идея, которую мы конструируем в процессе взаимодействия с окружающим нас миром.

Малое «я» возникает из постоянного процесса оценки наших восприятий и вынесения суждений: «Это мой город, мои друзья, моя жена, моя ситуация, мои взгляды, мои чувства». Наши представления о существовании возникают в результате взаимодействия с внешней средой, то есть с окружающими нас людьми и предметами, и внутренней средой – нашими телами, чувствами и мыслями. Каждое мгновение мы как будто на низываем на невидимую нить собственные оценки самих себя: «Сегодня утром я проснулся отдохнувшим и отправился на работу. Сегодня вечером я вернулся усталый, но занялся делами по дому. Потом мне захотелось общества, и я отправился на вечеринку; а перед сном еще надо обдумать планы на завтра». Из подобных постоянных оценок мы и создаем иллюзорное малое «я».

Успешные и состоявшиеся люди, как правило, обладают отчетливым осознанием своего существования и власти, и, пока их дела идут хорошо, они продолжают твердо верить в реальность своего существования. Но, как бы ни было сильно это ощущение своего «я», это только малое «я».

Впрочем, даже такое отчетливое переживание своего «я» – редкость. Большинство людей далеко не всегда ощущают, что обладают определенным и четким существованием и характером. Восприятие своего «я» не является у них прочным и цельным. Медитация может помочь людям развить спокойствие, ясность и внутреннюю решимость для того, чтобы усилить свое ощущение малого «я».

Под «открытием себя» обычно подразумевается развитие сильного чувства малого «я». Такой подход присущ не только Западу, но и всему человечеству. Без силы воли, происходящей из развитого чувства «я», мало чего можно добиться. Чаньская практика начинается с методов, которые призваны развить у человека сильное чувство малого «я». Малым оно называется потому, что в нем нет ничего подлинного или долговечного, за что можно было бы ухватиться. Малое «я» возникает из наших ежесекундных суждений, но мы не всегда осознаем, что наши оценки – и, следовательно, наши представления о «я» – постоянно меняются.

Представления о большом, или вселенском, «я» предполагают наличие неизменной, вечной природы. В китайской философии это называется *ли*⁵. Другое представление о большом «я» происходит из духовного опыта. В состоянии дхьяны и самадхи, а также занимаясь иными духовными практиками, человек может испытать переживание абсолютного и неизменного духовного «я». При этом ему может казаться, что все бытие пребывает в движении и только его истинная природа остается неподвижной, словно его собственная сущность является основанием для всего окружающего или даже тождественна всему окружающему.

⁵ *Ли* (理) – в китайской философии – основополагающий принцип бытия, умопостижимый корень всех вещей (ноумен), единое и неизменное, в противоположность понятию *и* (實), которым обозначают множественность проявлений феноменального мира, подверженных возникновению и исчезновению. – Прим. перев.

Идею не-«я» понять сложнее. Буддизм вовсе не утверждает, что малое «я» и вселенское «я» – нечто плохое или незаслуживающее внимания. Однако в обоих случаях присутствует привязанность, а пока есть привязанности, невозможно достичь настоящего освобождения. В состоянии не-«я» никаких привязанностей нет. Это не значит, что, когда вы достигаете освобождения, все прекращает существовать. После освобождения мудрость и заслуги не исчезают. Так же и после переживания не-«я» жизнь продолжается, и по-прежнему есть работа, которую необходимо делать. Однако, чтобы прийти к не-«я», нужно начинать с самого начала, то есть с развития сильного чувства малого «я».

Продолжается ли после освобождения процесс самооценки?

Это уже не будет оценка в обычном понимании. Скорее это можно описать как естественный отклик на все происходящее.

Просветленное существо взаимодействует с миром спонтанно и естественно, не вынося суждений.

Вы сказали, что медитация может помочь укрепить чувство малого «я». Не станет ли тогда намного труднее освободиться от него в дальнейшей практике?

Пока вы не начали практиковать, ваш ум рассеян, так что вы даже не знаете, что такое «я». Медитация помогает достичь концентрации сознания и обрести сильное и сфокусированное ощущение «я». Только когда малое «я» сфокусировано, можно выйти за его пределы. Так, в практике *гунъань* (яп. *коан*)* свое «я» нужно сначала сфокусировать, чтобы пробиться сквозь него.

Сперва я учу людей, как сосредоточить и укрепить их чувство малого «я». Даже если они не достигнут просветления, то, по крайней мере, у них вырастет самооценка и уверенность в себе, и их сознание будет не так рассеяно, как раньше. В ходе практики человек переживает один за другим следующие уровни «я»: сначала рассеянное малое «я», затем сфокусированное малое «я», затем большое (вселенское) «я» и, наконец, не-«я».

Как думает и что чувствует тот, кто достиг уровня вселенского «я»?

Большое «я» – это переживание, которое приходит и уходит, подобно духовному откровению. Во время него вы чувствуете единство со всей вселенной – как если бы вы и были вселенной. Когда это переживание проходит, вы возвращаетесь в нормальное состояние, но сопутствовавшее этому переживанию ощущение эмоционального подъема сохраняется, и вы чувствуете, что границы вашей личности расширились и вы стали спокойнее, увереннее в себе и сострадательнее.

Может ли это переживание продолжаться в течение долгого времени?

Ощущение может сохраняться долго, но само переживание – нет.

Вы сказали, что после освобождения мудрость и заслуги продолжают существовать и что это и есть не-«я». Не могли бы Вы пояснить эти слова?

Полностью просветленные люди обладают мудростью и заслугами, но не воспринимают их как таковые. Если бы они думали: «Я обладаю мудростью и заслугами», то они все еще были бы

привязаны к понятию «я» и не достигли бы настоящего освобождения. Это другие воспринимают их мудрость и заслуги как таковые и приходят к ним за наставлениями.

Зачем тому, кто достиг состояния вселенского «я», стремиться к состоянию не-«я»?

Помните: эти термины придуманы только для того, чтобы мы могли говорить о переживаниях практикующих. Если бы действительно было некое «не-я», которого можно было бы достичь, то это была бы лишь еще одна разновидность «я». То же самое верно и в отношении вселенского «я». Практикующие потратили бы все свое время в погоне за привлекательными, но иллюзорными «я».

Кто захочет выйти за пределы вселенского «я»? Те, кто стремится пережить буддийское просветление. Однако, дойдя до этой ступени, они не почувствуют, что просветлены или освобождены. На самом деле, они вернутся в свой повседневный мир, и их жизнь будет продолжаться, но с одной большой разницей: у них больше не будет привязанностей.

Ученик: Пожалуйста, объясните буддийскую концепцию причин и условий и ее связь с учением о взаимозависимом происхождении, с понятиями «я» и иллюзии, а также с причинами и следствиями.

Шифу: Принцип причин и условий и тесно связанный с ним принцип причин и следствий являются основополагающими в буддизме и отличают его от других философий и духовных дисциплин. Эти принципы объясняют взаимосвязь между событиями, происходящими в разные моменты времени и в разных точках пространства.

Прежде чем продолжить, я должен познакомить вас с термином «дхарма», который может обозначать любое событие, явление или объект сознания. Все дхармы, будь то мирские или трансцендентные, являются частью причин и условий и находятся под их влиянием. Я также хотел бы подчеркнуть различие между Дхармой и дхармой. «Дхарма» с большой буквы относится к Буддадхарме, или учениям Будды, методам практики и принципам, лежащим в ее основе, в то время как «дхарма» с маленькой буквы относится к любому явлению. Конечно, в санскрите нет маленьких или больших букв; это просто грамматическая условность, которую мы используем в переводе в зависимости от контекста. Даже учения Будды и методы практики – это тоже феномены, или дхармы.

Если в двух словах, то о причинах и условиях можно говорить тогда, когда сначала в один момент времени происходит одно какое-то событие, а затем – какое-то другое, которого не было бы, если бы не случилось первое. Связь и взаимодействие этих двух событий мы называем условиями.

Причины и условия легко можно спутать с причинами и следствиями. Они действительно тесно связаны между собой, и трудно говорить об одном, не упоминая другого. Как мы уже сказали, с точки зрения причин и условий одно событие происходит сейчас, а другое, связанное с ним – позже. С точки зрения причин и следствий мы можем назвать более раннее событие причиной, а более позднее – следствием.

И наоборот, если первое событие не происходит, то не будет и последующего. Например, существование родителей ведет к существованию детей. Родители – это причина, дети –

следствие. Если есть дети, должны быть родители, но если родителей нет, то не может быть и детей. Иными словами, наличие родителей – необходимое условие для рождения детей (по крайней мере, если речь идет об обычном рождении).

Причина, однако, не может превратиться в следствие или привести к нему сама по себе. Что-то еще должно случиться, присоединиться к причине так, чтобы она могла привести к следствию. Такое сочетание событий и факторов называют причинами и условиями. Встреча мужчины и женщины автоматически не приводит к появлению детей. Чтобы причина (родители) привела к следствию (детям), должны добавиться другие факторы. Родители, дети и сопутствующие факторы – все это считается причинами и условиями.

Теоретически, если бы причина существовала сама по себе и никакие условия с ней не взаимодействовали, то не могло бы быть и никаких следствий. Если бы причина могла оставаться статичной и не вести к следствию, она не могла бы даже считаться причиной, потому что само понятие «причина» подразумевает движение к чему-то другому. В таком случае взаимодействие причин и условий отсутствует. Поэтому можно сказать, что причины и следствия зависят от сочетания причин и условий.

Кроме того, условие (одна дхарма), которое взаимодействует с причиной (другой дхармой), само должно было возникнуть как следствие чего-то еще – и так далее до бесконечности во всех направлениях пространства и времени. Все явления возникают вследствие определенных причин и условий. Любое явление – это следствие предыдущей причины, возникающее благодаря сочетанию причин и условий. Отсюда вытекает концепция обусловленного возникновения (известная также как взаимозависимое происхождение), согласно которой все явления, или дхармы, проистекают из причин и условий. Дхармы не появляются из ничего, они зависят от причин и условий. В конечном итоге все дхармы, где бы и когда они ни появлялись, связаны между собой.

Поскольку все дхармы – это следствия причин и условий, их возникновение является обусловленным. И это относится не только к возникновению и появлению, но также к разрушению и исчезновению. Рождающийся человек – это явление, и умирающий человек – явление; надувающийся пузырь – явление, и лопающийся пузырь – тоже явление; появляющаяся

мысль – явление, и исчезающая мысль – явление. Все дхармы появляются и исчезают в силу причин и условий.

Дхармы – это все явления: физиологические, психические, общественные, внутренние и внешние. Кто-то может подумать, что дхармы – это только физические (внешние) и физиологические явления, при этом не считая дхармами психические явления, такие, например, как мысли. Буддизм считает все явления – и физические, и ментальные – дхармами. Наши шесть органов чувств взаимодействуют с шестью видами объектов: глаза видят формы, уши слышат звуки и т.д. Все это – дхармы. Объектом восприятия шестого органа чувств, сознания, являются мысли, а также символы, слова и язык, которые люди используют в мышлении, рассуждениях, для запоминания и в общении. Все эти символы и мысли, с точки зрения Буддадхармы, являются дхармами.

Философская школа Йогачара* подразделяет все дхармы на три вида. Первый вид включает все физические объекты и иногда называется дхармой формы. Второй вид включает ментальные дхармы – например, мысли, настроения и чувства. Есть также дхармы, которые не являются ни физическими, ни ментальными. Это символы, которые мы используем в процессе понятийного мышления – к ним относятся имена, числа и абстрактные идеи, такие как пространство и время. Хотя эти символы совершенно необходимы нам, когда мы думаем и запоминаем, это не сами мысли, и поэтому их не относят к ментальным дхармам.

Все три вида описанных выше дхарм называются самскрита*, или дхармами с истечениями – то есть это дхармы, возникающие из привязанности. Все явления, которые принадлежат миру обычных чувствующих существ, считаются дхармами с истечениями. С другой стороны, все явления, возникающие в связи с просветленными существами, – это дхармы без истечений, именуемые асамскрита*. К ним относятся

нирвана, истинная таковость⁶ и пустотность. Законы причин и условий и обусловленного возникновения, несомненно, действуют в отношении самскрита-дхарм, но как насчет асамскрита? Здесь необходимо помнить об одном тонком различии. Возьмем, например, нирвану. С точки зрения обычных чувствующих существ, нирвана проистекает из

⁶ Истинная таковость (санскр. бхутататхата, кит. 真如 чжэнь жу) – реальность такая, какова она на самом деле, не искаженная вмешательством заблуждающегося сознания. – Прим. перев.

причин и условий. Если человек практикует путь, то, при наличии надлежащих причин и условий, следствием практики будет высшая нирвана. Однако тот, кто уже достиг освобождения, не делает различия между нирваной и сансарой. Просветленный человек, хотя он по-прежнему может действовать в мире, осознает, что мир и явления не обладают истинным существованием. В этом смысле *асамскрита* – это не дхармы, обусловленные причинами и условиями, и с этой точки зрения нет такой вещи, как причины и условия или причины и следствия.

То, что я сейчас сказал, может показаться противоречащим буддийскому понятию непостоянства, которое гласит, что ничто не остается неизменным. Это понятие, однако, отражает точку зрения обычных чувствующих существ. Просветленные существа не воспринимают мир, чувствующих существ или дхармы как появляющиеся или исчезающие. Для освобожденных существ нет никаких изменений, о которых можно было бы вести речь.

Обычные чувствующие существа не являются просветленными. Они воспринимают себя как имеющих собственное «я», а также взаимодействуют с физическими и ментальными явлениями и сами их порождают. Но что такое это «я»? Мы уже говорили о том, что все физиологические, ментальные и психические явления возникают благодаря причинам и условиям. Обычные чувствующие существа воспринимают совокупность этих явлений как «я». Даже понимая умом иллюзорность «я», мы продолжаем крепко цепляться за свои иллюзии и воспринимать это «я» как нечто реальное. Если, однако, мы принимаем в качестве исходной точки тезис о том, что «я» – это иллюзия, и признаем, что у нас много привязанностей, то у нас, по крайней мере, появляется прочное основание для практики и переживания пустотности.

«Я» существует как следствие причин и условий – как во временном (подразумеваемом протяженностью прошлого, настоящего и будущего), так и в пространственном плане. Причина не может превратиться в следствие, если она не взаимодействует с другими причинами и условиями. Эти причины и условия взаимодействуют друг с другом в пространстве. Таким образом, мы должны обрести на интеллектуальном уровне понимание того, что «я» – это следствие причин и условий, и практиковать так, чтобы пережить его как возникающее из причин и условий – как во временном, так и в пространственном плане.

Сказать, что «я» – это иллюзия, вовсе не значит сказать, что это галлюцинация. «Я» – это не мираж. Мы говорим, что «я» иллюзорно, потому что оно непрерывно изменяется под влиянием причин и условий и причин и следствий. Оно никогда не остается тем же. Вот почему мы говорим, что «я» – иллюзия. По той же причине иллюзиями считаются все явления. Все вещи каждое мгновение меняются, развиваются и превращаются во что-то еще. Таким образом, «я» – это иллюзорная сущность, беспрестанно меняющаяся в процессе взаимодействия с иллюзорным окружением.

Недостаточно понять это только умом. Нужно пережить это непосредственно; но это очень трудно сделать оттого, что мы эмоционально привязаны к созданному нами образу «я». Это омрачение, а единственный способ ослабить пути привязанности и омрачения – практика. Благодаря практике можно пережить с той или иной степенью глубины, что времени и пространства не существует и что «я» – это иллюзия. Можно пережить время как бегущее очень быстро, или же почувствовать, как твое тело сливается со всей вселенной. Один чаньский мастер прошлого написал краткое стихотворение:

*С пустыми руками – но держишь мотыгу,
Шагаешь пешком – но на буйвале едешь,
Стоишь на мосту – мост течет,
А река неподвижна.*

Мастер использует представления обычных чувствующих существ, чтобы описать свои переживания. Для него держать мотыгу и быть с пустыми руками – одно и то же; идти пешком и ехать на буйволе – одно и то же; мосты и вода – одно и то же. Описания, которые он использует, – это действия и явления из мира обычных людей; это вещи, которые движутся. Однако этот мастер использует движение явлений, чтобы описать переживание неподвижности. Переживание неподвижности свободно от причин и условий. Этот мастер воспринимает действительность, не иллюзию. Это мы воспринимаем иллюзию.

Причины и следствия – это примерно то же, что карма?

Карма означает силу, или действие. Она определенно связана с причинами и следствиями, поскольку действия имеют силу, которая ведет к последствиям. На самом деле, Двенадцать Звеньев

Цепи Обусловленного Возникновения (*ниданы**) иногда называются Двенадцатью Звеньями Цепи Кармически Обусловленного Возникновения.

А как насчет физических явлений? Чисто физические явления, такие как облака, пробегающие по небу, – это плоды причин и условий, причин и следствий. Однако они, похоже, не имеют отношения к карме. Карма вроде бы относится только к действиям чувствующих существ.

Факт существования этого мира, или же факт нашего представления о том, что этот мир существует, – следствие кармы чувствующих существ. Все происходит благодаря карме чувствующих существ. Чисто физических явлений не существует.

Это напоминает мне об относительности – и в смысле теории Эйнштейна, и в более широком смысле. Иначе говоря, это есть это, потому что то есть то. Ничто не существует – или не может возникнуть – само по себе. Все явления зависят от причин и условий, причин и следствий, и от силы кармы чувствующих существ. Правильно?

Правильно. Причины и условия действуют как во временном, так и в пространственном измерении. Теория относительности Эйнштейна гласит, что вещи движутся только по отношению к другим вещам. Буддизм согласен с этим утверждением. Если что-то движется, то это потому, что на него подействовали другие явления, как во временном, так и в пространственном плане. А оно, в свою очередь, влияет на другие вещи – как в пространственном, так и во временном измерении.

Кажется, однажды Вы сказали, что причины и условия пустотны, а причины и следствия – нет. Что имелось в виду?

Все причины и условия возникают благодаря другим причинам и условиям. Они преходящи и постоянно изменяются, поэтому мы говорим, что они пустотны. Что же касается причин и следствий, то это вопрос разделения на «до» и «после». Для обычных чувствующих существ причины и следствия существуют. Для будд же причин и следствий больше нет, потому что будды полностью лишены эгоцентризма. Будды не смотрят ни на что с точки зрения эго. С буддами тоже происходят всякие события, но будды не воспринимают их как нечто, что случается с «ними». Они видят пустотность всех вещей и событий. Обычные же чувствующие существа не способны видеть мир таким образом, и поэтому они продолжают испытывать на себе воздействие накопленной ранее кармы.

Будда Шакьямуни жил в мире и взаимодействовал с людьми и с окружением. Чувствующие существа, смотревшие на это со своей точки зрения, говорили, что Будда совершал добрые дела, учил Буддадхарме и помогал чувствующим существам освободиться. Но сам Будда не рассматривал это таким образом. Он просто действовал спонтанно. Источником его действий была мудрость, а не эгоцентризм.

После просветления Будда по-прежнему испытывал физическую боль. Чувствующие существа сказали бы, что Будда страдал от причин и условий и прежней кармы, но, так как Будда больше не воспринимал «я», он не испытывал душевных страданий. Только его физическое тело чувствовало боль.

Можно ли контролировать причины и условия? Могу ли я манипулировать ими, чтобы непосредственно управлять своей жизнью?

В Аватамсака Сутре говорится, что все дхармы – плод нашего сознания. Если меняется наше сознание, то причины и условия тоже меняются. В каком бы направлении ни двигалось наше сознание, туда же движутся причины и условия. Если меняется наше отношение к тому, что мы воспринимаем, то меняется и воспринимаемое нами. Если мы не приложим усилий к изменению своего сознания и жизни, то пребудем под влиянием потока событий, который мы уже привели в движение. Но если мы принимаем Буддадхарму как часть нашего мировоззрения, то причины и условия изменят направление, и события нашей жизни также изменятся.

И все же иногда, кажется, бывают в жизни периоды, когда наша карма так плоха, что облегчить страдания нет никакой возможности. Можем ли мы сделать что-то, чтобы облегчить свою дурную карму и изменить причины и условия, влияющие на нашу жизнь?

Действительно, бывают периоды, когда сила кармы столь велика, что вы не можете управлять собой или освободиться от омрачений, которые поймали вас в сети. Это может случиться, когда накапливаются последствия множества негативных действий и причины и условия созревают таким образом, что совокупная сила этой кармы проявляется вся и сразу. Это может также означать, что когда-то в прошлом каким-то одним поступком вы создали тяжелую отрицательную карму, и теперь созрели причины и условия для того, чтобы проявились последствия этого дурного действия. Когда такое происходит, это

подобно мощному наводнению, которое накрывает вас с головой. В такие периоды мало что можно сделать, кроме как терпеливо сносить удары судьбы.

Единственный способ избежать этой дурной кармы или облегчить ее – это «поймать» следствие прежде, чем оно проявится, то есть прежде, чем причины и условия созреют окончательно. Используя тот же пример: если вы видите, что надвигается наводнение, то можете переместиться на возвышенность, чтобы оно не затронуло вас так сильно. Это можно сделать, усердно практикуя, раскаиваясь в прошлых действиях и совершая добродетельные поступки – делая подношения, совершая пожертвования, помогая другим. Накопленная заслуга от таких добродетельных поступков и сила вашей практики могут помочь облегчить дурную карму.

Конечно, если вы серьезно практикуете Чань, то вам известно, что омрачение – это омрачение, независимо от того, приятно оно или неприятно. Истинный практикующий старается сохранять самообладание во всех ситуациях – хороших, плохих или нейтральных. Однако, как знает любой из вас, кто был захвачен наводнением, сохранять свою практику и уравновешенность в таких случаях бывает очень непросто.

Ученик: Я запутался в различных значениях термина «сознание» в буддийской философии. Буддизм говорит о сознании как об одной из пяти скандх, но кроме этого встречаются понятия шестого, седьмого и восьмого сознания. Также, пять скандх являются основополагающими понятиями буддизма, но я плохо понимаю разницу между ощущением, восприятием, волей и сознанием.

Шифу: Я отвечу сразу на оба ваших вопроса – и о пяти скандхах, и об уровнях сознания – так как они связаны между собой. Учение о пяти скандхах – форме, ощущении, восприятии, воле и сознании – является одним из важнейших учений Будды. По сути, можно сказать, что именно пять скандх делают живые существа тем, что они есть. Без скандх не было бы никакой возможности что-либо чувствовать и воспринимать, а также взаимодействовать с окружающим нас миром. На самом деле, без скандх не было бы ни живых существ, ни окружающего мира.

Первая скандха – это форма, и она относится к области материального: это наше тело и все, что нас окружает. Таким образом, она включает в себя как физиологический, так и физический аспекты. Пять органов чувств (глаза, уши, нос, язык и тело) и нервная система (головной мозг, спинной мозг и нервы) в совокупности составляют физиологический аспект формы. Весь окружающий нас мир, и в том числе символы, которые мы используем в процессе его изучения, – это физический аспект формы.

А теперь я хочу перейти сразу к пятой скандхе – сознанию. Очень важно не путать сознание как одну из пяти скандх с семью сознаниями, о которых говорит философская школа Йогачара*, или школа Только Ума. Эта школа возникла спустя весьма продолжительное время после того, как Будда проповедовал Буддадхарму, и в ней более подробно разрабатывались те идеи, которые легли в основу учения о пяти скандхах.

Первые пять сознаний Йогачары возникают на базе пяти органов чувств – это зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое и осязательное сознания. Шестое сознание – это различающий ум. Эти шесть сознаний примерно соответствуют трем средним скандхам: ощущению, восприятию и воле. Если форма принадлежит физической сфере, то ощущение, восприятие и воля относятся к области ментального. Соответственно, первые шесть сознаний Йогачары также относятся к ментальной сфере.

Скандхи со второй по четвертую – ощущение, восприятие и воля – это виды ментальной деятельности. С позиций Йогачары можно сказать, что они являются результатом взаимодействия наших пяти органов чувств с окружающим миром. Пятая же скандха – сознание – представляет собой нечто большее, чем просто различающий ум. Она включает в себя остальные четыре скандхи, которые охватывают как материальную, так и ментальную сферы. Поэтому пятая скандха также имеет материальный и ментальный аспекты. С этой точки зрения она является одновременно причиной и следствием. Пятая скандха является причиной потому, что существование материального мира – нашего тела и всего, что нас окружает, – обусловлено содержанием нашего сознания. Не забывайте, что сознание, или пятая скандха, несравненно шире, чем различающий ум. Пятая скандха содержит кармические семена всех когда-либо совершенных нами действий. Это хранилище нашей кармы, наша кармическая сила. Наши тела и окружающий мир – это проявления нашей кармы. С этой точки зрения форма (первая скандха) является следствием сознания (пятой скандхи).

В то же время сознание является следствием, потому что, когда три ментальные скандхи взаимодействуют с формой, то есть с окружающим миром, создается новая карма, которая попадает в наше кармическое хранилище – сознание пятой скандхи.

То есть Вы хотите сказать, что материальный мир – тело и окружающая среда – существует в первую очередь благодаря карме, и потому сознание – это причина. В то же время сознание – это следствие, поскольку, когда наши тела взаимодействуют с окружающим миром, наши шесть сознаний, связанные с органами чувств, воспринимают новый опыт и мы реагируем, тем самым творя новую карму, которая есть не что иное, как сознание пятой скандхи.

По сути это означает, что окружающий нас мир и даже вся Вселенная существуют только потому, что есть чувствующие существа. Значит, карма всех чувствующих существ создает Вселенную?

Да, можно сказать и так. Физическое тело человека иногда называют телом воздаяния, а окружающий мир – миром воздаяния. Они существуют как следствие накопленной кармы живых существ. Взаимозависимое происхождение (обусловленное возникновение) – это принцип Буддадхармы, согласно которому все явления связаны между собой, и причиной их возникновения и исчезновения является карма. Окружающий мир и наши тела – это проявления как индивидуальной, так и коллективной кармы.

Все, чем мы являемся, что мы ощущаем и переживаем, — это следствие наших прошлых действий. Совершенные нами действия порождают кармическую силу, которая хранится в нашем сознании (пятая скандха). В конце концов кармические семена в нашем сознании проявляют себя, становясь тем, что мы переживаем и с чем сталкиваемся. В этом процессе переживания последствий своих поступков и совершения ответных действий мы создаем новую карму, которая, в свою очередь, также аккумулируется в сознании.

Теперь давайте вернемся немного назад и сравним концепцию пяти скандх с учением школы Йогачара. Ощущение, восприятие и воля (соответственно, вторая, третья и четвертая скандхи) примерно совпадают с первыми шестью сознаниями Йогачары (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание и ум). Пятая скандха соответствует седьмому и восьмому сознанию Йогачары.

Пятую скандху иногда называют сознанием кармического воздаяния. Когда учение о пяти скандхах давалось в своем первоначальном виде, не делалось тонких различий между шестым, седьмым и восьмым сознаниями. Но со временем Йогачара более детально разработала учение о пяти скандхах и разграничила функции сознания кармического воздаяния. Поэтому Йогачара и говорит о шестом, седьмом и восьмом сознаниях.

Как я уже говорил, ощущение, восприятие и воля относятся к области ментального. По сути, в каждом ментальном действии можно выделить три этапа. Первый этап, когда наши органы чувств приходят в соприкосновение с внешними объектами, — это ощущение. Второй, когда мы определяем полученное ощущение как приятное, неприятное или нейтральное, — это восприятие. На третьем этапе мы испытываем побуждение к ответному действию — это воля. К примеру, я слышу громкий, раздражающий звук. Ощущение — это то, что непосредственно на меня подействовало, в данном случае — звук, воздействующий на ухо. Мое восприятие может быть таким: «Какой ужасный звук! Он мне не нравится!». Воля — это мое решение как-то отреагировать: например, я могу нахмуриться или закрыть уши руками. Каждый раз, когда человек совершает какое-либо действие в ответ на восприятие, возникшее в результате ощущения, он создает карму, которая помещается в пятую скандху — в сознание.

Надеюсь, теперь вы разобрались, чем отличаются пять скандх и разные уровни сознания в традиции Йогачара.

Неодушевленные предметы не обладают сознанием, но в то же время являются отражениями нашего ума. Микрофон, в который вы сейчас говорите, находится здесь благодаря нашей индивидуальной и коллективной карме. Не об этом ли говорит буддийская молитва: «Узнать всех будд прошлого, настоящего и будущего, понять, что вся природа Дхармадхату* создана умом»?

И да, и нет. Все неодушевленные, лишённые жизни предметы существуют благодаря накопленной кармической силе чувствующих существ. Все, с чем мы сталкиваемся в жизни, входит через пять органов чувств и воспринимается различающим умом. Без различающего ума (шестое сознание в традиции Йогачара) мы не смогли бы ничего воспринимать. Когда у человека не функционирует шестое сознание, внешний мир для него перестает существовать. Он продолжает существовать для остальных чувствующих существ, но не для того, у кого отсутствует различающее сознание.

Однако мир создается не только шестым сознанием. Окружающий мир возникает в результате взаимодействия всех пяти скандх. Органы чувств и различающий ум — это то, с помощью чего мы воспринимаем мир. Каждый раз, когда мы принимаем какое-то решение, думаем, говорим или делаем что-то, мы создаем карму, которая, в свою очередь, участвует в создании и формировании окружающего мира. Наш мир таков, как он есть, благодаря карме каждого из нас. Он изменяется по мере того, как мы живем и создаем новую карму. Вот почему так важно сохранять осознанность всех действий и речи. Ваша карма определяет не только ваше личное будущее, но и будущее всего мира.

С другой стороны, природу Дхармадхату, природу пустотности может увидеть только тот, кто достиг просветления. Пустотность означает, что все дхармы, или явления, находятся в состоянии непрерывного изменения, и ничто не является постоянным. Кроме того, каждая дхарма взаимосвязана со всеми остальными дхармами, и нет ничего, что существовало бы само по себе, в изоляции от всего остального. Обретая состояние будды, человек постигает природу пустотности. Просветленные существа воспринимают все чистым сознанием и взаимодействуют с миром посредством мудрости. Обычные же люди воспринимают все омраченным сознанием и взаимодействуют с миром с позиций различающего ума. Это, в свою очередь, создает все, что нас окружает. Чистый ум — это мудрость; он создает природу Дхармадхату — но в то же время и природа Дхармадхату делает возможным существование чистого ума.

Буддадхарма также говорит о восемнадцати сферах*, которые включают в себя шесть видов сознания. Когда чувствующее существо входит в контакт с окружающим миром, обязательно должны присутствовать три фактора: орган чувства, объект чувства и сознание чувства. Например, глаз – это орган чувства, форма и цвет – объекты чувства, а зрение – это сознание чувства. То же самое относится к слуху, обонянию, вкусу и осязанию. Это мне понятно. Но я до сих пор не совсем понимаю, каковы три составляющие шестого сознания.

Шесть органов чувств, шесть объектов чувств и шесть сознаний составляют то, что мы называем восемнадцатью сферами. Шесть объектов чувств иногда также называют шестью видами «чувственной пыли». Объекты шестого (ментального) сознания – это те символы, которые мы используем, когда думаем, размышляем и запоминаем. Эти символы представляют собой чувственную пыль шестого сознания. Сами же процессы мышления, анализа и запоминания – это составляющая сознания в шестом сознании.

Символы берут свое начало в остальных пяти видах чувственной пыли. Мы создаем понятия и оперируем ими с помощью образов и языка. Любой язык состоит из сочетаний различных звуков, воспринимаемых шестым сознанием как символы. Когда наше ментальное сознание использует эти символы, оно может рассуждать, запоминать и выносить суждения. Без символов оно просто не в состоянии функционировать.

Чувственный орган шестого сознания состоит из двух компонентов: ментального и физического. Ментальный компонент – это сознание воздаяния. Оно возникает из восьмого сознания, где находятся кармические семена. Однако эти семена не могут проявиться без физического компонента. Последний играет роль ворот, позволяя сознанию воздаяния, или накопленной карме, покидать кармическое хранилище, и «пропуская» в хранилище новую карму. Физический компонент чувственного органа шестого сознания – это наша нервная система.

Значит, ментальная деятельность шестого сознания включает в себя пять остальных органов чувств? Ведь именно мозг и нервная система воспринимают и обрабатывают всю информацию?

Да, но, говоря о шестом сознании, я имею в виду только ту часть мозга, которая связана с мышлением, рассудком и памятью. Нервная система объединяет в себе остальные сознания, связанные с органами чувств, а также функции жизнедеятельности, но они не являются частью органа восприятия шестого со-

знания. Мозг и нервная система выполняют не одну, а целый ряд функций.

Чтобы рассуждать и запоминать, чувствующие существа вынуждены прибегать к помощи символов. Если у организма есть нервная система, у него есть первые четыре скандхи: форма, ощущение, восприятие и воля. Без этих четырех скандх чувствующее существо не смогло бы функционировать. Но лишь те чувствующие существа, у которых есть память и способность рассуждать, обладают всеми пятью скандхами.

А как же растения и овощи? Такое впечатление, что они тоже реагируют на окружающий мир – например, тянутся к свету.

Растения являются живыми, но у них нет нервной системы. Они могут определенным образом реагировать на раздражители и демонстрировать примитивное поведение, потому что они состоят из клеток и внутри них протекают химические реакции. Но их взаимодействие с окружающей средой нельзя назвать ощущением, потому что ощущения невозможны без нервной системы. Такие процессы, как фотосинтез и рост, являются чисто химическими реакциями.

Не является ли шестое сознание в действительности частью остальных пяти? Когда я смотрю на что-то, разве я не использую рассудок, чтобы распознать то, что я вижу?

Можно сказать, что шестое сознание (различающий ум) включает в себя первые пять сознаний: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Но термин «шестое сознание» употребляется именно в связи с функциями мышления и запоминания. В момент возникновения ощущения шестым сознанием считается то чувственное сознание, которое задействуется в данный момент. Однако уже в следующий момент человек начинает запоминать, рассуждать и выносить суждения. Это уже функции собственно шестого сознания.

Возможно ли чистое осознание, существующее еще до языка и символов, до того, что можно назвать объектами восприятия шестого сознания?

Нет, невозможно. Без помощи символов и других чувственных объектов шестого сознания различающий ум не может функционировать. Их отсутствие означает, что мертв либо сам человек, либо его мозг. Когда кто-то находится в состоянии чистого осознания, символы, память и рассудок по-прежнему

остаются принадлежностью шестого сознания, но человек избавляется от привязанности к ним. Он обретает спокойствие и невозмутимость. Хотя ум совершенно неподвижен, все его функции сохраняются.

Просветленные существа и будды подобны обычным чувствующим существам в том плане, что они тоже обладают шестым сознанием и пользуются им. Они запоминают, рассуждают, думают и учатся. Разница состоит в том, что полностью просветленные существа не привязаны к своему «я». Они свободны от желания, невежества, гордыни и сомнений. У них отсутствует эгоцентризм. Их различающий ум из состояния омрачения перешел в состояние мудрости.

То есть можно сказать, что я обладаю шестым сознанием, но я привязан к нему. Мне кажется, что шестое сознание – это и есть я. А просветленные существа всего лишь пользуются им, как инструментом.

Да, даже будда использует шестое сознание и употребляет выражения вроде «я и ты, я и это». Будда по-прежнему может различать между субъектом и объектом. Однако он не привязан ни к одному из таких различий. Обычное чувствующее существо говорит: «Я это я, а ты это ты», и уверено в том, что это действительно так. Оно отождествляет себя со своими мыслями и телом. Будды не привязаны к своим мыслям и телу, но, тем не менее, продолжают использовать их искусным образом. Если бы они не использовали свои тело и ум, они не смогли бы учить обычных чувствующих существ.

Что же тогда остается в уме, когда он достигает состояния не-мысли?

Мне кажется, вы путаете понятие не-мысли с понятием не-«я». Во время медитации можно достичь такого состояния, когда ум неподвижен. В такой момент действительно кажется, что мысли исчезли, но на самом деле в уме есть одна мысль. Человек продолжает концентрироваться на одной мысли. Ум при этом не движется, и процесс мышления остановлен. Это состояние самадхи. Чтобы его пережить, необязательно быть просветленным. Иными словами, переживание самадхи автоматически не влечет за собой просветления.

С другой стороны, если человек переживает истинное просветление, идея «я» исчезает. «Я» больше нет. В то же время мысли продолжают возникать, точно так же, как и в уме обычного

человека. Просветленный человек способен действовать, логически мыслить и выносить суждения. Разница состоит в том, что он не приписывает эти ментальные функции некоему «я».

В первых строках Сутры Сердца* говорится: «Когда бодхисаттва Авалокитешвара* практиковал созерцание глубокой праджняпарамиты (совершенной мудрости), он увидел, что пять скандх пусты, и тотчас же избавился от всех страданий». Но если Авалокитешвара постиг, что они пусты, то почему он был так уверен, что они вообще существовали?

В Сутре Сердца о деяниях Авалокитешвары рассказывает Будда, а не сам Авалокитешвара. Авалокитешвара сам не указывает на скандхи и не говорит: «Они пусты».

Будда произнес Сутру Сердца для блага всех чувствующих существ. Он пытался доступно объяснить суть учения тем, кто сам не испытал просветления. Обычные чувствующие существа воспринимают пять скандх и уверены в их существовании. Будда говорит: «Если вы, подобно Авалокитешваре, осознали, что скандхи пусты, вы избавитесь от всех страданий». Будды и бодхисаттвы постигли, что в действительности пяти скандх не существует, но просветленные существа сохраняют способность смотреть на мир с точки зрения обычных чувствующих существ. Им известно, что чувствующие существа отождествляют себя с пятью скандхами.

В Сутре Сердца можно найти и другие кажущиеся противоречия. Далее говорится, что нет ни мудрости, ни достижений, но сразу же после этих слов сказано, что именно поэтому будды достигают состояния ануттара самак самбодхи – полной и абсолютной мудрости. Если нет достижения, то как же могут будды достичь мудрости? Дело в том, что Сутра Сердца предназначалась для обычных чувствующих существ. В конечном счете, нет ни мудрости, ни достижения, но из-за своих привязанностей чувствующие существа воспринимают эти вещи как достижения, и поэтому буддам приходится говорить о мудрости и достижениях. В действительности, ануттара самак самбодхи – полная и абсолютная мудрость – есть «отсутствие мудрости», «отсутствие достижений».

Ученик: Каким образом карма связана с действиями человека, если говорить и о прошлом, и о будущем?

Шифу: Слово «карма» в переводе с санскрита означает «действие». После того, как мы совершаем какое-то действие, оно становится достоянием прошлого. То, что остается, можно назвать кармической силой. Именно эта кармическая сила вызывает определенные последствия в будущем – в нынешней или в следующей жизни. Во всех случаях присутствует причинно-следственная связь. Поэтому то, что люди обычно называют кармой, правильнее было бы назвать кармической силой.

Многие рассуждают следующим образом: «Если я сейчас что-то совершу, то через некоторое время я буду наслаждаться хорошими последствиями этого поступка либо страдать от дурных». Это не совсем верно. Действительно, через какое-то время мы столкнемся с последствиями своих действий, но эти последствия не являются неизменными. Кармическая сила связана с нами примерно так же, как тень с человеком. Хотя тень следует за ним повсюду, ее форма и степень насыщенности меняются в зависимости от света и положения. Точно так же кармическая сила всегда следует за человеком, но кармический эффект того или иного конкретного действия не является фиксированным и неизменным.

Почему это так? Постоянное совершение новых поступков оказывает соответствующее влияние на кармическую силу. То есть, если вы создадите хорошую карму, то сила накопленной ранее негативной кармы ослабнет. Разумеется, верно и обратное: дурные поступки увеличивают силу уже существующей плохой кармы. В некоторых случаях, когда определенные действия совершаются в течение долгого времени, их совокупная кармическая сила может породить одно громадное следствие. Если значительная часть такой кармической силы будет негативной, последствия могут быть ужасны.

Каким образом кармическая сила управляет перерождением?

Для людей с хорошей кармой наилучшим является рождение в небесном царстве дэвов. Рождение на небесах происходит

не от родителей; эти небеса достигаются силой собственного сознания. Кроме того, тонкие тела существ, пребывающих в небесных сферах, не подвержены гибели. Они прекращают свое существование лишь тогда, когда исчерпываются последствия их кармы.

Самое худшее рождение для людей с дурной кармой – это рождение в адском царстве авичи*. Как и на небесах, тело в аду рождается силой собственного сознания человека. Но если на небесах чувствующие существа наслаждаются свободным и приятным существованием, то в аду они скованы и испытывают величайшие страдания.

Вы говорите, что для человека с хорошей кармой наилучшим является рождение на небесах. Но не лучше ли для практикующего снова родиться в человеческом облике и продолжить практику?

Есть разница между благой кармой и кармой, которая связана с практикой. Чувствующие существа, которые стремятся освободиться от пут сансары, создают карму, связанную с практикой. Они переродятся в тех мирах, где есть возможность продолжать практику. Благой карма не обязательно включает в себя карму, относящуюся к практике. Если человек практикует для достижения и мудрости, и добродетельных заслуг, то он может переродиться на определенных небесах мира форм, где возможно продолжать практику.

Когда я переживаю последствия предыдущих действий, исчезает ли их кармическая сила?

Кармическая сила остается с вами до тех пор, пока вы не выйдете за пределы трех миров – желания, форм и отсутствия форм. Когда вы переживаете последствия того или иного действия, кармическая сила не исчезает, а изменяется. Ее можно сравнить с потоком воды, низвергающимся с горы: если на его пути встретятся камни или уступы, он обогнет их и продолжит течь, пока не волеется в океан. Подобным же образом, когда вы переживаете последствия совершенного ранее действия, ваша кармическая сила меняет направление.

Значит, неверно было бы утверждать, что, испытывая страдания в этой жизни, я сжигаю часть своей плохой кармы?

Нет, так вполне можно сказать. После пережитого страдания ваша кармическая сила сохраняется, но уже в измененном виде.

Иначе говоря, кармическая сила – это не обособленные друг от друга «связки» хороших и плохих дел, ждущих возможности проявиться. Это все единая кармическая сила. Таким образом, если вы переживаете неприятности, то это следствие предыдущих дурных поступков, и ваша карма соответствующим образом меняется. То же самое происходит, когда с вами случается что-то хорошее.

Где пребывает кармическая сила?

В учении школы Йогачара восьмое сознание (алайя*) именуется сознанием-хранилищем. В нем содержатся последствия наших действий. В нем и пребывает кармическая сила. В буддизме Махаяны говорится, что восьмое сознание хранит в себе семена всей нашей кармы. Однако не следует думать, что эти семена являются обособленными друг от друга «единицами» кармической силы. Восьмое сознание нельзя уподобить компьютерному диску, объем информации на котором увеличивается или уменьшается. Восьмое сознание не становится больше или меньше по мере того, как люди творят новую карму и переживают последствия своих поступков. Хотя оно состоит из множества различных кармических семян, восьмое сознание представляет собой единую, постоянно изменяющуюся кармическую силу.

Карма в значительной степени определяется намерениями, которые стоят за словами и действиями. Возможно ли, не достигнув просветления, контролировать намерения и волю таким образом, чтобы не создавать новой кармы?

Это возможно, но чрезвычайно трудно. Я подозреваю, что тогда вы не сможете общаться с окружающими. Только те слова и действия, которые были произнесены и совершены без намерения что-то сказать или сделать, не создают никакой кармы. Разве можете вы говорить и действовать, не желая этого?

А если я вдруг нечаянно убью живое существо? К примеру, буду ехать ночью по темной улице, перед машиной выскочит кошка, а я не успею среагировать. Будет ли создана карма в этом случае?

Во-первых, вы вели машину по своей воле. Во-вторых, эта ситуация возникла вследствие причин и условий, а также вследствие вашей кармы и кармы этой кошки. Поэтому карма будет создана, однако она будет легче, чем если бы вы убили кошку преднамеренно.

Создают ли карму случайные мысли?

Нет. Мысли, которые приходят и уходят сами собой, не создают кармы. Ее создают только преднамеренные мысли. Но и эта карма легче той, которая создается словами и поступками.

А если намеренно думать о своем методе практики или о благе чувствующих существ? Создают ли карму подобные мысли?

Да. Они создают хорошую карму.

Если вдруг на этот город упадет бомба, это не может быть моим личным воздаянием. Существует ли коллективная карма?

Коллективная карма существует. Если бы бомба упала на этот город и все мы пострадали, нам следовало бы воспринимать это как воздаяние, вызванное коллективной кармой. Все мы в разное время и в разных местах создали похожую карму, и в этот момент наша карма созрела одновременно. Мы не разделяем карму других людей. Каждый человек переживает последствия лишь своих собственных действий. Однако одно следствие может одновременно стать воздаянием для многих людей, создавших сходную карму.

Что именно вызывает последствия: само действие, намерение его совершить, или и то, и другое вместе?

Если действие совершается абсолютно бессознательно, то у него не будет кармических последствий. Кармическая сила соответствует той степени осознания, которую человек имеет в момент совершения действия. Если я, напившись до бессознательного состояния, убью кого-то, совершенно этого не осознавая, то мое воздаяние будет соответствовать состоянию опьянения, а не убийству. Однако сделать что-то столь ужасное, совершенно этого не осознавая – случай в высшей степени редкий, так что, скорее всего, в этом случае будет в той или иной степени создана и карма убийства.

Если кто-то нарушит закон, вызовет ли это негативные кармические последствия, или же их повлечет за собой чувство вины, связанное с этим преступлением?

С точки зрения кармы, последствия наступают неизбежно, независимо от того, чувствуете вы вину за совершенное действие или нет. Если бодхисаттва чувствует необходимость кого-то убить, то, даже если с его точки зрения это лучшее, что

можно сделать в сложившихся условиях, он все равно будет нести кармическую ответственность.

Кто определяет, какие действия создают хорошую карму, а какие – плохую?

Принципы буддизма ведут свое начало от Будды Шакьямуни. Это не просто указания, говорящие, что нужно делать, а чего не нужно. Это не моральный кодекс. Скорее, они основаны на наблюдении. Мудрость Шакьямуни была такова, что он мог поведать своим ученикам, какие последствия влекут за собой различные действия. Вот почему он советовал избегать поступков, вызывающих негативные последствия, и совершать действия, ведущие к благим последствиям.

Законы нужны обществу для поддержания стабильности и устойчивой структуры. По этой причине они не отличаются особой гибкостью. Карма же, напротив, очень подвижна и гибка. Предположим, я совершил нечто плохое, но еще не пережил последствий этого поступка, так как причины и условия для этого пока не созрели. Если я после этого сделаю что-то хорошее, кармическая сила может измениться. Однако, если вместо этого я совершу еще что-нибудь дурное, это ускорит наступление первоначального последствия. Некоторые люди никогда не страдают от последствий прошлых дурных поступков, так как постоянно создают хорошую карму. Помня об этом, вы будете иметь хороший стимул для более усердной практики.

ПЯТЬ ПРЕДПИСАНИЙ

Ученик: В конце каждого ретрита мы принимаем Пять Предписаний. Что включают в себя эти предписания? В какой степени практикующий должен им следовать? Изменяется ли глубина принятия предписаний в процессе практики?

Шифу: Пять Предписаний являются одной из основ буддизма и звучат так: не убивать, не красть, избегать неправильного сексуального поведения, не лгать, не употреблять наркотиков и алкоголя. Эти предписания являются защитным механизмом для практикующих. Они помогают им сохранить чистоту жизни и ума, чтобы они могли уверенно и безопасно продолжать практику. Вот почему предписания необходимы всем, кто серьезно посвящает себя практике.

Принятие предписаний означает, что вы следите за своими действиями и речью. Если ваша карма действия и карма речи сравнительно не отягощены, то ваш ум будет более стабильным и ясным. Стабильный ум обеспечивает хорошую практику, которая, в свою очередь, может привести к самадхи. Таким образом, достижение самадхи зависит от соблюдения предписаний.

При этом принятие предписаний должно быть добровольным. Вы сами должны захотеть обуздать свои действия и речь. Принуждение к принятию предписаний породит лишь гнев и разочарование и не поможет вам достичь самадхи или сделать вашу повседневную жизнь более гармоничной.

Однако мы принимаем Пять Предписаний не только для того, чтобы достичь самадхи; это означает также, что мы принимаем учение Будды. Наряду с принятием Трех Прибежищ, принятие предписаний – основное требование, необходимое для того, чтобы быть настоящим буддистом. Если вы следуете предписаниям, то ваше поведение, скорее всего, будет отличаться от поведения большинства людей. Окружающие увидят, что это происходит потому, что вы – буддист, или наоборот, определят, что вы буддист, по вашим действиям и речи. В этом случае, практикуете ли вы предписания для того, чтобы достичь самадхи – это уже другой вопрос. Поэтому, даже если вы хотите практиковать буддизм, не практикуя медитацию, вам следует принять Пять Предписаний.

Да, конечно. Предписания можно рассматривать на трех уровнях. На уровне обычного практикующего существуют «предписания индивидуального освобождения». На этом уровне мы соблюдаем предписания по очереди, одно за другим, в разные периоды времени. Каждое предписание принимается и исполняется по отдельности. Если вы усердно соблюдаете определенное предписание, то вас ждут благие последствия, связанные с этим конкретным предписанием. Это не означает, что на этом уровне вы будете (или даже сможете) придерживаться одновременно всех Пяти Предписаний.

Второй уровень – это «предписания в сочетании с самадхи». Достаточно глубоко погружившись в самадхи, люди больше не испытывают ни малейшего желания нарушать ни одно из предписаний и воздерживаются от этого естественным образом. Если кто-то утверждает, что достиг глубокого самадхи, и в то же время нарушает предписания, то самадхи, о котором он говорит, не является подлинным.

Третий уровень – это «предписания в сочетании с мудростью». С того момента, как человек впервые узрит свою истинную природу, и до того, как он достигнет состояния будды, его мудрость постепенно углубляется. Все это время ему уже не нужно напоминать себе о необходимости придерживаться предписаний. На этом этапе они становятся естественной частью практики.

В чем разница между вторым и третьим уровнями?

На втором уровне, или уровне самадхи, все еще возможен отход от предписаний. Хотя непосредственно в состоянии самадхи вы не сможете и не захотите нарушать предписания, но после того, как сила самадхи угаснет, потенциально вы вновь можете их нарушить. Однако, по мере того, как сила самадхи увеличивается, как правило, углубляется и мудрость. И хотя практикующий все еще может нарушить то или иное предписание, его проступок не будет значительным. Так, люди, пережившие глубокое, истинное самадхи, едва ли могут быть вовлечены в неправильное сексуальное поведение.

А теперь давайте поговорим о различных уровнях следования каждому из предписаний. Глубина, с которой вы воспринимаете каждое из них, зависит от вас и вашей практики. Худшее нарушение первого предписания – это убийство другого человека.

Если вы преднамеренно кого-то убьете, то безвозвратно нарушите первое предписание в этой жизни. Даже если вы раскаетесь, то все равно не сможете принять это предписание вновь. Что касается менее серьезных нарушений, то степень принятия первого предписания может быть разной для разных людей. Убийство любого животного – коровы, собаки или таракана – представляет собой нарушение первого предписания, однако людские страсти и гнев, которые являются следствием глубоко укоренившихся привычек, весьма велики. Пребывая в сансаре, мы подвержены бесчисленным омрачениям. Даже серьезно практикующий буддист может убивать муравьев и комаров, если те нарушают его спокойствие. На одном уровне восприятия этого предписания вы не станете убивать таракана, но на другом уровне вы можете это сделать. Все зависит от вас и вашей готовности следовать этому предписанию.

Что касается животных, то, если вы осознанно убиваете их, но после этого искренне раскаиваетесь в содеянном, то первое предписание не считается нарушенным. Если бы кто-то занял непримиримую позицию по этому вопросу и сказал, что все убийства равнозначны и не подлежат искуплению, то никто бы не стал принимать это предписание, и это отвратило бы людей от Буддадхармы. Поэтому предписания должны приспособляться к реальной ситуации.

Повторяю: только в том случае, если вы убили человека, вы безвозвратно нарушили первое предписание. Однако предписание можно оставить, и в этом случае нарушения не будет. К примеру, если вы знаете, что можете убить кого-то, уходя на войну, вы можете формально возвратить предписание. После войны его можно будет принять снова. Это разрешается, поскольку в то время, когда вы убивали людей, вы не являлись буддистом. Если же вы нарушаете это предписание не столь серьезным образом, вы можете раскаяться и продолжать его соблюдать.

Подождите минутку. Если я знаю, что собираюсь кого-то убить, и перед этим возвращаю предписание, то ведь это же умышленное убийство! Как Вы это объясните? И что будет, если я, приняв это предписание, убью кого-то случайно?

Позвольте мне пояснить свои слова. Если вы на кого-то разгневаны, то, разумеется, вы не можете возвратить предписание, убить этого человека и затем снова принять предписание. Это было бы просто смешно. Смысл первого предписания состоит в том, чтобы не убивать и не причинять вреда ни одному живому существу,

в особенности людям. Но если вы знаете, что в определенной ситуации вам, возможно, придется кого-то убить – например, на войне – вы можете официально возратить это предписание. Вернувшись с войны, можно снова его принять.

Что касается случайного убийства, то есть несколько критериев нарушения первого предписания. Вы нарушите его, если убийство будет преднамеренным. У вас должно быть стремление убить кого-то, и вы должны довести дело до конца. Когда же вы убиваете человека, вы должны полностью осознавать то, что вы делаете. Только если присутствуют все эти три условия, предписание считается нарушенным безвозвратно. Однако, независимо от предписаний, любое убийство, намеренное или случайное, влияет на вашу карму.

А какие последствия ждут человека, если он мысленно желает кому-то смерти?

Мысленное пожелание кому-то смерти ограничено вашим сознанием. Если физически вы никого не убили, вы не нарушили первого предписания.

Если уж мы заговорили об убийстве, то все ли буддийские монахи – вегетарианцы? Разве в некоторых школах не разрешается есть мясо?

Действительно, в некоторых направлениях буддизма (Чань в их число не входит) монахам разрешается есть мясо при определенных условиях. Но, хотя некоторые монахи и монахини едят мясо, они не убивают животных собственноручно. Кроме того, эти животные не должны быть убиты специально для них. Причина, по которой эти монахи употребляют в пищу мясо, – в окружающей среде, где другой еды, возможно, просто слишком мало.

Просветленные люди естественным образом придерживаются всех предписаний. Значит ли это, что, если у них в доме заведутся тараканы, муравьи и крысы, они ничего не станут предпринимать?

Просветленные люди не станут их убивать. Гораздо более милосердным выходом из положения будет создать дома такие условия, чтобы они там не заводились. Однако если вы все же вынуждены принять меры против вредителей, вы должны осознавать их страдания и карму, которая при этом создается.

Второе предписание предостерегает от воровства. Это предписание основывается на законодательной системе древней Индии.

Тогда считалось, что если наказанием за кражу является смерть, то предписание нарушено безвозвратно. Но в Древней Индии нужно было украсть не так уж много, чтобы поплатиться за это жизнью. В Америке людей не приговаривают к смертной казни за воровство, независимо от количества украденного. Кто-то, возможно, решит, что в таком случае можно идти и спокойно грабить ближайший банк. Но воровать неправильно независимо от того, насколько велика кража. Это является нарушением второго предписания, хотя вы и можете раскаяться в своих действиях.

Третье предписание – о воздержании от неправильного сексуального поведения – очень важно. Те, кто его не придерживается, способны причинить очень много горя и внести беспорядок в семью и общество. Я настоятельно рекомендую всем практикующим в миру буддистам принять это предписание. Согласно древнеиндийским стандартам, непростительными его нарушениями считались секс вне брака, супружеская измена и противоестественные акты. В соответствии с традицией, сексом можно было заниматься лишь ночью и в спальне, и все, кроме генитального секса, считалось противоестественным.

Однако времена изменились, и мораль на Западе теперь совсем иная. Многие пары живут вместе, не вступая в брак. В нынешнем обществе это далеко не всегда считается неправильным сексуальным поведением. Но я все равно призываю такие пары пожениться. Если вы живете вне брака и у вас есть дети, это может создать для них проблемы. И даже если у вас нет детей, все равно лучше вступить в брак, поскольку это показывает, что вы преданы своему партнеру. Вступление в брак – признак зрелости и ответственности.

Если вы холосты и ни с кем не живете, то следует стараться сдерживать свои сексуальные порывы и не менять партнеров постоянно. Прелюбодеяние является серьезным проступком даже по меркам нашего времени. Но страсти очень сильны, и если вы думаете, что пока не в состоянии сдерживать свои желания, возможно, вам лучше возратить это предписание и принять его позже, когда вы почувствуете, что в состоянии лучше контролировать свои страсти. Однако это следует делать только в крайнем случае, и я вам этого не советую.

Наихудшим нарушением четвертого предписания – не лгать – будет, если вы скажете, что вы – будда или бодхисаттва, или заявите о своем просветлении, желая разбогатеть, завоевать уважение окружающих или приобрести вес в обществе. При этом вы

должны осознавать, что лжете. Такая ложь будет самым тяжким нарушением, и никакое раскаяние вам не поможет. С другой стороны, если вы действительно убеждены, что достигли просветления, то это не считается нарушением данного предписания. Ваши слова будут следствием гордыни и высокомерия, но не ложью.

Если человек идет на ложь, чтобы получить деньги, то это одновременно и ложь, и воровство. Если он лжет для того, чтобы заняться сексом, то это ложь и неправильное сексуальное поведение. Если, солгав, вы напрямую становитесь ответственны за чью-то смерть, это ложь и убийство.

Пятое предписание – воздержание от алкоголя и наркотиков – само по себе не столь важно. Нарушив его, вы можете раскаться. Многие религии имеют собственный свод заповедей или нравственных предписаний. С незначительными отличиями, большинство этих правил в разных учениях схожи. Ни одна религия не одобрит убийство, воровство, ложь или прелюбодеяние, но только немногие школы некоторых религий, наряду с буддизмом, проповедуют отказ от алкоголя и наркотиков. Цель пятого предписания – защитить остальные четыре. Находясь под воздействием опьяняющих веществ, вы с большей вероятностью нарушите одно или сразу несколько остальных предписаний. Кроме того, буддизм подчеркивает необходимость мудрости и рационального отношения к жизни. Поскольку алкоголь и наркотики приводят к потере способности здраво и рационально мыслить, они напрямую противоречат принципам буддизма.

Многим людям трудно принять все предписания сразу, поэтому я иногда допускаю альтернативный метод. Во время церемонии принятия предписаний те, кто не уверен в своей способности исполнять то или иное из них, могут его не принимать. Предписания не являются незыблемыми установлениями. Это рекомендации относительно вашего поведения.

За все эти годы мне приходилось много раз пояснять Пять Предписаний. То, как я это делаю, зависит от аудитории и от ситуации. Если я не уверен, что слушатели достаточно восприимчивы, я отмечаю только самые сильные нарушения: нельзя убивать людей, грабить банки, вступать в беспорядочные связи, говорить людям, что вы будда или учитель. Если же аудитория более восприимчива и подготовлена, я ожидаю от нее большего и, соответственно, даю более глубокие объяснения. Но я никогда не меняю значения предписаний по своему усмотрению.

ПРЕДПИСАНИЯ И КАРМА

Ученик: Шифу, кажется, Вы однажды сказали, что карму создают поступки и речь, но не мысли сами по себе, и что мысли могут только привести к словам и действиям, которые создают карму. Но я всегда считал, что мысли являются дхармами, точно так же, как слова и поступки. Как и все дхармы, они обладают определенной энергией и, следовательно, могут воздействовать на вещи. Вы также говорили, что сила мысли способна помочь, навредить или даже убить. Но ведь мысль – это не слово или действие, а просто ментальный феномен. Например, после ретрита мы мысленно совершаем посвящение заслуг, желая помочь всем чувствующим существам. Наконец, в традиции Махаяны говорится, что мысли сами по себе могут стать нарушением предписаний. Не могли бы Вы прояснить эту путаницу?

Шифу: Из трех видов деятельности – поступок, речь и мысль – мысль является самым важным. Если сознательный с виду человек действует без осознания того, что он делает, то он либо находится под воздействием какой-то внешней силы, либо безумен. Таким образом, если ум не принимает участия в поступках и речи, карма при этом не создается.

Что происходит, когда ум активен, но его деятельность не проявляется ни в речи, ни в действии? Здесь нужно разделять понятия кармы и предписаний. Традиция Хинаяны утверждает, что предписание нарушается только в том случае, если имели место речь либо действие. Хинаяна подходит к этому вопросу с точки зрения обычных чувствующих существ. Когда мы говорим или совершаем какой-то поступок, мы оказываем влияние на окружающих, зачастую явным образом. Если же движется только ум, это влияние гораздо легче и неприметнее. Думать о краже – это еще не преступление. Чтобы нарушить закон, вы должны совершить действие. Вот почему Хинаяна не считает дурные мысли нарушением предписаний.

С точки же зрения Махаяны, ум – это самое важное, и поэтому ум сам по себе может нарушить предписания. Иными словами, намерение имеет первостепенное значение. Кроме того, негативные мысли могут создать плохую карму, хотя она и гораздо легче, чем карма, создаваемая действиями или словами.

Не забывайте также, что вы все время о чем-то думаете. Некоторые ваши мысли – хорошие, некоторые – плохие, а некоторые – нейтральные. Все они создают легкую карму. Если вы концентрируетесь только на плохих мыслях и осуждаете себя

за них, то вы несправедливы к себе. В течение дня вас посещают и хорошие мысли, которые создают позитивную карму. Таким образом, существует определенное равновесие. Например, сейчас все вы здесь изучаете Буддадхарму. Это хорошо. Тем самым вы создаете хорошую карму. Будем надеяться, что в течение жизни у нас все-таки будет больше хороших мыслей, чем плохих.

Даже если вы считаете, что дурные мысли не являются нарушением предписаний, имейте в виду, что, если постоянно потакать дурным мыслям, в конце концов они могут привести к неправильным речам и поступкам. Лучше уж с самого начала разобраться с плохими мыслями и стараться поддерживать чистоту ума.

Как с точки зрения кармы разрешается противоречие между свободой воли и предопределением?

Однажды Будда рассказал историю о том, как он, уже будучи Буддой, пережил последствия одной своей невинной мальчишеской выходки, совершенной много воплощений назад. Мне трудно принять столь фаталистичное толкование кармического воздаяния.

Мне кажется, вы не совсем верно поняли эту историю. Будда действительно пережил последствие своего поступка, совершенного много воплощений назад, но для него это не было наказанием. Возможно, он чувствовал боль, но, в отличие от нас, не испытывал связанного с ней страдания. Для просветленных получить кармическое воздаяние – то же самое, что не получить его. Если нет «я», то какое может быть воздаяние? Оно существует только для тех, у кого есть представление о «я».

Если мы нарушаем предписания во сне, считается ли это нарушением предписаний Махаяны?

Если вы принимаете махаянские Предписания Бодхисаттвы, то независимо от того, имеют место ваши дурные мысли во сне или наяву, это считается нарушением предписаний. Но если во сне вы что-то украли или убили кого-то, на самом деле вы все же этого не совершали, и потому не следует слишком беспокоиться или наказывать себя за это. Совершенно просветленный человек не может нарушить предписания ни при каких условиях, даже во сне. А пока вы на Пути Бодхисаттвы, вы можете раскаяться в своих дурных поступках, мыслях или словах

и продолжить практиковать предписания. Предписания – это не незыблемые наставления, а скорее рекомендации относительно вашего поведения.

Предписания Бодхисаттвы обращают наше внимание на то, что следует и чего не следует делать. Мы не должны их нарушать, но если это все-таки произошло, то сделанного не воротишь. Остается лишь раскаяться и продолжать практику. При этом мы по-прежнему несем ответственность за кармические последствия содеянного.

Не стоит считать буддийские предписания строгими заповедями, которые можно либо исполнять, либо преступать. Скорее следует думать о предписаниях как о сосудах, наполненных чистой водой. Нарушая предписание, вы загрязняете воду. Предписание по-прежнему здесь, но уже утратило свою чистоту. Раскаяние и принятие обета прилагать еще больше усилий поможет вам снова очистить предписание.

Могут ли мысли сами по себе причинить вред окружающим?

Если вы будете постоянно, день за днем думать о ком-то плохо, накопленная энергия этих мыслей может стать настолько сильной, что, в конце концов, подтолкнет вас к словам или действиям, которые нанесут вред этому человеку. Но если вы будете испытывать дурные чувства к кому-то в течение одного дня, весьма маловероятно, что с этим человеком сразу случится что-то плохое.

В то же время существуют люди, которые сознательно культивируют ментальную силу, чтобы причинять вред другим при помощи одних только мыслей. Но это встречается крайне редко и не вполне относится к теме нашего разговора. У большинства из нас мысли остаются в пределах ментальной сферы, и чтобы что-то случилось, нам все-таки требуется что-то сказать или сделать.

Не следует считать предписания чем-то загадочным и мистическим. Воспринимайте их с позиций обычного здравого смысла и человечности. Думайте о том, что будет самым естественным и разумным в той или иной ситуации. Если вы просто сидите сложа руки и думаете о том, чтобы подарить кому-то подарок, но на самом деле так никогда этого и не делаете, то как, по-вашему, будет ли потом разумно сказать этому человеку: «Я сделал тебе добро»?

А как же тогда насчет посвящения заслуг в конце ретритов?

К концу ретрита вы накапливаете личные заслуги. Посвящение заслуг означает, что вы желаете одарить ими других в надежде помочь всем чувствующим существам. В этом состоит путь бодхисаттвы. Вы совершаете это в своем сознании. Передать кому-то заслугу можно, только когда вы ею обладаете. Если у вас ее нет, то можно думать и представлять себе все что угодно, но посвящения заслуг не получится. Точно так же, если вы совершили что-то дурное, то передать это кому-то в виде дурных мыслей в надежде освободиться и очиститься самому тоже не выйдет.

Посвящать заслуги нужно в духе сострадания и великодушия. Иначе говоря, вы должны раздавать их все без остатка, не думая о собственной выгоде. Если, передавая заслуги, вы тем самым надеетесь их преумножить, то на самом деле вы ничего не передаете.

Каким образом накапливаются заслуги? Является ли заслугой спасение тонущего щенка, или же заслуги возникают только как следствие глубокой практики Буддадхармы?

Сделав что-то хорошее, в будущем вы пожнете благие кармические плоды. Все хорошие слова и поступки создают заслуги – одни больше, другие меньше. Мысленно нужно говорить себе, что вы не желаете этих благих последствий, а хотите отдать их другим, чтобы это пошло им на пользу. В этом и заключается посвящение заслуг. Оно подобно денежному пожертвованию. Если вам хотят вернуть ваши деньги, вы предлагаете отдать их кому-нибудь другому.

Чем меньше люди думают о себе, тем глубже будет уровень их постижения. Посвящение заслуг нельзя совершать в надежде преумножить свои заслуги. Первая из шести парамит* (совершенств) на Пути Бодхисаттвы – это дана, или даяние. Те, кто идут по этому Пути, просто отдают то, что они имеют, потому что они находятся на Пути. В результате их эгоцентризм может уменьшиться, хотя это и не является самоцелью. Посвящение заслуг – это один из множества способов практиковать эту парамиту.

До этого Вы говорили, что наша карма – это только наша карма. Нельзя принять чужую карму и нельзя отдать свою. Однако не именно ли это мы и делаем, когда отдаем свою хорошую карму другим, посвящая заслуги? И если можно ее отдать, то почему я не могу таким же образом избавиться от своей плохой кармы? Я лучше подарю ее Гарри, который вон там сидит!

Разница в том, что хорошая карма подобна заработанным деньгам – вы можете делать с ней все, что захотите. Но плохая карма – это ваш долг. Когда вы кому-то должны, вы не можете распоряжаться долгом.

Когда Вы так говорите о карме, это звучит слишком уж складно. Кажется, что все это придумано самими людьми. Неужели карма действительно подобна банковской системе? Мне сразу приходят на ум слова «напитал» и «проценты» – слишком уж это гладко выходит. К тому же создается впечатление, что есть какая-то шкала для измерения серьезности наших проступков. По-моему, это звучит слегка надуманно.

Будда учил, что существуют вопросы, которые невозможно объяснить и постичь умом, и что если люди будут обдумывать эти вопросы в надежде найти ответы, они могут дойти до умственного расстройства или впасть в заблуждение. Один из таких вопросов – каковы возможности сознания Будды, другой – как действует карма. Очень трудно, практически невозможно объяснить карму исчерпывающе и ясно. Тем не менее, люди настаивают на том, чтобы узнать о ней больше. Им хочется получить предельно ясное, конкретное описание, которое помогло бы им постичь свое бытие и опыт.

Хотя карма и непостижима, нам приходится использовать различные аналогии, чтобы объяснить отдельные ее аспекты. Ни одна из этих аналогий не дает адекватного представления о том, что есть карма на самом деле. Сегодня в беседе с вами я сравнил карму с банковским счетом. Если вам не нравится это сравнение, я постараюсь подобрать какое-нибудь еще. Но это все будут только аналогии, дающие слабое представление о реальности. Главное, что нам следует понять как буддистам, – это то, что наши мысли, слова и поступки имеют последствия, которые мы испытаем в этой и последующих жизнях.

Ученик: Можно ли сказать, что Чань – это религия?

Шифу: Будда Шакьямуни достиг просветления и проповедовал Буддадхарму в Индии в те времена, когда индийская культура имела ярко выраженную религиозную и духовную ориентацию. Он начал свою проповедь с того, что подверг сомнению ряд широко распространенных в то время религиозных убеждений, таких, например, как существование индивидуальной души. Однако ради того, чтобы привлечь к Дхарме последователей других религий, он включил в нее некоторые элементы этих духовных традиций. По мере своего распространения Буддадхарма вбирала в себя отдельные идеи и верования других культур. Таким образом, со временем буддизм стал религией. Однако он отличается от всех остальных религий, и его основополагающие принципы не обязательно имеют религиозную природу.

Будда Шакьямуни не учил своих учеников молиться каким-либо божествам или же себе самому о помощи или спасении. Он учил живые существа помогать самим себе и всем окружающим. Изучая и практикуя Буддадхарму, чувствующие существа могут облегчить страдания этой жизни и, в конце концов, обрести освобождение от круга рождений и смертей.

Однако люди все равно неизбежно задавали Шакьямуни вопросы вроде: «Откуда мы пришли? Что с нами будет после смерти, если нам не удастся достичь просветления? Куда мы попадем?» Отвечая на такие вопросы, Будда Шакьямуни использовал в несколько измененном виде учение о перевоплощении, уже существовавшее в индийских религиях. Он видел, что у чувствующих существ есть прошлые и будущие жизни и что они обречены вращаться в кажущемся бесконечным колесе самсары до тех пор, пока не начнут практиковать Буддадхарму. Если же они будут практиковать до достижения полного просветления, они смогут освободиться от омрачений – алчности, ненависти и невежества – которые приковывают их к самсаре.

Услышав это, люди обычно спрашивали: «Если любой может практиковать и достичь состояния будды, является ли Шакьямуни единственным буддой? Если нет, то где тогда пребывают те, кто стал буддами?» На это Будда Шакьямуни отвечал, что

возможности и восприятие обычных чувствующих существ весьма ограничены. Этот мир ничтожно мал, а вселенная огромна. Существует неисчислимое множество будд, достигших абсолютного просветления, и, когда причины и условия созреют, обычные существа также станут буддами. Такой ответ опять-таки был призван вдохновить людей на практику.

Но, не довольствуясь, как это часто бывает, и таким ответом, люди снова спрашивали: «Сколько же времени пройдет, пока мы станем буддами?» Будда Шакьямуни разъяснял им путь и процесс практики, описывая уровни достижения, самым высшим из которых является абсолютное просветление. Он рассказывал о бодхисаттвах – образцах для подражания в практике, которые достигли состояния святости. Однако он призывал людей не молиться бодхисаттвам, а следовать их примеру.

Шакьямуни говорил о мудрости и сострадании бодхисаттв и об их вечных обетах помогать всем чувствующим существам в достижении просветления. Он рассказывал об Авалокитешваре*, бодхисаттве сострадания, Манджушри*, бодхисаттве мудрости, и о многих других. Сначала ученики относились к ним как к образцам для подражания, но затем многие, кому не хватало решимости и веры в свои силы, перестали практиковать и начали молиться тому или иному бодхисаттве. Они молились об исполнении своих желаний и облегчении страданий. Такие практики сохранились до наших дней. В этом смысле буддизм действительно является религией.

Нет ничего плохого в том, что в буддизме появился этот религиозный аспект. Если люди искренне молятся божествам, бодхисаттвам или Богу, они получают помощь или облегчение. Но отклик на молитву приходит не от божества, бодхисаттвы или Бога. Его вызывают отчасти ментальные силы человека, просящего помощи, а отчасти – совокупная энергия всех людей, обращающихся за помощью к какому-то определенному божеству или бодхисаттве. Когда достаточное количество людей искренне ищут помощи у какого-то бодхисаттвы или божества, эта энергия проявляется независимо от того, существуют ли эти божества и бодхисаттвы на самом деле. Это действительно происходит. Люди просят помощи, и их молитвы бывают услышаны. Подобное встречается в каждой религии, и в этом отношении буддизм не исключение.

Однако в Чань-буддизме все обстоит иначе. Чань проникает в изначальную суть Буддадхармы и учит практикующих пола-

гаться только на себя и самим решать свои проблемы. Те, кто ищет Дхарму вне собственного ума, в Чань считаются исповедующими «учения внешнего пути» – учения вне Дхармы. Поскольку Чань поощряет личную инициативу, он обходится без религиозного, «просительного» аспекта, характерного для других буддийских школ.

Те, кто практикует Чань, не отрицают существования бодхисаттв. Они глубоко верят в будд, бодхисаттв и патриархов, но не молятся им, как люди обычно молятся божествам. Последователи Чань признают, что патриархи и бодхисаттвы – это существа, достигшие более высоких уровней в практике. Они почитают бодхисаттв и стремятся им следовать, но, как правило, не просят у них помощи. Сохраняя смирение и трезвость ума, последователи Чань практикуют сами по себе либо под руководством учителя.

Если человеку, практикующему Чань, и следует просить о чем-то Будду или бодхисаттв, то только о Дхарме. Последователи Чань ищут Дхарму, прибегая к помощи Сангхи, а также изучая сутры и шастры. Они не просят особых сил, духовных переживаний или просветления. Подобным же образом, возжигая благовония и простираясь перед изображениями Будды и бодхисаттв, они не поклоняются им, а скорее выражают им свою благодарность, потому что без будд, бодхисаттв и Сангхи в этом мире не было бы Буддадхармы. Для практикующих Чань будды и бодхисаттвы – лишь примеры для подражания, а не иконы, которым нужно поклоняться, или же ангелы-хранители, которые их оберегают. Бодхисаттвы для них – это не костыли.

Я, как и другие чаньские мастера, учу людей повторять имя Будды Амитабхи или Бодхисаттвы Авалокитешвары, но не из религиозных соображений. Некоторые буддисты повторяют имя Будды Амитабхи для того, чтобы получить перерождение в Чистой Земле. Имя Авалокитешвары они повторяют, стремясь достичь исполнения своих желаний. И то, и другое – религиозные практики. Я же рекомендую повторять их имена исключительно как метод медитации. Это позволяет сфокусировать ум. Когда вы повторяете имя того или иного будды или бодхисаттвы вслух или про себя, ваше тело, речь и мысли сосредоточены на великом, просветленном существе. Это очень хороший способ дисциплинирования и очищения ума. Используя его, вы можете даже пережить самадхи и взрастить мудрость.

Иногда люди просят меня помолиться за них. С религиозной точки зрения, эти люди, вероятно, полагают, что я преклоняю колени и возношу молитву божеству или бодхисаттве с просьбой им помочь. Возможно, они думают, что у меня есть «горячая линия» для связи с Буддой. Но в действительности у меня нет никаких особых связей и я не молюсь. Почему же тогда я соглашаюсь за них помолиться? На то есть две причины. Во-первых, если я пообещаю им это сделать, они почувствуют облегчение. Как правило, это все, что им требуется. Во-вторых, я могу посвятить этим людям заслуги моей практики. Практикующие могут посвящать свои заслуги другим. Даже не занимающиеся практикой, но искренние в своих намерениях люди могут принести благо ближним. То же самое верно и в отношении противоположных намерений. Если много людей желают кому-то зла, этот человек, скорее всего, будет страдать. Никакой магии здесь нет. Это всего лишь сила ума.

Я повторяю имя Авалокитешвары с намерением передать мои заслуги другим. Меня не интересует, существует ли он в действительности. Какая мне разница? Во-первых, Будда Шакьямуни восхвалял Авалокитешвару и его силу, а я доверяю Будде. Во-вторых, именно потому, что многие люди верят в Авалокитешвару и молятся ему, его сила реальна. Поэтому я повторяю его имя и использую его, чтобы передать заслуги.

Авалокитешвара – это своего рода огромный рефлектор, на который тысячи людей направляют свои мысли. Если все они устремляют свои мысли к разным объектам, это подобно тысячам маленьких фонариков, каждый из которых испускает слабый свет. Но когда люди концентрируют свои мысли на одном определенном объекте, это как если бы все лучи этих фонариков отражались в огромном зеркале, благодаря чему сила света возрастает многократно. Авалокитешвара и есть такое зеркало. Внешне это напоминает практики многих других религий, но подход здесь совсем иной. Другие религии говорят, что сила исходит от божества, к которому обращена молитва. Буддизм же утверждает, что сила исходит от тех, кто молится.

Некоторые буддисты, которые недостаточно усердно практикуют или же не уверены в своих силах и методе практики, ищут помощи бодхисаттв или же просят мастера передать им духовную силу. Однако чаньские мастера и серьезные практикующие никогда не будут просить у будд или бодхисаттв ничего, кроме Дхармы. Они готовы помогать другим,

но не стремятся к обретению сверхъестественных сил или духовных благ. Нет ничего плохого в том, что начинающие практикующие просят помощи извне, при условии, что они понимают, что в итоге им нужно будет отказаться от любых поисков и целиком и полностью положиться на самих себя. Помощь извне может принести только временное облегчение. Она не в состоянии коренным образом разрешить ваши проблемы. Правильный подход и даже единственное, что действительно работает – это положиться на себя и самому разрешить свои проблемы путем практики.

ПРАКТИКА БУДДИЗМА И ДРУГИХ РЕЛИГИЙ

Ученик: Можно ли практиковать буддизм, сохраняя при этом веру другой религии?

Шифу: Буддизм можно практиковать на пяти уровнях устремления. Первый соответствует миру людей, второй – небесным мирам. Три других уровня присущи только буддизму – это уровни архата, бодхисаттв и будд. В своем ответе я ограничусь в основном первыми двумя уровнями. На этих уровнях – человеческом и небесном – существуют определенные способы практики в соответствии с Буддадхармой. Большинство религий не выходят за пределы человеческого и небесного миров. Некоторые, возможно, даже не интересуются небесами, а уделяют внимание лишь человеческой жизни. В сутрах определенные действия и практики, необходимые чувствующим существам этих двух уровней или же тем существам из мира людей, которые хотят переродиться на небесах, разъясняются в соответствии с Буддадхармой. И в этом смысле буддизм не имеет ничего против желания людей попасть в рай, а потому не противоречит религиям, которые учат тому же.

Буддизм хочет помочь всем без исключения, а потому приветствует использование буддийских методов людьми любого вероисповедания. Последователям других религий, открывшим для себя буддизм, вовсе не обязательно оставлять прежнюю религию. Если вы хотите остаться в своей вере, то это не проблема.

Во многих странах вера, как правило, передается в семье от поколения к поколению. Если бы для того, чтобы практиковать буддизм, вам нужно было отказаться от своей первоначальной веры, вы во многом оказались бы изолированы от семьи и общества, потому что социальное и культурное взаимодействие в значительной степени составляют содержание любой религии. Нет никакой необходимости отказываться от всего этого. Когда я приехал в Америку, я был с самого начала убежден в том, что практикующие буддизм должны быть открытыми и терпимыми ко всем без исключения людям, независимо от их вероисповедания.

Как буддизм относится к западным религиям? За всю историю своего существования христианство, иудаизм и ислам

принесли много добра и помогли многим людям. Не будь их, многие европейские цивилизации могли бы остаться без моральных и этических учений. Тем не менее, исповедовать христианство – это не то же самое, что принимать учения Будадхармы. Некоторые аспекты учения Иисуса не согласуются с Будадхармой, и наоборот. Будучи буддистами, мы можем рассматривать только те положения христианского учения, которые находятся в согласии с Дхармой, а также рассматривать их лишь на уровне, относящемся к миру людей и небесным мирам.

Я сомневаюсь, что в будущем все многочисленные религии мира сольются в одну. Мир не так просто устроен. Для основных религий очень важно признавать и поддерживать то общее, что есть между ними, а также понимать и уважать то, что различно. Если бы буддисты стали утверждать, что их путь превосходит все остальные, это привело бы только к нежелательным спорам и напряжению. Мы можем лишь объяснить наши учения, чтобы они стали понятны другим. Мы не вправе судить, являются ли другие религии хорошими или плохими, верными или неверными.

Можно ли считать буддизм и, в частности, школу Чань, религией?

Это очень важный вопрос. С одной стороны, учения Дхармы и, в особенности, учения Чань – это методы практики. Шакьямуни Будда учил методам. Он не учил людей верить во что-то или просто принимать что-то на веру. С точки зрения практики в чистом виде нет никакой необходимости в религиозных ритуалах и церемониях поклонения буддам. В этом смысле буддизм можно не считать религией.

С другой стороны, если учения Дхармы вдохновляют человека на то, чтобы практиковать методы, которым учили Будда и патриархи, он должен иметь глубочайшую веру в будд и бодхисаттв для того, чтобы практика принесла ему пользу. Долго практиковать без веры человек не сможет. Со слабой же верой польза от практики будет весьма поверхностной. В этом смысле вера в будд и бодхисаттв необходима, и если под религией мы подразумеваем традицию, одним из элементов которой является вера, то буддизм можно назвать религией. Но если понятие религии ограничивается только ритуалом, тогда буддизм не обязательно считать религией.

Но ни одна религия не признает себя просто ритуалом. Все религии претендуют на нечто большее.

Это так. И в этом смысле буддизм определенно является религией. Но мы должны спросить самих себя, насколько ритуалы необходимы и полезны для религии. Когда Дхарма распространилась на Востоке, люди прежде всего уделяли внимание ритуалу. Приехав в Соединенные Штаты, в процессе обучения я свел количество ритуалов к минимуму. Тем не менее, спустя некоторое время практикующие естественным образом начали испытывать огромное почтение и благодарность к буддам, бодхисаттвам и патриархам, а также веру в них. Ритуал – это естественный способ выражения таких чувств.

Что же тогда мы называем религией? Религия – это вера в существование, силу или авторитет харизматической сущности или сущностей, божественных или человеческих. Это могут быть учителя, пророки, божество или божества. Часто объектами этой веры становятся основоположники религий, такие, как Будда, Иисус, Авраам или Мохаммед. Но самое важное в религии – это учение, ибо с ним мы должны работать, из него черпать знания, в соответствии с ним практиковать.

Мой вопрос касается людей, практикующих буддизм, но принадлежащих к другим религиям. Можно ли понимать концепции Дхармы на интеллектуальном уровне и получать пользу от практики, не включая при этом учение Будды в свое религиозное мировоззрение?

Иными словами, можно ли просто практиковать, не обращая внимания на учения, концепции и теории? Это возможно, но только на начальных этапах. Когда я обучаю медитации тех, кто приходит ко мне впервые, я могу не касаться учений, но спустя некоторое время мне все равно придется рассказать ученикам о карме, перерождении, причинах и условиях.

Возможно ли понять эти учения и при этом не принимать их? Возможно, но только если вы согласны получить от практики лишь небольшую пользу. Но если вы хотите глубже и глубже проникать в практику Дхармы, вы должны принять учения.

Тогда мы вновь возвращаемся к предыдущему вопросу. Медитация и изучение концепций буддизма могут принести большую пользу даже в том случае, если человек не оставляет прежней религии. Но если последователь другой веры хочет практиковать буддизм на более глубоком уровне, придется ли ему в конце концов оставить по крайней мере некоторые учения своей первоначальной религии?

Да, это так. На поверхностном уровне вы можете придерживаться прежнего религиозного учения. Но если вы хотите практиковать буддизм серьезно, вам неизбежно придется отказаться от других учений. Невозможно абсолютно верить двум разным учениям. Говоря о том, что вам не обязательно отказываться от своей веры, я имел в виду социальные и культурные аспекты вашей религии. Но, даже если вы оставляете верования другой религии, это вовсе не означает, что вы становитесь ее противником.

Нельзя ли взглянуть на эту проблему шире и сказать, что все это – порождения нашего ума? Ведь речь идет всего лишь о верованиях и концепциях, и поэтому я могу верить во что угодно, не так ли? Я даже могу одновременно придерживаться противоречащих друг другу убеждений.

Одновременно придерживаться противоречащих друг другу убеждений довольно сложно. Конечно, непросто избавиться от идей, связанных с другой религией. Многие последователи других учений хотели бы получить пользу от изучения Буддадхармы. Их интригует философия буддизма, однако они интерпретируют ее с позиций своей веры. Они используют буддийскую медитацию, чтобы достичь более высоких уровней в практике своих религий и постичь своего Бога. Методы буддизма действительно можно использовать для этих целей. Можно сказать также, что люди, достигшие высших уровней практики других религий, пережили опыт просветления, но этот опыт просветления не является истинно буддийским. Эти люди не оставили позади всю концептуализацию. Они не оставили свои верования. Они не освободились от своего «я». Услышав это, кто-то может решить, что буддисты ставят свои верования выше всех остальных верований, а их уровни просветления превосходят все другие виды просветления. Это тоже неверно. Просто таким способом буддисты описывают свой опыт. Другие религии имеют свои точки зрения. Говорить о высшем или низшем, лучшем или худшем в данном случае неуместно, бесполезно и даже опасно.

Ранее Вы касались вопроса о том, являются ли основатели и святые других религий, например, Иисус Христос, бодхисаттвами. Не могли бы Вы остановиться на этом поподробней?

В любой религии есть, как правило, три основополагающих элемента: основатель, учения и ритуал. Что касается христианства, то я не хочу утверждать, что его основатель, Иисус Христос,

был бодхисаттвой, но и оспаривать это мнение я тоже не хочу. На основании одного лишь учения ни вы, ни я не можем сказать, был ли Иисус бодхисаттвой. Только бодхисаттвы могут знать это наверняка, поскольку они способны видеть его тело Дхармы. Поскольку я не могу этого сделать, я не хочу занимать какую-то определенную позицию по этому вопросу. В действительности этот вопрос несущественен и неуместен. Единственное, что имеет значение, – это учения и личный пример основателя религии. Вот о чем следует думать в первую очередь.

Мы воспитывались как католики, и наши родители ожидают, что, когда у нас родится ребенок, мы его окрестим. Однако мы сами не следуем этой религии и поэтому не хотели бы совершать этот ритуал. Нам кажется, что с нашей стороны это было бы лицемерием.

Если ваши родители не слишком серьезно настроены против вашего желания, то совершать этот ритуал необязательно. Если же ваше решение их действительно сильно огорчит, то вы можете окрестить младенца в знак уважения к родителям. Здесь есть еще один аспект. Буддизм признает силу сознания. Если кто-то дает искреннее благословение, как, например, в случае крещения, то оно оказывает благое воздействие на того, кому предназначалось. Благословение исходит и от сознания дающего его человека, и от божества, в которое он верит. Буддизм не отрицает существования божеств. Он признает, что божества других религий существуют и что они обладают определенной силой. Для вашего ребенка будет хорошо, если его благословит католический священник. Если вы захотите получить и мое благословение, я с удовольствием дам его. Таким образом, ваш ребенок будет благословлен дважды.

Ученик: Почему буддисты используют и почитают статуи Будды и его изображения?

Шифу: Пока Шакьямуни, исторический Будда, был жив, никаких его статуй и изображений не существовало. Только спустя примерно сто лет после того, как Будда перешел в нирвану, люди начали использовать определенные предметы в качестве связанных с Буддой символов. Среди них были Колесо Дхармы, символизирующее первый поворот колеса Учения; два дерева, символизирующие место, где Будда перешел в нирвану; дерево бодхи, под которым Шакьямуни достиг совершенного просветления. Одновременно с этим началось также почитание мощей Будды. Эти символы и мощи можно, наверное, считать источником всех последующих буддийских образов, таких, например, как статуи Будды.

Первое время после ухода Шакьямуни люди использовали связанные с ним места и вещи как напоминание о Будде. Затем они начали строить ступы – святилища, в которых хранились мощи Будды. В скором времени, однако, ступ стало больше, чем мощей Будды, так что внутри вместо мощей пришлось помещать статуи Будды. Такова в общих чертах история того, как в буддизме появились статуи Будды.

Главный вопрос здесь – это поклонение статуям. Некоторые люди считают, что изображения и статуи Будды могут обладать сверхъестественной силой. Такое впечатление, что для многих верующих они как бы являются продолжением божества.

Подобных верований действительно придерживаются те, кто не достиг глубокого понимания учения Будды. Они воспринимают статуи как продолжение божества и поклоняются им, чтобы получить ответ и какую-то помощь или выгоду от будд. В этом смысле статуи Будды заменяют божества для многих людей.

С точки зрения буддизма не возбраняется поклонение статуям и буддам так, как если бы они были божествами, поскольку будды присутствуют повсюду, и их цель – помогать чувствующим существам. Таким образом, если у чувствующих существ есть какие-то просьбы, то будды обязательно на них откликнутся. Однако это только одна возможная точка зрения.

Чувствующие существа, которые обращаются за помощью к Будде, получают ее не только от Будды, но и благодаря самому факту обращения к нему. Часто, когда человек хочет чего-то добиться или достичь, это становится возможным благодаря его собственному желанию. Подобным же образом вы сами можете откликнуться на звук собственного голоса, поскольку он обращен не только вовне, но и внутрь вас. Это результат ваших собственных усилий.

Для серьезных практикующих, которые глубоко понимают учение Будды, его изображения – это всего лишь один из инструментов практики. Когда они хотят выразить благодарность или же практиковать сосредоточение, статуя Будды служит им объектом для концентрации внимания.

Кроме того, образ Будды, предстающий перед нами на живописных изображениях и в скульптурах, исполнен величия и глубокого спокойствия. Смотря на него, практикующие, и не только они, чувствуют побуждение к тому, чтобы вести себя так же, уподобляясь Будде – тому, кто обладает безграничной добродетелью и мудростью. И это еще один способ, которым изображения Будды помогают людям.

Говорят, что Шакьямуни изменял содержание своих бесед о Дхарме в соответствии с уровнем аудитории. Мне кажется, можно провести параллель между этой особенностью учения Будды и тем, что Вы говорите о его статуях. В буддизме много уровней вхождения в практику, и разные люди могут использовать изображения Будды по-разному.

Совершенно верно. К примеру, есть старая буддийская история о чаньском мастере Тяньжане (739–824), который холодным зимним днем сжег деревянную статую Будды, чтобы согреться. Окружающие возмутились: «Вы сожгли статую Будды! Ведь Вы же мастер! Как Вы могли сделать такое?!» На это Тяньжань ответил: «То, что можно сжечь, не может быть Буддой». Для Тяньжана Будда присутствует повсюду, и его нельзя схватить или достичь, не говоря уже о том, чтобы сжечь.

Другой чаньский мастер, Байчжан (720–814), создатель монастырской системы в Китае, никогда не воздвигал залов Будды с изображениями и статуями, а только залы Дхармы, где люди практиковали и слушали лекции. Он полагал, что Буддадхарма и есть единственное проявление Будды, и пока она присутствует в мире, статуи не нужны.

Статуи Будды появились в чаньских монастырях еще до династии Тан (618–907). О той важной роли, которую они играли,

можно судить по постройкам в окрестностях Юньгана и Лунмэня, двух известнейших центров буддийской культуры, на стенах которых вырезано множество изображений Будды. Эти комплексы были построены в III—IV вв. нашей эры. После династии Тан статуи Будды также имели большое значение для основной массы практикующих.

Я полагаю, что Тяньжань сжег статую Будды, чтобы преподать урок ученикам. Но если бы я сделал то же самое, чтобы показать мое понимание Буддадхармы, была бы здесь разница? Иными словами, если сжечь статую Будды, не обладая верным пониманием Учения, это будет святотатством?

Вы должны понимать, что история о Тяньжане – это коан*. Каждый случай, описанный в коанах, уникален, его невозможно повторить. Если кто-то повторяет коан или подражает ему, это будет лишь подделкой, а не знаком просветления. Если кто-то, услышав коан, попытается воспроизвести описанную в нем ситуацию, он лишь создаст себе плохую карму.

Но если человек действительно верит, что то, что можно сжечь, не может быть Буддой? Если он уверен, что сжигает всего лишь деревянную статую, чтобы согреться? Ведь это нельзя назвать проявлением неуважения. Почему же в таком случае он создаст себе плохую карму?

Если бы вам пришлось сжечь статую Будды, чтобы выжить, можно ли было бы оправдать Ваш поступок, учитывая, что Вы действовали не в результате полной реализации, а просто с рассудочным пониманием того, что это не настоящий Будда, а всего лишь кусок дерева? Вы не можете так поступить, не создав при этом кармы. Тяньжань сделал это, чтобы помочь своим ученикам избавиться от привязанностей. Он сделал это на благо других людей, а не потому, что замерзал сам. Если же вы последуете его примеру и повторите этот поступок, он будет продиктован заботой о себе, а не о других. Иными словами, поскольку вы действовали из эгоистичных побуждений, это приведет к созданию определенной негативной кармы.

Для просветленных существ статуя Будды – это все равно статуя Будды, а кусок дерева по-прежнему остается куском дерева. Их ум различает эти два предмета. Любой другой человек может подумать, что между ними нет разницы, но это заблуждение, а не просветление. Повторять коаны неразумно. Их невозможно имитировать. Если вы сознательно будете это делать, у вас могут возникнуть проблемы.

Я все равно не понимаю. Если все вещи обладают природой Будды, почему же просветленные воспринимают статую Будды и обычный кусок дерева как две разные вещи?

С точки зрения природы Будды нет никакой разницы между куском дерева, статуей Будды или чем бы то ни было еще. Но между ними есть разница, если судить о них с точки зрения феноменального мира. В мире феноменов все вещи отличаются друг от друга, однако в уме просветленного отсутствует концептуальное различие. Если бы чаньским мастерам не хватало здравого смысла даже на то, чтобы видеть различия между обычными предметами и явлениями, их бы просто сочли за сумасшедших.

Ранее Вы говорили, что для серьезных практикующих статуя Будды – это лишь инструмент, объект для выражения благодарности. На Западе же люди иногда воспринимают практику простираения перед статуей Будды как идолопоклонство.

Как я уже упоминал, есть два вида поклонения. Первый – это когда простые люди поклоняются статуям Будды в надежде что-то получить от будд. Второй – это когда серьезные практикующие используют статуи Будды в качестве инструмента. Однако это не означает, что последние не получают никакой пользы. Их простираения также находят отклик, однако он становится следствием действий самого человека. Серьезные практикующие не должны рассчитывать на то, что будды сделают за них всю работу.

Если от будд и можно получить какую-то пользу – посредством ли выражения благодарности Будде или же используя статую в качестве инструмента для практики – эта польза исходит прежде всего от Дхармы, которую проповедовал Будда. Акт поклонения Будде помогает привнести больше Буддадхармы в нашу практику. Таким образом, то, что со стороны воспринимается как поклонение, на деле является одним из видов практики, возвращением добродетели. Простираения перед Буддой становятся медитативным упражнением. Впрочем, такова точка зрения Чаньской традиции. Другие школы буддизма, например, эзотерический буддизм, учат по-другому.

Похоже, с точки зрения Чань, простираение перед статуей Будды не отличается от простираения перед Шифу. Это акт оставления своего эго, пусть даже на мгновение.

Да, это так.

Со статуями и изображениями Будды также связано такое понятие, как «открытие света», которое находит свое выражение в ритуале под названием «Церемония Открытия Глаза». Не могли бы Вы рассказать об этом подробнее?

Во время этого ритуала люди «инициируют» статую на благо всех прихожан и практикующих. Церемония может принимать различные формы, но чаще всего тот, кто ее проводит, повторяет имя или мантру того Будды или бодхисаттвы, которого изображает статуя. Он использует силу своего сознания, чтобы создать канал для общения и получения энергии от этого будды или бодхисаттвы. Конечно, если инициированную статую поместить в музей, никакого отклика от нее не будет. Если же она пребывает в храме, где ее используют практикующие, то вероятность того, что отклик будет получен, значительно больше. Церемония Открытия Глаза превращает статую Будды из обычного произведения искусства в религиозное. И для тех, кто проводит церемонию, и для обычных практикующих совершение этого ритуала имеет большое значение. Сама статуя после церемонии также становится иной, чем была до нее.

Впрочем, практикующим Чань совсем не обязательно использовать статуи, прошедшие Церемонию Открытия Глаза. Для них подойдет любая статуя, потому что они не стремятся получить отклик от Будды.

БУДДИЙСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗАСЛУГ И ДОБРОДЕТЕЛИ

Ученик: Вы часто говорите о сострадании и добродетельных поступках, но обычные чувствующие существа не способны быть сострадательными в наивысшем смысле, о котором говорится в учениях буддизма. Например, когда лянский император У спросил Бодхидхарму*, какую заслугу он, император, приобрел, построив многочисленные храмы, Бодхидхарма ответил: «Никакой», потому что император действовал с привязанностью. Если мы не достигли просветления, мы не можем действовать и сострадать безо всяких привязанностей. Это весьма прискорбно, и если то, что говорил Бодхидхарма, правда, то это означает, что на самом деле никаких заслуг не существует. Если это действительно так, то какой смысл в посвящении заслуг?

Шифу: В истории об императоре У и Бодхидхарме очень важно понимать намерение, скрытое в словах Бодхидхармы. Оно состояло в том, чтобы разрушить привязанность императора. Бодхидхарма не имел в виду, что император в буквальном смысле не приобрел никаких заслуг. Он лишь пытался показать, что император был привязан к идее заслуги. Если люди совершают те или иные действия, помышляя о приобретении заслуг, их эгоизм будет лишь усиливаться. Поэтому чаньские мастера довольно часто прибегают к подобным высказываниям.

Есть два основных способа восприятия Буддадхармы. Один из них – это точка зрения обычных чувствующих существ, основанная на восприятии феноменального мира и направленная в будущее. Эту точку зрения еще называют восприятием с позиции причин. Когда вы что-то говорите или делаете, вы создаете карму, которая, конечно же, со временем приведет к тем или иным следствиям. Таким образом, когда ваши добрые дела приводят к накоплению заслуг, результатом этого становятся благие последствия. Это принцип причины и следствия. Для обычных чувствующих существ причины и следствия проявляются в мире явлений, или феноменальном мире. Все причины и следствия в этом мире имеют так называемые «истечения», или кармические результаты – это означает, что они определяются нашей привязанностью к «я» и являются ее частью. Эти причины и следствия включают в себя хорошую и плохую карму, добродетель и заслуги.

Второй способ восприятия Буддадхармы – это точка зрения просветленных существ. Существуют причины и следствия, которые выходят за пределы мира явлений, или феноменального мира. Эти причины и следствия не имеют истечений,

и то же самое относится к их результатам. Эти «явления» – бодхи, нирвана и состояние Будды. Люди, взирающие на мир с этой позиции, достигли полного просветления. Они находятся на позиции следствий, и их взгляд устремлен обратно к причинам.

Люди, которые воспринимают мир с первой точки зрения, – это обычные чувствующие существа, пребывающие в самсаре. Если они полагают, что воздаяния не существует, то есть, что дурные поступки не создают плохой кармы, а хорошие не создают заслуг, то их точка зрения является ошибочной. Такие люди, скорее всего, не станут практиковать буддизм, поскольку будут думать, что им не к чему стремиться. Хуже того, они могут говорить или делать такие вещи, которых бы избегали, если бы верили в воздаяние.

В то же время совершенно просветленные существа понимают, что в действительности нет ни заслуг, ни добродетели, о которых можно было бы говорить. Заслуги и добродетель существуют только в связи с «я», воспринимаемым как реальность. Просветленные существа постигли природу пустоты, и их заслуги и добродетель преобразовались в мудрость. Они бы также могли сказать, что нет такой вещи, как мудрость или достижение. Просветления нельзя достичь посредством мудрости и заслуг, потому что и то и другое – понятия, имеющие смысл лишь по отношению к «я». Так что Бодхидхарма был прав, когда говорил с позиции просветления о том, что не существует ни заслуг, ни добродетели.

Мы не должны путать точки зрения просветленных и непросветленных существ. Если просветленные продолжают утверждать, что добродетель и заслуги существуют, значит, они еще не достигли полного просветления. Если же непросветленные люди говорят, что не существует ни заслуг, ни добродетели, то это признак невежества. Люди, придерживающиеся подобных взглядов, не станут практиковать, а без практики у них никогда не будет возможности достичь реализации. Очень важно понимать разницу между восприятием с позиции причин (непросветленным) и восприятием с позиции следствий (просветленным).

Историю об императоре У и Бодхидхарме можно рассматривать с обеих позиций. С точки зрения причинного восприятия император действительно накопил определенные заслуги и добродетель, так как совершил достойные дела. Но Бодхидхарма

отвечал ему с позиции восприятия, основанного на следствиях. Он сделал это для того, чтобы шокировать императора, помочь ему пробудиться от своих привязанностей и узреть пустоту явлений. Бодхидхарма хотел, чтобы император постиг, что в любой ситуации само действие, тот, кто его совершает, и результат действия равно пустотны. К сожалению, метод Бодхидхармы на императора не подействовал.

Нам не следует пренебрежительно относиться к императору У за такие его взгляды. Он был преданным буддистом и всемерно поддерживал Сангху. Его жизнь и деяния являются примером для нас, и он достоин всяческой похвалы. Тем не менее, он не был восприимчив к шокирующе непосредственному подходу Чань. Возможно, что в действительности подобного разговора между Бодхидхармой и императором никогда и не было. Однако эта история стала известной, поскольку она важна для понимания учения Будды.

Эта история с течением времени наделала много путаницы, и для того, чтобы помочь людям разобраться, стали рассказывать еще одну. Ее действующим лицом является мастер Байчжан (720–814), живший несколько столетий спустя после Бодхидхармы. Однажды после его проповеди один из слушателей, старик, задержался и сказал: «На самом деле я не человек, а дух лисицы. Когда-то, в незапамятные времена я был монахом. Один ученик спросил меня, подвластен ли просветленный закону причин и следствий. Я ответил, что просветленный не связан ими. Из-за этого мне пришлось перерождаться в облики лисицы на протяжении пятисот жизней. Теперь я прошу Вас разъяснить мне этот вопрос». На это Байчжан ответил: «Просветленный не пребывает в неведении относительно причин и следствий». Услышав эти слова, старик достиг просветления. Исполненный благодарности, он простерся перед Байчжаном и сказал: «Завтра, пожалуйста, пойдите за гору – там вы найдете мертвую лисицу. Похороните ее, проведя церемонию погребения для умершего монаха». На следующий день Байчжан выполнил желание старика и пришел на другую сторону горы. Там в пещере он нашел останки лисицы и кремировал их.

Эта история тоже, скорее всего, является вымышленной, но она весьма поучительна. Многие люди неверно поняли историю о Бодхидхарме и императоре. Из-за своих ошибочных представлений они страдали сами и причиняли страдания другим. Чтобы помочь им, и была создана легенда о мастере Байчжане и лисице.

Чань избегает разговоров о процессе или прогрессе. Он не встает на точку зрения причинности, а говорит с позиции следствий, и потому всегда использует отрицания вместо утверждений. Тем самым Чань нацелен на отсечение всех и всяческих привязанностей. Чань требует от человека ни на что не опираться и ни на чем не останавливаться.

Мастер Линь-цзи* (ум. 866/67) как-то сказал, что все Будды прошлого, настоящего и будущего – просто дураки. В столь же нелестных выражениях отзывался он и о бодхисаттвах и архатах. На самом деле он хотел сказать, что существ, именуемых буддами, бодхисаттвами и архатами, в действительности не существует. Однако это точка зрения просветленного. Для обычных людей будды, бодхисаттвы и архаты действительно существуют. Если кто-то будет воспринимать слова Линь-цзи буквально, он может решить, что Будды никогда не было, все его учения – мусор, а практика лишена всякого смысла. Если вы считаете, что вполне достаточно оставаться обычным чувствующим существом, не пытаясь практиковать, – вы заслуживаете порицания. С другой стороны, если вы испытываете суеверный ужас или чрезмерный пиетет перед учениями Буддадхармы, вас тоже следует побороть. Как я уже сказал, Чань говорит с абсолютной точки зрения. Приведенные выше истории рассказывают о постижении и достижениях полностью просветленных существ. Их следует не пугаться, а воспринимать как примеры для подражания.

Подход Чань подобен обоюдоострому клинку. Он может как помочь, так и навредить. Людям с благими кармическими корнями методы Чань могут быть очень полезны. Такие люди могут эффективно использовать чаньские методы для достижения реализации. С другой стороны, те, у кого есть серьезные кармические препятствия, могут неверно истолковать учение и пострадать от своего неправильного понимания. Вот почему необходимо изучать Буддадхарму и практиковать с хорошим учителем, чтобы не сбиться с правильного пути.

Многие люди превратно понимают чаньский подход. Один человек как-то сказал мне: «Шифу, я только что прочитал несколько коанов. Они совершенно сбили меня с толку. Монах спрашивает учителя, нужно ли ему повторять имя Будды, а мастер отвечает, что, если он произнесет его хотя бы единожды, то потом ему придется три дня полоскать рот. В другом коане монах задает вопрос, кто такой Будда, и мастер отвечает, что

он никогда не слышал о таком. Тогда монах спрашивает его о Шакьямуни, и мастер говорит, что если бы он встретил его, то избил бы до смерти и бросил его тело собакам. Такое впечатление, что слушаешь разговоры сумасшедших!»

Буддийское учение говорит о том, что оскорбление Будды создает один из пяти самых ужасных видов кармы. Получается, что этих мастеров ожидало тяжелое возмездие. Однако на самом деле все эти истории следует воспринимать в том же ключе, что и историю о Бодхидхарме и императоре. Они призваны шокировать практикующего, чтобы подтолкнуть его к пробуждению, и их обычно рассказывают тем, кто уже очень близок к реализации. В традиции Чань эти высказывания иногда называются «поворотными словами». Чаньские мастера используют такие методы для того, чтобы разрушить привязанности человека. Их поведение в подобных ситуациях вовсе не является проявлением гордыни. Они говорят это для того, чтобы помочь практикующим. Вполне вероятно, что учителей, фигурировавших в этих коанах, можно было затем застать за простираниями перед статуей Будды. Люди, слышавшие слова этих мастеров и потом наблюдавшие их действия, могли бы счесть их лицемерами или сумасшедшими. Но на самом деле это просто их способ помочь живым существам выйти за пределы концептуальных построений, таких как «я» и «другие», «нирвана» и «самсара», «будды» и «обычные существа». Таким образом мастера пытаются разрушить зависимость людей от противоположностей и относительных понятий.

Однажды много лет назад на Тайване ко мне подошел человек и спросил, можно ли ему повторять имя Будды вместо практики счета дыхания. Я спросил: «Какого Будды?» «Будды Амиабхи», — сказал он. «Здесь нет Будды Амиабхи, поэтому повторять его имя вы не можете», — ответил я. Человек вернулся на свое место, огляделся вокруг и вдруг заметил статую Будды Амиабхи. Тогда он снова подошел ко мне и спросил: «Почему Вы так сказали? Вот же его статуя!» «Это не я ее сюда поставил, а мой учитель», — ответил я.

Позже этот практикующий заметил, как я совершаю простирания перед этой самой статуей, и спросил: «Как же тогда Вы можете простираться перед Амиабхой?» «Если мой учитель простирался перед Амиабхой, то как я могу не делать того же?» — ответил я. — «Тем не менее, вам все равно нельзя повторять имя Амиабхи».

Но тот человек оказался настойчив и сказал: «Шифу, я правда очень хочу использовать этот метод, потому что мне кажется, что простой счет дыхания не приносит никакой заслуги или добродетели».

В конце концов, я разрешил ему делать то, что он хотел, и с того времени позволял людям использовать в практике метод повторения имени Будды.

С позиции восприятия причин, на которой мы все находимся, что является сострадательным поведением, а что – нет? Если один человек занимается благотворительностью или совершает добрый поступок, но при этом имеет скрытые мотивы – хотя и безвредные, но эгоистичные – а другой делает то же самое из чистого альтруизма, будут ли различаться степень их сострадания и качество накопленных заслуг? Для тех, кому их действие принесло пользу, разницы нет никакой, но в первом случае человек получает большие налоговые вычеты и его имя попадает в газеты, а во втором – делает добро анонимно и без всяких условий. Есть ли здесь разница?

Когда человек совершает доброе дело, он обязательно приобретает заслуги и его поведение в большей или меньшей степени является сострадательным. Вопрос в том, насколько велико его сострадание на самом деле? Это зависит от истинного мотива или намерения, стоящего за его поступком. Если он действует из альтруистических побуждений, то он более сострадателен, чем тот, кто просто хочет получить налоговый вычет. Но оба эти человека все равно приобретут определенные заслуги, так как оба совершили благое дело. Вообще же, как правило, чем эгоистичнее ум человека, тем меньше в нем сострадания, и поэтому тем меньше будет накопление заслуг.

Но ведь все наши мысли, слова и поступки порождены эгоистичным умом. Обычные люди не способны совершать действия, в которых так или иначе не участвовало бы их «я». Я допускаю, что иногда могу совершить доброе дело автоматически, не думая о последствиях, но позже, оглядываясь назад, я все равно буду склонен «похлопать себя по плечу» за хороший поступок. Изменит ли это характер приобретенных заслуг?

Испытывать приятные чувства по отношению к себе оттого, что вы сделали что-то хорошее, вполне естественно. До тех пор, пока вы привязаны к своему «я», невозможно не быть эгоцентричным. Если бы вы могли сделать что-то без всяких эгоистических побуждений, то в этом действии не было бы ни заслуг, ни добродетели. В этом случае вы были бы буддой или бодхисаттвой. Заслуги и добродетель существуют только там, где есть «я». Совершая добродетельные поступки, вы,

конечно же, создаете хорошую карму и приобретаете заслуги. Как я уже говорил, все зависит от состояния вашего ума. Ваши действия могут быть продиктованы алчностью, а могут – любовью. Вторые более добродетельны, чем первые, но мотивы и тех, и других коренятся в вашей привязанности к «я».

Можно ли быть менее привязанным к вещам, или же здесь действует принцип «либо все, либо ничего»?

Да, существуют разные уровни и степени привязанности. Некоторые люди ко всему способны привязаться до беспамятства; другие страдают избыточной жадностью. Кто-то очень сильно привязывается к одним вещам и совершенно равнодушен к другим, а у некоторых все желания легки и мимолетны. Все зависит от человека, от глубины его практики, а также от состояния его ума и от ситуации. Если вас действительно волнуют мотивы, стоящие за вашими мыслями, словами и поступками, то лучше всего для вас практиковать, поскольку практика поможет вам развить осознанность.

Как связаны в буддизме сострадание и мудрость? Мне кажется, что они неразделимы, подобно двум сторонам одной медали. Но всегда ли они существуют в паре, или же одно может существовать без другого? А может быть, сострадание и мудрость – это одно и то же?

О мудрости можно говорить с двух точек зрения. Первая относится к вашему собственному «я», а вторая отражает ваше взаимодействие с другими живыми существами. Когда вы используете мудрость в своих отношениях с окружающими, это и есть сострадание. Сострадание может проявиться только во взаимодействии с другими. Истинное сострадание невозможно без мудрости, и наивысшее сострадание существует только тогда, когда нет ни «я», ни привязанностей.

Ученик: В чем сходства и различия между архатами и бодхисаттвами? Когда человек достигает состояния архата, зачем ему делать что-то еще, вместо того, чтобы просто пребывать в этом состоянии? Если бодхисаттвы больше не имеют желаний, что заставляет их двигаться дальше?

Шифу: Чего достигает и что теряет человек, становясь архатом? Является ли архат непременно последователем традиции Хинаяны? Может ли бодхисаттва тоже быть архатом? При каких обстоятельствах архат может стать на путь бодхисаттвы? Или же он навечно останется архатом? И, наконец, если бодхисаттва оставил все желания, то что, в таком случае, побуждает его продолжать практику?

Люди не становятся архатами потому, что хотят ими стать. Просто когда омрачения рассеиваются или же искореняются в результате долгой практики, люди естественным образом становятся архатами. Некоторые люди, услышав одну только фразу или сутру из уст Будды, мгновенно избавлялись от всех омрачений, включая алчность, гнев и невежество, и немедленно становились архатами. Такие люди встречались очень редко, но упоминания о них сохранились в сутрах. Большинство же следуют пути постепенной практики, чтобы искоренить все омрачения.

На пути к состоянию архата есть четыре уровня. На первом практикующий освобождается от представления о «я» и избавляется от сомнений. На втором он отсекает алчность, гнев и невежество. На третьем уровне он полностью освобождается от алчности и гнева в мире желаний. Четвертый уровень – это истинное состояние архата, когда алчность, гнев и невежество полностью искореняются в трех мирах (мире желаний, мире форм и мире отсутствия форм)⁷. На этом этапе отсекаются все омрачения. Те, кто следует путем постепенной практики, отличаются от тех, кто мгновенно стал архатом. Тем не менее, даже те, кто практикует постепенно, не имеют намерения или желания стать архатом. Их цель – искоренить омрачения.

⁷ На санскрите эти четыре стадии именуются соответственно шроттапання («вступивший в поток»), сакридагамин («возвращающийся лишь однажды»), анагамин («невозвращающийся») и арахант, или архат («благородный»). См. также Словарь в конце книги. – Прим. перев.

Провести параллели между путем архата в Хинаяне и путем бодхисаттвы в Махаяне можно, основываясь на том, в какой степени им удалось освободиться от омрачений. Например, первый уровень в традиции Хинаяны достигается, когда человек освобождается от представления о «я» и избавляется от всех сомнений. Под сомнениями здесь понимается сомнение в истинности Трех Драгоценностей, а также сомнение в возможности выйти из самсары и искоренить омрачения. В традиции Махаяны этот уровень соответствует первому бхуми на пути бодхисаттвы. «Бхуми» на санскрите означает «земля» и символизирует плодородную почву практики, на которой всходят ростки мудрости. Всего существует десять бхуми, последний из которых – это преддверие состояния будды. Завершение седьмого бхуми соответствует уровню архата.

Вы должны помнить о том, что эти уровни в традиции Хинаяны и Махаяны чрезвычайно высоки. Различие между этими двумя путями в том, что бодхисаттвы уделяют основное внимание состраданию, и все их помыслы – лишь о том, как помочь чувствующим существам. Поскольку они постоянно взаимодействуют с чувствующими существами, им сложнее искоренить омрачения. Иными словами, они могут достичь первого бхуми и избавиться от представления о «я» и сомнений, но у них по-прежнему останется много омрачений. Эти омрачения существуют потому, что бодхисаттвы рождаются в мире чувствующих существ и должны продолжать помогать им. Вот почему практикующие в традиции Хинаяны гораздо быстрее достигают архатства, чем те, кто следует по пути Махаяны, становятся бодхисаттвами высших уровней.

Целью бодхисаттв не является искоренение омрачений. Их задача – взращивать заслуги и добродетель на благо всех чувствующих существ. На восьмом бхуми заслуги и добродетель еще не достигли своей полноты, поэтому бодхисаттвам необходимо продолжать практику до десятого бхуми, на котором искореняются все омрачения и привязанности, заслуги и добродетель достигают совершенства, и бодхисаттва становится буддой.

Сутры свидетельствуют о том, что большинство знаменитых учеников Будды стали архатами. Из сутр также очевидно, что все они проявляли заботу о благополучии чувствующих

существ. Первый Патриарх Махакашьяпа, Ананда и Шарипутра задавали Будде много важных вопросов на благо всех живых существ. Поэтому, хотя они и считались архатами, их сострадательное поведение свидетельствует о том, что они также воплощали идеал бодхисаттвы и не думали исключительно о собственном благе.

Кроме того, Будда просил всех своих учеников, ставших архатами, заниматься распространением Дхармы. Например, он попросил пятерых монахов-бхикшу, ставших его первыми учениками и достигших состояния архата, разойтись для проповеди в разных направлениях, чтобы помочь как можно большему числу людей. Так что среди архатов было немало тех, кто демонстрировал сострадание бодхисаттв. Трудно сказать, сколько их было точно, так как нам известны подробности лишь о нескольких десятках из 1250 учеников, ставших архатами под руководством Будды.

Существуют причины, по которым архаты могут не захотеть вступить на путь бодхисаттвы. Возможно, у них не хватает уверенности в своих силах для помощи другим, или же им кажется, что они уже достигли наивысшего совершенства. В писаниях можно встретить следующие строчки:

*Рождение и смерть исчезли для меня;
Достиг я высшей чистоты;
Исполнено все, что исполнить надлежало,
Не будет больше воздаянья.*

Некоторые из первых архатов, знавшие эти строки, могли посчитать, что окончательная цель уже достигнута. Они были уверены в том, что их практика закончена. В конце концов, сам Будда подтвердил, что они достигли освобождения. Если они полагали, что стремиться больше не к чему, то у них не было необходимости возвращаться в мир людей.

Возможно, некоторые архаты чувствовали, что в мире людей слишком много страдания. Они могли помогать чувствующим существам до конца своей жизни, но после решали, что их долг перед другими уже выполнен. Некоторые архаты перед смертью изменили свою позицию и встали на путь бодхисаттвы, но другие перешли в нирвану. С точки зрения будды, эти архаты достигли освобождения, однако им недостает заслуг и добродетели. Поэтому в сутрах говорится, что архаты, считающие себя освобожденными, всего лишь временно отдыхают в нирване. В конце концов они вернутся

обратно. С этой точки зрения, архатов, вечно пребывающих в состоянии архатства, не существует. В конце концов все архаты, перешедшие в нирвану, вернутся, чтобы следовать по пути бодхисаттвы.

Начинающие бодхисаттвы сильно привязаны к своему «я», но они знают, что для того, чтобы продвигаться вперед и достичь состояния будды, они должны помогать чувствующим существам. В противном случае их поступки будут обусловлены эгоизмом, и им никогда не удастся освободиться от привязанности к «я». Вот почему первый из Четырех Великих Обетов Бодхисаттвы состоит в том, чтобы помогать всем живым существам. Исполняя его, мы уменьшаем нашу привязанность к «я».

Между первым и восьмым бхуми также существуют бодхисаттвы, которые избавились от представления о «я». Однако их целью все равно остается помощь всем живым существам. С другой стороны, цель практикующих в Хинаяне – избавиться от омрачений. Вот почему последователи Хинаяны могут достичь своей цели гораздо быстрее, чем бодхисаттвы.

Наконец, есть бодхисаттвы восьмого и более высоких бхуми. Эти уровни именуются уровнями не-деяния. Достигшие их бодхисаттвы естественным образом помогают чувствующим существам, даже не задаваясь специально такой целью. Это подобно спуску с горы на велосипеде: чтобы ехать, уже не нужно прикладывать никаких усилий. Можно также провести аналогию с силой инерции: начав движение, тело не остановится, пока не встретит на пути сопротивление или препятствие. Преодолевая уровни, предшествующие восьмому бхуми, бодхисаттвы обретают такую силу, ускорение и направление, что, достигнув восьмого бхуми, они уже не имеют сознательного намерения помогать чувствующим существам и, тем не менее, продолжают это делать. До тех пор, пока существуют чувствующие существа, бодхисаттвы будут им помогать.

Вы сказали, что на определенном этапе архаты и бодхисаттвы освобождаются от представления о «я», но у них все равно сохраняются омрачения.

Но разве могут существовать омрачения без чувства «я»? Кто тогда подвержен омрачениям?

Приведу такое сравнение. Представление о реальности «я» – это корни большого дерева. Тот, кто освободился от этого представления, подобен дереву, у которого обрубili корни. Корней уже

нет, но дерево огромно. Оно все еще полно соков и может какое-то время продолжать жить. У него еще могут расти ветви, на нем могут цвести цветы, но дни его сочтены. Такая жизненная активность дерева, лишённого корней, подобна омрачениям после того, как исчезает представление о «я».

БУДДИЗМ И ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ

Ученик: Как буддизм объясняет смерть? Что происходит между смертью и следующим рождением? Что переходит из одной жизни в другую? Как следует практиковать перед лицом смерти?

Шифу: Большинство людей очень боится смерти, однако это неминуемое событие, столкнуться с которым предстоит каждому. Однако обычные чувствующие существа и просветленные воспринимают смерть по-разному. Более того, традиционный буддизм и Чань имеют различные взгляды на смерть.

В традиционном буддизме говорится о двух видах смерти – для обычных чувствующих существ и для святых. Для обычных чувствующих существ характер перевоплощения определяется накопленной кармой. Если негативная карма преобладает с большим перевесом, то, скорее всего, существо переродится в царстве животных, духов или в адских мирах. Если же хорошей кармы намного больше, чем плохой, то следующее перерождение произойдет в небесном мире. Если же плохая и хорошая карма более или менее уравниваются друг друга, то существо переродится в мире людей.

Период между смертью и следующим рождением в тибетском буддизме называется Бардо. В Чань-буддизме он именуется стадией промежуточного тела. Люди не всегда проходят эту стадию после смерти. В случае безусловного преобладания хорошей кармы существо отправляется прямо в небесный мир; если же безоговорочно доминирует дурная карма – то сразу в один из адских миров. Только сравнительно уравновешенная карма проходит промежуточную стадию, и никому неизвестно, где и каким образом переродится такое существо. Родителей, которые могут создать новую жизнь, огромное множество. В зависимости от причин и условий, промежуточное тело может появиться в царстве животных, людей или же в одном из небесных миров.

Вот почему бывает полезно, если живущие совершают поминальные службы, чтобы помочь облегчить карму промежуточного тела. Совершая службы – произнося мантры, читая сутры и делая подношения – и посвящая заслуги промежуточному телу, люди тем самым помогают умершему. Если, к примеру, кому-то суждено переродиться в низшем мире, совершение подобных

служб и передача заслуг могут способствовать его перерождению в мире людей. Если человек должен был родиться в неблагоприятных условиях, посвящение заслуг может помочь ему обрести лучшие условия при рождении. Само по себе промежуточное тело не может ничего совершить: оно не может ни практиковать, ни создавать новую карму. Оно способно только принимать заслуги от живых существ.

В китайском буддизме считается, что этап промежуточного тела длится не больше сорока девяти дней. В Тибетской Книге Мертвых говорится, что этот срок может быть больше. Продолжительность этого этапа различна для разных существ и зависит от причин и условий. Когда причины и условия созревают, существо перерождается в одном из миров. В китайском буддизме считается, что, если по истечении сорока девяти дней промежуточное тело не обрело перерождения, оно немедленно становится голодным духом или божеством.

Если карма такого непереродившегося существа слаба, сфера его деятельности будет чрезвычайно ограничена. Оно сможет появляться только в определенных местах и в определенное время. Такие существа именуются голодными духами (прета). Если же его карма сильнее, то сфера его деятельности будет гораздо обширнее, а существование – продолжительнее. Такие существа именуются божествами (дэва). Однако ничто не длится вечно, и рано или поздно ему предстоит переродиться в других мирах. Покуда эти существа остаются духами или божествами, они не могут практиковать. Подобно существам в стадии промежуточного тела, они способны только получать заслуги от живых существ, совершающих службы.

Второй вид смерти – это смерть святых. Иногда я провожу различие между святыми и мудрецами. Мудрецы – это чувствующие существа, чья практика намного глубже, чем у обычных практикующих, но которые еще не достигли полного освобождения. Некоторые патриархи были мудрецами. В традиции Хинаяны святым считается тот, кто достиг хотя бы первого из четырех уровней, или плодов, архатства. По достижении этого уровня практикующий переродится не больше семи раз, прежде чем достигнет полного освобождения, став архатом. Для таких архатов состояние после смерти именуется «незамедлительной нирваной». Они не отягощены остаточной кармой и поэтому после смерти сразу попадают в нирвану.

Согласно буддизму Махаяны, существо, поднявшееся выше первого уровня бхуми – это святой бодхисаттва. Для бодхисаттвы не существует таких вещей, как рождение и смерть. Великий бодхисаттва, обладающий сверхъестественными силами, способен проявляться в нескольких местах и в нескольких обликах одновременно.

Чаньская традиция принимает буддийские писания, но не полагается исключительно на них. Чань призывает практикующего осознать, что не существует жизни и смерти, хорошего и плохого, внутреннего и внешнего, прошлого и будущего. Чань избавляется от противоположностей и встает на позицию неразличения. С таким отношением вы сможете принять смерть спокойно, без страха и цепляния за жизнь.

Если практиковать всю жизнь, но при этом не достичь просветления, означает ли это, что ты напрасно потратил время, или же что-то все-таки перейдет в следующую жизнь?

Если ваш подход к практике таков, как я только что описал, и вы практикуете с усердием, то неважно, достигнете вы просветления в этой жизни или нет. Но я уверен, что такой ответ вас не удовлетворит. Могу ответить так: серьезным практикующим нужно стараться не создавать негативной кармы. Это позволит им получить перерождение в благоприятных условиях, в которых они смогут продолжить практику. Если же они все-таки совершают что-то недостойное, им следует немедленно осознать это и раскаяться. Это смягчит кармические последствия дурных поступков.

Последователям Чань, преодолевшим страх смерти, все равно, придется ли им пройти через стадию промежуточного тела или нет. Им совершенно безразлично, в каком мире или царстве ожидает их следующее перерождение. Если причины и условия в месте нового рождения будут способствовать практике, они продолжают ее в своих следующих жизнях.

Что сохраняется в следующей жизни от предыдущей? Очевидно, что это не физическое тело. Однако буддизм учит, что не существует истинного или вечного «я». Единственное, что переходит в следующую жизнь и определяет ее характер – это карма. Карма бывает двух видов – с истечениями (санскр. *асрава*) и без истечений (*анасрава*).

Карма с истечениями – независимо от того, является ли она хорошей, плохой или нейтральной, – создается живыми существами, которые привязаны к иллюзорному «я». Ее характер

обусловлен тремя ядами – страстью, гневом и невежеством. В действительности иллюзорное «я» и есть не что иное, как энергия кармы. Поэтому можно сказать, что именно кармическая энергия, или привязанность к иллюзорному «я», и переходит из одного существования в другое. В любом случае, чувствующие существа будут постоянно, жизнь за жизнью, испытывать кармические последствия своих действий. Кармические семена пребывают в восьмом сознании, именуемом также алаяй*, или «хранилище». После смерти человека они продолжают созреть, и наиболее сильные из них определяют, где и как произойдет следующее перерождение. В итоге существо будет притянуто к своим будущим родителям, словно к магниту.

Карму без истечений создают святые и просветленные мудрецы, у которых отсутствует привязанность к «я». Без привязанности к «я» их кармические следствия не оставляют следов и свободны от круговорота самсары. Такая карма не пребывает в сознании-хранилище. Единственное, что переходит из одной жизни в другую – это энергия мудрости. Такие существа перерождаются только в силу того, что они откликаются на нужды чувствующих существ.

Наким должен быть настрой практикующего на смертном одре?

Если есть такая возможность, нужно ли медитировать, или повторять имя Гуаньинь (Авалокитешвары), или читать вслух сутры? Вы сказали, что практикующие Чань должны понять, что нет ни жизни, ни смерти, но как быть тем, кто не смог достичь такого понимания?

Многие из этих вопросов, касающихся отношения к смерти, возникают из-за того, что люди сталкиваются с разными буддийскими традициями. Я могу лишь подтвердить все, что говорил ранее. Последователям Чань не стоит уделять проблеме смерти слишком много внимания. Чтобы не бояться, необязательно быть просветленным. Более того, нет нужды в каких-то особых приготовлениях перед смертью. Самое важное – это поддерживать регулярную практику в течение жизни.

Если вы хотите как-то помочь себе на смертном одре, медитация или повторение имени Гуаньинь принесет определенную пользу, но совсем незначительную. Наибольшее влияние окажет ваша практика в течение жизни, а также обеты, которые вы давали, и степень искренности, с которой вы их давали. Если вы боитесь смерти или беспокоитесь о том, куда попадете после смерти, а также думаете, что вам необходимо совершить какие-то особые действия, это не отвечает духу Чань. Путь Чань состоит

в воспитании бесстрашного отношения к жизни и смерти независимо от уровня ваших достижений, а этого можно добиться только с помощью усердной практики.

Люди часто спрашивают, каков должен быть подход практикующих Чань к тем или иным ситуациям, поскольку им кажется, что чаньская традиция отличается от других направлений буддизма. Как обычно в таких случаях, я должен подчеркнуть, что, за одним исключением, чаньские концепции полностью совпадают с основополагающими учениями традиционного буддизма. Это исключение состоит в том, что в традиционном буддизме говорится о разных уровнях постижения и о постепенном достижении просветления, в то время как чаньский подход отличается прямоотой, и в нем делается упор на практику. Во всем остальном подход и взгляды практикующих Чань находятся в полном согласии с традиционной Буддадхармой.

Со времен династии Сун (960—1279) Чань-буддизм перенял ряд элементов у других буддийских традиций, в особенности у школы Чистой Земли. Именно в то время многие люди стали задаваться вопросами о смерти: «Если я буду практиковать всю жизнь, но так и не достигну просветления, что со мной станет после смерти?» Возможно, людям, которых слишком волнует этот вопрос, следует заняться практикой Чистой Земли, и тогда после смерти Будда Амитабха перенесет их в Западный Рай. Однако такой подход противоречит духу Чань, так как основывается на привязанности и желаниях.

Важно ли читать молитвы или сутры в помощь умершим? Каково Ваше мнение о китайской практике, которая описана в Улабана Сутре?

На самом деле нет никакой необходимости что-то делать для умерших друзей или родственников. Заупокойные службы полезны, но их значение не следует переоценивать. Кроме того, полагаться только на помощь других существ после смерти, будь то родственники, бодхисаттвы или будды, – такой подход не находится в согласии с Буддадхармой. Что действительно важно – так это сила вашей кармы и обетов.

Традиционные китайские заупокойные службы не относятся к чаньским практикам. Они считаются искусными средствами. Возможно, умерший в течение жизни не уделял большого внимания практике, и его родственники совершают обряд и делают подношения, чтобы передать ему свои заслуги. Полезно ли это?

Несомненно – но для кого? Многие люди нуждаются в подобных идеях, потому что испытывают чувство беспомощности, великой скорби и сожаления перед лицом смерти. Вера в то, что определенные ритуалы могут принести пользу умершему, позволяет им обрести некоторое успокоение.

Подобные воззрения на погребальные обряды характерны не только для Чань. Однажды я спросил у практикующего индуса, верят ли последователи индуизма в то, что родственники и друзья умершего могут помочь ему переродиться в лучшем мире, выполняя соответствующие обряды. Он ответил, что большинство верит в такие вещи, однако на самом деле это идет вразрез с законом кармы.

Тогда я спросил у него: «Если бы умерли Ваши отец или мать, Вы бы совершили для них такой обряд?» Он ответил: «Да, конечно. Я предпочитаю верить в то, что это им поможет».

Создается такое впечатление, что погребальные обряды нужны скорее живым, чем умершим.

В определенном смысле Вы правы, однако нельзя сказать, что эти обряды абсолютно бесполезны. Сила сознания на самом деле способна помогать умершим. Как я уже говорил, если проводящие обряд люди искренни и сила их практики достаточно велика, они могут действительно улучшить условия нового перерождения для умершего. Кроме того, когда люди поют или читают вслух сутры, божества, духи и другие существа собираются вокруг них, чтобы послушать, и получают от этого пользу. А если это приносит им пользу, то косвенным образом это полезно и для умершего. Это похоже на то, как если бы семья заключенного занялась благотворительностью от его имени. Его, конечно, не освободят, но условия его содержания могут улучшиться.

Спасибо, Шифу. Ваши ответы всегда подчеркивают, что Чань учит полагаться на самих себя. Он абсолютно ясен, чист и не заиклен на сверхъестественном. В то же время, если мы как разумные существа направим наши сострадательные и благие помыслы и энергию на кого-то или на что-то, это не только не повредит, но лишь поможет и создаст хорошую карму.

Да, Вы правы. Всем буддистам, включая последователей Чань, следует совершать подобные обряды для умерших родственников или друзей. Я тоже читаю сутры для моих родителей, и делаю это абсолютно серьезно и искренне.

А если вдруг практикующий Чань переживает «околосмертное» состояние вроде «прохождения через туннель», «движения к свету» или выхода из тела – что тогда? Как ему следует вести себя в подобной ситуации? Стоит ли ему обращать внимание на возникающие перед ним образы будд, бодхисаттв или умерших родственников, или же их следует игнорировать?

Людам, пережившим близкие к смерти состояния, не стоит полностью полагаться на то, что им довелось испытать, или безоговорочно верить в реальность подобных переживаний. Прежде всего, если человек смог «вернуться к жизни», значит, он и не умирал по-настоящему. Определенные физиологические процессы в его теле могли временно прекратиться, но мозг продолжал жить. Если бы умер мозг, человек не смог бы вернуться к жизни.

Пока жив мозг, у человека сохраняются воспоминания. Возможно, в околосмертном состоянии он действительно общался с другими существами, встречался с умершими родственниками или посещал иные миры. Но нельзя исключать, что все это было просто яркой игрой воображения. Подобные переживания могут быть очень сильны, но кто может сказать, что они собой представляют на самом деле? Вот почему в Чань считается, что такие переживания ненадежны и практикующие не должны уделять им слишком много внимания.

С другой стороны, как религиозные переживания они полезны и обладают глубоким воздействием, так что их не следует отвергать. Даже совершенно здоровый человек в состоянии глубокой медитации может испытать ощущение того, что побывал в необыкновенно прекрасном месте – на небесах или в Чистой Земле. При этом он может быть убежден в том, что это переживание было абсолютно реально. Все это – ваши личные религиозные переживания. Однако Чань подчеркивает их ненадежность, и практикующие не должны придавать большого значения ни самим этим переживаниям, ни собственным толкованиям этих переживаний.

Что Вы подразумеваете под религиозными переживаниями?

К религиозным переживаниям можно отнести и внезапные глубокие прозрения, и откровения, и ощущение единства с окружающими людьми, миром или вселенной. Переживания подобного рода чрезвычайно важны для тех, кто их испытывает, и помогают укрепить веру и уверенность в себе. Обычно религиозные переживания возникают спонтанно

и не обязательно являются результатом практики, что делает их воздействие еще более сильным. Подобные переживания могут изменить всю жизнь человека или, по крайней мере, сделать его более уравновешенным и умиротворенным. Именно поэтому такие переживания являются полезными. Однако Чань все равно рассматривает их как иллюзию, точно так же, как и все остальное. Чаньская практика придает значение лишь прозрению своей истинной природы, озарению сознания и избавлению от иллюзий.

Что Вы имеете в виду, говоря, что эти переживания ненадежны?

Любое переживание, которое вы испытываете, независимо от того, насколько оно яркое, может быть реальным, а может и не быть. Умерший родственник, которого вы встретили на пороге смерти или даже просто во сне, может на самом деле быть вашим родственником, а может быть и божеством, привидением, или просто плодом вашего воображения. Откуда вам знать наверняка? Очевидно лишь одно: подобные переживания имеют глубокое воздействие и их можно отнести к религиозным. Однако если вы будете придавать таким вещам слишком много значения, вы можете всю оставшуюся жизнь провести в ожидании того, что они повторятся. Да, это явление может быть именно тем, что вы пережили на самом деле, а может быть и просто плодом вашего сознания.

Когда человек умирает, первые пять сознаний перестают функционировать, и он теряет способность к ощущению и восприятию. Однако его шестое сознание продолжает существовать и действовать. В это время оно может переживать блаженство освобождения от бремени тела и связанных с ним страданий, являя человеку прекрасные образы, звуки и запахи. Или же напротив, шестое сознание может привязаться к боли и страданию, которые испытывало тело, и породить нечто ужасное и кошмарное. Истинны эти переживания или иллюзорны? Объяснение, которое я только что привел, трактует эти явления как продукты шестого сознания. Я не утверждаю, что это объяснение подходит ко всем без исключения переживаниям на грани смерти, но это одно из возможных объяснений. И то, что таких объяснений может быть множество, делает подобные переживания ненадежными.

Чаньские учения иногда кажутся мне шизофреничными. С одной стороны, Чань чрезвычайно практичен, он утверждает, что ничему нельзя слепо верить и ни на что нельзя полагаться. Но в то же самое время он рассуждает о духах и божествах, небесах и адских мирах. Труднее же всего поверить в существование бодхисаттв. Требуется изрядная доля воображения, чтобы представить себе существ, которые могут одновременно проявляться в бесчисленных формах и в бесконечном количестве мест. И после всего этого Чань утверждает, что абсолютно все – это иллюзия.

Все, что Вы говорите, верно. Совершенно не нужно «умирать» и затем возвращаться к жизни, чтобы пережить нечто сверхъестественное. Даже во время медитации можно испытать нечто, выходящее за рамки обычного опыта. К примеру, в глубокой медитации перед вашим мысленным взором может предстать прекрасная картина. Вы можете войти в нее и увидеть абсолютно новый мир. Случилось ли это на самом деле? Или это всего лишь игра вашего воображения? Ваши фантазии – менее или более реальны они, чем то, что воспринимают ваши органы чувств в то время, когда вы полагаете, что находитесь в пробужденном и сознательном состоянии?

Переживания могут быть объективно реальными, но они неизбежно проходят через фильтр шестого сознания. В силу этого они становятся субъективными и потому не могут считаться совершенно достоверными. Даже само шестое сознание ненадежно. Буддизм не отрицает существования духов, божеств, небес, адских миров и бодхисаттв. Однако до тех пор, пока вы будете воспринимать и интерпретировать мир с помощью шестого сознания, все, что вы переживаете, будет иллюзией. То, что вы переживаете здесь и сейчас – тоже иллюзия. Если вы хотите узреть мир ясно, таким, каков он есть – практикуйте Чань.

Ученик: Что имеют в виду, когда говорят об Эпохе Конца Дхармы? Означает ли это, что мир становится хуже? Есть ли миры, в которых вообще нет будд? Если бодхисаттвы возвращаются для того, чтобы помогать чувствующим существам, как же тогда может наступить Эпоха Конца Дхармы? Правда ли, что есть люди, которые никогда не смогут достичь просветления?

Шифу: Все на свете, включая и наш мир, проходит через четыре стадии: возникновение, существование, упадок и разрушение. Все, что возникает, в конце концов исчезает. Кроме того, приходится признать, что во многом наш мир сейчас уже не так хорош, как раньше. Да, люди сегодня живут дольше и используют более совершенные технологии, но, с другой стороны, они подвержены гораздо большему количеству раздражающих факторов и стрессов, чем люди прошлого. И конечно, окружающая среда находится в очень плохом состоянии.

Живые существа перерождаются в различных мирах в соответствии со своей кармой. Существа с хорошей кармой рождаются в лучших мирах. Раньше наш мир был лучше, и в нем перерождались существа с лучшей кармой. У тех, кто окружал Будду Шакьямуни, тоже была хорошая карма. Но по мере того, как мир становится все менее здоровым и чистым, в нем появляется все меньше существ с хорошей кармой или же тех, кто практикует Дхарму и способен к ее постижению. В наше время очень сложно практиковать Буддадхарму и достичь святости.

Представление об Эпохе Конца Дхармы можно встретить во всех древнейших сутрах – агамах. Таким образом, люди во все времена чувствовали, что Буддадхарма не вечно будет присутствовать в этом мире. Они знали, что после ухода Будды число людей, серьезно изучающих и искренне практикующих Дхарму, с течением времени будет уменьшаться. И действительно, создается впечатление, что сейчас в нашем мире очень мало людей, достигших высоких уровней практики. Раньше многие могли полностью посвятить свою жизнь и силы практике, оставив общество и практикуя в монастырях. В наши же дни очень трудно найти уединенное окружение, благоприятное для практики, к тому же вокруг гораздо больше искушений, чем раньше.

С другой стороны, кто-то может сказать, что если человек усердно практикует и достигает глубоких уровней реализации,

то для него наше время – это настоящая Эпоха Дхармы. И это действительно верно: такой человек живет в самом подходящем для него времени Дхармы.

Конечно, во Вселенной существует бесчисленное множество миров, и во многих из них нет ни Дхармы, ни будд. Даже во времена Шакьямуни чрезвычайно малое число людей в нашем мире знали о нем, и еще меньше людей понимали и практиковали Дхарму. Для тех же, кто о нем не слышал, не было ни будды, ни Дхармы. Сейчас процент людей, принимающих и практикующих Дхарму, ничтожно мал. Далеко не у всех есть кармические связи с Дхармой.

Бодхисаттвы могут появляться в любом месте, чтобы помогать чувствующим существам. Они могут находиться здесь сейчас, в этот самый момент, однако те, у кого нет хороших кармических корней, не будут знать об их присутствии. Более того, местопребывание бодхисаттв не ограничено планетой Земля и нашим миром людей. Они могут появляться во множестве других миров и царств.

Все это очень сложно понять. Казалось бы, со временем число серьезно практикующих должно только расти. Ведь по мере того, как буддизм распространялся и все больше людей достигали высоких уровней реализации, присутствие Дхармы в мире должно было бы только расширяться. К настоящему времени количество святых должно было бы уже исчисляться тысячами, и узнать их должно было бы быть проще. Но вместо этого создается впечатление, что эта сила не в состоянии поддерживать саму себя и что она иссякает.

Некоторые практикующие считают себя искателями, однако это не означает, что их кармические корни достаточно сильны для того, чтобы они могли повстречать бодхисаттву и вступить с ним в общение. Кроме того, как я уже говорил, наш мир – далеко не единственный. Люди, жившие здесь раньше, совсем необязательно должны переродиться здесь же. Бодхисаттвы приходят не только в наш мир. Если бодхисаттвы появляются и видят, что карма живых существ еще не позволяет им практиковать Дхарму, они могут оставить лишь несколько семян для последующих поколений и снова исчезнуть.

Я не уверен, говорил ли сам Будда что-то об Эпохе Конца Дхармы, но эта идея отчетливо присутствует во всех сутрах и шастрах – очевидно, их авторы и составители замечали, что интерес к Буддадхарме со временем ослабевает. На самом деле представление об Эпохе Конца Дхармы полезно. Оно заставляет нас не терять бдительности и не забывать, что если

мы не будем серьезно посвящать себя практике, наши достижения будут малы или их не будет вовсе. И если мы не будем усердно практиковать, в нашем следующем перерождении мы можем оказаться в мире, где нет Дхармы.

А что Вы можете сказать об иччханتيках – существах, которые не могут стать просветленными? Я полагал, что буддизм утверждает, будто абсолютно все чувствующие существа могут достичь просветления.

Иччхантики – это люди, которые не посеяли в себе семян Буддадхармы. Если они не сделали этого до сих пор, то очень маловероятно, что они сделают это потом, когда Эпоха Конца Дхармы вступит в более зрелую стадию. Однако, с другой стороны, если представить себе бесконечное будущее и бесчисленное множество миров, то, я думаю, все становится возможным. Поскольку все меняется, то, возможно, все существа действительно имеют шанс стать буддами.

В Махапаранирвана Сутре говорится, что все чувствующие существа могут достичь состояния будды. В некоторых более ранних сутрах сказано, что некоторые существа не способны стать просветленными, так как в силу определенных качеств для них невозможно успешное изучение и практика Буддадхармы. И хотя в Махапаранирвана сутре говорится, что все существа способны стать буддами, мне кажется, что Будда говорил это больше из сострадания, чтобы вдохновить всех на изучение и практику Дхармы. Его слова предназначались как для практикующих, так и для учителей и Сангхи. Если бы Сангха верила в существование иччхантиков, то ее члены могли бы начать отвергать тех или иных людей как непригодных к тому, чтобы изучать Буддадхарму.

Я думал, что, согласно Буддадхарме, все вещи и явления взаимосвязаны и проникают друг в друга. А если это так, то Дхарма всегда будет с нами, и всегда будет существовать возможность достижения.

То, о чем Вы говорите, написано в Аватамсака Сутре. Но действительно постичь эту истину вы можете, только достигнув высочайших уровней практики. В сутре сказано, что все вещи взаимозависимы, взаимосвязаны и проникают друг в друга; но, будучи обычным чувствующим существом, вы не в состоянии постичь это состояние. Ваше тело – это ваше тело, а не мое. Ваш дом – это ваш дом, а не чей-то еще. Если бы мы, не будучи просветленными, попытались осуществить этот высший принцип

в своей повседневной жизни, общество погрузилось бы в хаос. Хотя все феномены взаимопроникают, мы, обычные чувствующие существа, не способны воспринимать их таким образом.

Мне кажется, лучше всего дать обет практиковать в настоящем и делать для этого все возможное, независимо от того, какой считается наша эпоха. Возможно, мне следует дать обет родиться в следующий раз в мире, где процветает Буддадхарма, чтобы можно было продолжить практику в будущем.

Чань учит, что ничто не приходит и не уходит, так что совершенно неважно, где произойдет ваше следующее перерождение. Единственное, что действительно имеет значение, – это ваша нынешняя жизнь, ваша практика в настоящий момент. Не волнуйтесь об Эпохах Конца Дхармы и о других мирах. Просто практикуйте и культивируйте Буддадхарму.

放捨諸相
休息萬事

常壽



Ученик: Насколько важно в буддийской практике иметь учителя? Возникнут ли проблемы, если практиковать предписания и принципы буддизма без руководства учителя?

Шифу: Seriously заниматься практикой буддизма без хорошего учителя трудно. Полагаться исключительно на книги можно лишь на весьма поверхностном уровне, и иногда это даже небезопасно. Любые книги, и эта в том числе, могут рассказать об основных принципах, однако они не в состоянии передать всех сложностей и тонкостей практики. Книги не могут наблюдать за практикующим и давать ему советы, пригодные в его особой ситуации. Каждый практикующий уникален; кроме того, все подвержены постоянным изменениям физического и психического состояния, перепадам настроения и колебаниям жизненной энергии ци. Все по-разному реагируют на те или иные ситуации, и поэтому учитель тоже должен использовать разные методы, в зависимости от конкретной ситуации практикующего. Более того, все реакции и ситуации каждый раз должны рассматриваться как особые и неповторимые, даже если стороннему наблюдателю они могут показаться похожими или совершенно одинаковыми. Только опытный учитель способен наблюдать и правильно интерпретировать эту сложную и постоянно меняющуюся гамму явлений и давать нужные указания.

Стали бы вы доверять врачам или хирургам, которые весь свой опыт почерпнули исключительно из книг? Не бывает двух одинаковых пациентов. Заболевания и условия их протекания тоже всегда различны и изменчивы. Поэтому врачи полагаются не на одни лишь книжные знания, но и на свой собственный опыт, а также на знания, которые они переняли у других врачей. Чтобы помочь больному, доктор использует весь свой арсенал. То же самое можно сказать и о практике. Двигаясь вперед, вы, несомненно, столкнетесь с различными испытаниями и обстоятельствами – реакциями тела, речи и ума, – которые будут для вас новыми и непривычными. В таких ситуациях было бы безрассудно и весьма рискованно полагаться на одни лишь книги и пытаться найти в них ответы на все возникающие у вас вопросы и сомнения. Во-первых, потому, что в книгах просто нет ответов на все вопросы; во-вторых, потому, что

содержащиеся в книгах ответы могут быть неприменимы к вашей конкретной ситуации; и, в-третьих, потому, что вы можете неправильно истолковать данный в книге совет. Вот почему для серьезно практикующего буддиста, независимо от традиции – будь то тибетский буддизм, Дзэн, Чань или Школа Чистой Земли, – совершенно необходимо иметь рядом хорошего учителя, который бы мог дать указание, совет и ободрить практикующего. Тем, кто практикует от случая к случаю, не обязательно заниматься и практиковать под руководством учителя, хотя для них это тоже было бы полезно.

Какова роль наставника по отношению к ученикам, которые культивируют три аспекта практики: предписания, самадхи и мудрость?

Прежде всего, всем буддистам необходимо принять Пять Предписаний в качестве основополагающих правил поведения: нельзя убивать, красть, допускать неправильное сексуальное поведение, лгать и принимать одурманивающие вещества. На первый взгляд – к примеру, для просто любопытствующих или для тех, кто постоянно переходит от одной традиции или школы к другой и ни на чем не может остановиться, – эти предписания могут показаться простыми и немудреными. Однако для серьезных практикующих принципы и тонкости предписаний могут быть весьма сложными, и у них неминуемо возникает множество вопросов.

Поскольку многие из тех, кто только начинает практику, а также некоторые опытные практикующие и те, кто не знаком с культурной средой, в которой возник буддизм, не вполне ясно понимают смысл предписаний, многие боятся их принимать. Иногда эти предписания неверно воспринимают как строгие запреты, а не как ориентиры, по которым следует выстраивать свое поведение. Некоторые не вполне понимают, как сохранять чистоту предписаний, было ли нарушено предписание в том или ином случае и что делать, если нарушение все-таки произошло. Хорошие учителя, в особенности те, кто специализируется в изучении и выполнении всех предписаний, обладают большим опытом и ясным пониманием всех тонкостей и деталей подобных вопросов. Им известны все условия, при которых предписание считается исполненным или нарушенным в тех или иных обстоятельствах. К примеру, два человека могут, на первый взгляд, говорить и действовать одинаково, однако один из них нарушит предписание, а другой – нет.

Сходным образом, многие люди не имеют ясного понимания того, что такое самадхи (медитативная концентрация) – второй аспект практики. Часто практикующие принимают поверхностную умиротворенность или безмятежную ясность сознания за самадхи или даже считают, что достигли просветления. Так случается потому, что у них нет непосредственного опыта самадхи и просветления. Все, что им известно, – это то, что они прочли в книгах или же вообразили сами. Чтобы определить истинность переживания, его тип и уровень, нужен опытный учитель. Только учитель, который сам испытал самадхи и просветление, может определить состояние ума ученика, понаблюдав за его реакцией на события повседневной жизни, речью и настроением. Такие наблюдения позволяют учителю оценить уровень практики и достижения ученика.

На протяжении целого ряда лет многие мои ученики приходили ко мне, совершенно уверенные в том, что они пережили самадхи или достигли просветления. И почти во всех случаях они ошибались. Однако это не имело никаких серьезных последствий, поскольку я всегда был рядом и мог исправить их понимание и указать верное направление. Гораздо большую опасность представляют демонические состояния. Вообще это достаточно широкое понятие, но в данном случае я имею в виду только те ситуации, когда ученик ошибочно полагает, что достиг просветления или обрел сверхъестественные способности. Если практикующий сильно привязывается к подобным заблуждениям, эта привязанность становится серьезным препятствием на пути его практики. Демонические состояния возникают вследствие некоторых физических или психических реакций организма на практику, они не всегда очевидны и понятны. Внешне одержимые люди могут ничем не отличаться от других практикующих и даже могут сами не осознавать своего состояния. Однако в таком состоянии они могут принести вред как самим себе, так и окружающим. В самом худшем случае, когда практикующий действительно верит в то, что стал полностью просветленным существом, учитель может оказаться не в состоянии помочь ему вернуться на верный путь.

Как можно помочь таким людям?

Очень многое в подобной ситуации зависит от их кармы. Если у одержимого человека хорошие кармические корни,

то в итоге он осознает, что на самом деле не является просветленным или же не обладает сверхъестественными способностями. Истинная мудрость – это непривязанность. Это не знание, не какая-то особая точка зрения, не способность быстро думать и спонтанно реагировать.

Правильное понимание – одна из составляющих Благородного Восьмеричного Пути – это не та мудрость, которая подразумевается под истинной мудростью. Мудрость правильного понимания скорее можно охарактеризовать как «упрямую мудрость» – мудрость, которая позволяет практикующему с упорством и ясностью придерживаться верного пути, указанного принципами Буддадхармы. Истинная же мудрость происходит из непосредственного переживания того, что в буддизме называется «пустотностью». Те же, кто еще не испытал просветления, в качестве руководящего принципа должны полагаться на мудрость Будды. Слушание Буддадхармы – первый шаг на пути возвращения мудрости. Буддизм называет знание, возникающее от слушания Буддадхармы, «мудростью, проистекающей из слушания». Дальнейшие шаги на пути возвращения мудрости приводят к «мудрости, проистекающей из размышления». Наконец, если усердно практиковать Буддадхарму, можно достичь «мудрости, проистекающей из практики». Эта последняя и является истинной мудростью и может возникнуть только в результате переживания пустотности.

Вы не могли бы рассказать поподробнее о различиях между тремя видами мудрости, происходящими из слушания, размышления и практики?

Тот, кто слушает и принимает основополагающие учения Будды – Четыре Благородные Истины, Двенадцать Звеньев Взаимозависимого Происхождения и Благородный Восьмеричный Путь, – обретает мудрость, проистекающую из слушания.

Усваивая и постигая эти принципы посредством анализа и созерцания, он начинает возвращать мудрость, проистекающую из размышления. Поначалу эта мудрость является продуктом деятельности различающего сознания и логического мышления. Однако в конце концов практикующий получает прямой опыт этой мудрости через непосредственное созерцание. Для тех, кто недавно начал практиковать, мои слова могут показаться непонятными, однако между размышлением и прямым созерцанием действительно существует разница, которую можно увидеть и понять только с практикой.

Наконец, существует мудрость, получаемая непосредственно из практики, наивысшей разновидностью которой является истинная мудрость, или же переживание пустотности. Хотя очевидно, что истинная мудрость достигается исключительно посредством практики, необходимо понимать, что основой для ее достижения является мудрость, проистекающая из слушания и размышления. Более того, на всех этих уровнях требуются опыт и указания учителя. Начать можно с чтения книг, однако если вы хотите практиковать серьезно, вам необходим учитель.

Как нужно подходить к поискам учителя?

Есть ли какие-то критерии, с помощью которых можно определить, может ли тот или иной человек быть учителем?

Настоящий учитель должен обладать правильным пониманием и знаниями, соблюдать предписания, иметь способность к наставничеству и проявлять сострадание. Если человек обладает этими качествами, то он, по меньшей мере, может учить начинающих. Однако серьезным практикующим следует искать учителя с «ясными глазами» – того, кто достиг истинной мудрости. Только учителя, имеющие опыт просветления, могут распознать, действительно ли ученик испытал переживание пустотности. Без подобного опыта учитель может принять за просветление простую ясность ума или самадхи.

Учителя, сами не достигшие просветления, не смогут направить людей на путь глубокой практики. Даже если сила их самадхи велика, они могут довести практикующих только до собственного уровня. Их достижение можно сравнить с камнем, лежащим в холодной воде, или с духом в темной горной пещере. Как могут они привести других к переживанию того, чего не испытали сами? Даже если бы их ученики каким-то образом достигли просветления, такие учителя не имеют личного, непосредственного опыта, чтобы распознать их достижение.

Что может заставить практикующего перейти от одного учителя Дхармы к другому?

Если такое и происходит, то обычно потому, что ученики недовольны своей практикой. Возможно, они чувствуют, что застряли на одном из этапов и не знают, как двигаться дальше. Чтобы разрешить эту проблему, они могут отправиться за помощью к кому-то еще. Во время этого путешествия им может встретиться

учитель, который поможет им прояснить путь или изменить направление. Это может означать, что, по крайней мере, на данный момент этот учитель подходит им в качестве наставника.

Адептами называют тех, кто уже пережил просветление? И если у них уже было переживание просветления, нужно ли им продолжать практиковать?

Адепт может быть как просветленным, так и непросветленным. Что касается второго вопроса, то да, тем, кто пережил просветление, необходимо продолжать практику под руководством опытного учителя. Если вы пережили просветление, это вовсе не значит, что вы преодолели или оставили позади все омрачения. Напротив, у вас может оставаться множество омрачений, и вы можете не знать, как двигаться дальше.

Адепты могут не быть просветленными, но у них есть искреннее желание продвигаться вперед в своей практике. У них могут сохраняться тяжелые омрачения, создающие препятствия на пути, и они могут стремиться к тому, чтобы справиться с ними и с проистекающим из них беспокойством.

У беспокойства могут быть и другие источники. Практикующие могут волноваться по поводу того, что не продвигаются дальше – к примеру, не могут решить гуньань (коан) или даже достичь степени успокоения ума, необходимой для того, чтобы начать практиковать коан. Другие уже разрешили «великий вопрос»⁸ на материале какого-то конкретного коана, но теперь беспокоятся по поводу того, что им делать дальше. Это вполне нормальные ситуации; они неизбежно возникают в процессе практики. Действительно обеспокоиться нужно тому, кто не заботится о движении вперед или считает, что у него нет никаких проблем с практикой. У таких людей заблуждения гораздо более глубоки, и с ними намного тяжелее работать.

Некоторые могут испытывать глубокое самадхи или же часами сидеть в состоянии полного спокойствия и отсутствия омрачений – однако стоит им подняться с подушки, как омрачения и рассеянность ума возвращаются. Фактически они могут сохранять спокойствие, только когда сидят в медитации. Другие пережили просветление, но не смогли взрастить силу самадхи и поэтому продолжают страдать от омрачений. Такие практикующие, независимо от их возраста, могут считаться адептами, однако им необходимо продолжать практику под руководством хорошего учителя.

Каким образом Вы как учитель сами оцениваете переживания и уровень ваших учеников? Чем Вы при этом руководствуетесь, и можем ли мы быть уверены в том, что Ваши оценки верны?

Сам по себе подобный вопрос уже указывает на неправильное понимание. Если ученик ищет себе учителя с таким отношением, то никогда его не найдет. И начинающие ученики, и адепты должны доверять учителю, с которым чувствуют внутреннее родство. Они не должны просто оставаться сторонними наблюдателями, исполненными скептицизма. К примеру, некоторые учителя иногда совершают странные поступки, чтобы испытать своих учеников. Чтобы чему-то научиться у учителя, вы должны сохранять открытость и искренность. Но, с другой стороны, если учитель постоянно демонстрирует неправильное поведение в том, что касается отношений с людьми, денег или власти, вам следует его оставить.

Вы меня запутали. Сначала Вы сказали, что ученик должен доверять своему учителю и не пытаться интерпретировать его сомнительное поведение, а теперь говорите, что ученики должны понимать, когда учитель ведет себя неподобающим образом. Но откуда нам это знать? Как можно распознать лжеучителя?

Самое важное – это способность ученика оценить, обладает ли учитель верным пониманием Буддадхармы. Если он верно понимает Дхарму, то его нельзя считать лжеучителем, даже если его поведение обнаруживает некоторые слабости. С другой стороны, если учитель не обладает правильным пониманием Дхармы, то он не может считаться истинным, праведным учителем. Конечно, такой подход подразумевает, что ученик, выносящий подобные суждения, сам имеет некоторое представление об истинной Дхарме. Без понимания Дхармы невозможно определить, настоящий перед вами учитель или нет.

Помимо этого, есть и еще несколько критериев, которые позволяют оценить учителя. Во-первых, обратите внимание на его причины и условия. Иначе говоря, все действия учителя должны быть основаны на принципе пустотности: в том, что он делает, не должно быть привязанности. Во-вторых, посмотрите на его причины и следствия, то есть карму. Осознание пустотности, определяющее действия истинных мастеров (причины и условия), должно находиться в гармонии с их кармой (причинами и следствиями). Это означает, что их действия должны быть продиктованы чувством ответственности. Они всегда должны ясно представлять себе последствия своих поступков.

⁸ «Великий вопрос» (кит. 大事, да ши) – вопрос разрешения проблемы жизни и смерти, освобождения от круга перерождений. – Прим. перев.

Между ответственностью и непривязанностью существует глубокая внутренняя связь.

Подводя итог, можно сказать, что признаки истинного учителя таковы: правильное понимание Дхармы, отсутствие привязанностей в действиях и ясное чувство ответственности.

Я слышал, что заблуждающихся учителей и практикующих называют еще «дикими лисицами Чань». Что это означает?

«Дикая лисица Чань» – так говорят о людях, которые не имели переживания истинной пустотности, но, тем не менее, утверждают, что свободны от привязанностей. Это означает, что они принимают ложное за истинное – говорят, что достигли чего-то, чего на самом деле не достигали, притворяются просветленными, не являясь таковыми, дают ложные учения и своими словами создают о себе впечатление просветленных.

Выражение «дикая лисица» связано с историей о мастере Байчжане (720—814) и таинственном монахе, который однажды задал мастеру вопрос о Дхарме. После того, как Байчжан разрешил его сомнения, монах попросил его совершить похоронный обряд для лисицы, которую мастер сможет отыскать в обозначенном месте. Выяснилось, что много жизней назад этот монах дал неправильное учение о просветлении и карме и с тех пор за свою самонадеянность перерождался в обличье дикой лисицы. В конце концов Байчжан исправил неверное понимание монаха и тем самым освободил его от дальнейших перерождений в виде лисы.

Люди с развитым интеллектом, умеющие красиво говорить, часто симулируют просветление, с видом знатоков рассуждая о пустотности. О предполагаемых диалогах из коанов между учителями и учениками написано множество трудов, и некоторые ученики обильно уснащают свою речь идеями из этих историй. Чаще всего их слова не основаны на реальном опыте. К несчастью, обычным людям и даже некоторым учителям трудно отличить выдумку от правды. Однако истинное положение вещей открывается, стоит им вступить в беседу с тем, кто действительно достиг просветления. Если истинного переживания не было, даже самый изощренный интеллект не сможет скрыть отсутствие опыта и свою неискренность.

Что значит «поклонение гуру» и есть ли такая идея в Чань?

«Поклонение гуру» означает, что ученики воспринимают своего учителя как воплощение просветления, и их практика состоит в почитании учителя и преклонении перед ним. Это в каком-то смысле соединение Будды, Дхармы и Сангхи в лице одного человека. В Чань такой практики нет, однако она есть в тибетской традиции. В тибетском буддизме передача учения может быть осуществлена только напрямую от учителя к ученику. Иными словами, без учителя нет и учения.

В традиции Чань роль учителя состоит в том, чтобы поддерживать и подтверждать практику ученика. Учителя не передают учение – скорее, они определяют, постиг ли практикующий природу Будды. Чаньский мастер может только направить вас по пути, на котором вы сможете открыть и реализовать свою собственную мудрость, а затем может подтвердить это переживание. Отношения учителя и ученика больше напоминают отношения двух друзей, а не гуру и послушника. Чань говорит, что их взаимоотношения на три десятых – как между учителем и учеником, и на семь десятых – как между друзьями-практикующими.

Мне кажется, что поведение дзэнских мастеров часто походит на поведение гуру.

В чаньской традиции это не так. Сам Будда Шакьямуни говорил: «Я не веду». Шакьямуни учил людей применять Буддадхарму, но он всегда считал себя частью Сангхи.

Можно ли отделить учения Буддадхармы от личности учителя?

Буддадхарма состоит из абстрактных принципов, которые лучше всего изучать под руководством учителя. Более того, если вы почитаете Буддадхарму, то вы должны почитать и вашего учителя – ведь через него вы получаете истинное Учение. Таким образом, для истинной и глубокой практики вам обязательно нужен опытный учитель. Вы можете сказать, что ваш учитель – Буддадхарма, однако для передачи она нуждается в учителях. Учителя ведут и направляют вас, и поэтому они являются исключительно важной составляющей практики. Если вы непременно хотите отделять Буддадхарму от личности учителя, то относитесь к тому, что он говорит, как к Буддадхарме, а поведение учителя рассматривайте как его (или ее) личное дело.

Если учитель постоянно нарушает предписания или ведет себя неподобающим образом, стоит ли его ученикам оставаться с ним?

Это зависит от самих учеников. Есть ли еще что-то, чему у него можно научиться? Задевает ли вас такое поведение? Если оно причиняет вам страдания, но вы, тем не менее, решаете остаться с этим учителем, это приведет к психологическим проблемам. В таком случае, зачем вам оставаться? Если же вас это никак не задевает и вы чувствуете, что еще можете чему-то научиться, то подумайте о том, не стоит ли вам остаться.

Нормально ли это – искать новых учителей и учиться у нескольких мастеров?

В истории буддизма существуют примеры того, как ученики, недовольные тем, что их учителя не могли помочь им продвигаться в практике, уходили от них. Также бывали случаи, когда мастера сами просили учеников уйти, говоря, что причины и условия неблагоприятны и им следует поискать себе других учителей. Иногда ученикам казалось, что они больше ничему не смогут научиться у своего мастера, однако, поговорив с другими членами сангхи, они обретали верное понимание и оставались. И, наконец, случалось, что ученики уходили от своих учителей, но, попробовав заниматься с другими мастерами, возвращались к прежним учителям и обретали способность воспринимать их наставления уже с большей пользой для себя.

Однако если человек занимается с несколькими учителями одновременно, то, скорее всего, это просто собьет его с толку. Допустимо, если один мастер учит предписаниям, второй – сутрам и третий – медитации. Но если вы будете заниматься возвращением самадхи и мудрости с несколькими учителями одновременно, скорее всего, у вас возникнут проблемы.

Как сами учителя продолжают свою практику? Что нужно делать тому, кто сам уже стал учителем, однако не избавился от всех проблем или не испытал просветления?

Я могу рассказать лишь о собственном опыте. Я стал учителем благодаря причинам и условиям, которые были исключительно и единственно моими. Сам я никогда специально не хотел стать учителем. Несколько человек попросили у меня наставлений в практике, зная о моем опыте и о том, что я обладаю качествами, необходимыми для наставника. В то время сам

я вовсе не думал о том, чтобы учить других людей, а тем более наставлять их в практике Чань. Однако, продолжая учить других, я и сам вырос как учитель. Я был подобен кораблю, который поднимается вместе с приливом. Когда у меня появлялся хороший ученик, с ним я сам становился лучше. В процессе обучения я обнаруживал те области, в которых мне самому нужно было лучше разобраться, и работал над ними. Дело не в том, что мои ученики знали больше меня, а в том, что каждый из них был уникален и я научился находить правильный подход к каждому с учетом его конкретной ситуации. Это, в свою очередь, помогло и моей собственной практике. На самом деле, этот процесс продолжается и по сей день. По мере того, как я продолжаю учить, мои методы преподавания становятся четче, детальнее и разнообразнее. Сейчас, если у моего ученика возникает проблема, мне почти всегда сразу ясно, в чем дело, и я тут же определяю, что нужно предпринять. Чем опытнее я становлюсь, тем глубже становится моя собственная практика.

Не могли бы Вы рассказать подробнее об этих навыках преподавания, которые Вам удалось в себе развить? Мне кажется, некоторым учителям недостает опыта, чтобы учить других, а некоторым не хватает квалификации. Есть ли какие-нибудь методы, чтобы развить в себе эти способности?

Трудно сказать. Это не какие-то определенные навыки, которыми можно было бы научиться, как в школе. Это умение наблюдать ум, поведение и реакцию других людей, а затем действовать соответствующим образом. Учителя должны воспитывать в себе восприимчивость, чтобы понимать других, а также способность ясно формулировать свои наставления. Эта способность вовсе не обязательно бывает связана с уровнем просветления учителя. Известны архаты, которые не могли учить.

Что же касается вопроса о том, нужно ли учителю продолжать практиковать, то его даже не стоит обсуждать. Независимо от того, является ли человек простым практикующим, учителем, мастером или даже просветленным, его практика должна продолжаться всю жизнь. Все равно есть коаны, которые нужно исследовать, есть безмолвное озарение, постижения Трем Драгоценностям, сидячая медитация. Каждый момент жизни – это возможность для практики. Будда Шакьямуни продолжал практиковать даже после того, как стал буддой.

Но почему? Ведь в Чань существует понимание, что после просветления человек оставляет позади все заботы и усилия, и нет ничего, что нужно делать. Разве это не так?

Если вы имеете в виду полное и абсолютное просветление, то слова, которые вы сказали, в буквальном смысле верны, но вывод ваш ошибочен. В сущности, после полного просветления нет ничего, что *должен* делать ум. Однако человек продолжает действовать. Он все равно взаимодействует с окружающим миром и с другими людьми. Он продолжает практиковать. Как я уже говорил, переживание просветления не означает освобождения от омрачений. Напротив, практикующий еще отчетливее начинает осознавать все омрачения, присутствующие в его сознании. Поэтому ему необходимо продолжать практику, возвращать силу самадхи, снова и снова переживать просветление, а также развивать ум, исполненный сострадания. Практика никогда не заканчивается.

Что представляет собой ум просветленного человека?

Это сложный вопрос. Все зависит от глубины просветления. Кроме того, существует большая разница между тем, чтобы *пережить* просветление, и тем, чтобы *быть* просветленным. Как правило, переживания просветления – это мгновенные вспышки глубокого прозрения. Они приходят и уходят, оставляя вам воспоминание и силу переживания. Кроме того, эти переживания могут быть поверхностными или глубокими. Те, кто испытал поверхностное просветление, могут ясно осознавать свои омрачения, при этом будучи не в состоянии контролировать их постоянно. Если переживание было более глубоким, человек может увидеть, откуда и когда именно возникают омрачения, и, таким образом, он может не позволять им появляться. Это осознание становится глубже, если у человека есть и опыт просветления, и сила самадхи. Практикующий с глубоким переживанием просветления и глубоким самадхи перестает страдать от омрачений, поскольку ум его сохраняет непоколебимость, даже когда омрачения пытаются возникнуть. Вот почему и переживание просветления, и самадхи очень важны. Когда омрачения возникают, практикующий может воспользоваться силой самадхи, чтобы помешать им укрепиться. Если же человек пережил просветление, но не имеет силы самадхи, он по-прежнему будет страдать от омрачений.

Просветление без самадхи неустойчиво, но и самадхи само по себе необязательно приводит к просветлению. С другой стороны, весьма вероятно, что тот, кто взрастил в себе силу самадхи, сможет достичь более глубоких уровней просветления. И наоборот, после переживания просветления практикующий с большой вероятностью достигнет того уровня самадхи, который согласуется с пустотностью. На этом уровне самадхи нет восприятия «я».

Что такое передача Дхармы?

Дхарму нельзя передать. Так называемая передача Дхармы – это всего лишь формальное подтверждение. Передача Дхармы и передача преемнику – это две разные вещи. Передача Дхармы – это подтверждение того, что ум практикующего находится в согласии с природой пустотности. Это печать или же своего рода сертификат, который учитель передает ученику. В действительности же нет никакой Дхармы, которая передается. Передача Дхармы из поколения в поколение – это всего лишь условное название.

Придя в Китай из Индии, Бодхидхарма не приносил с собой Дхарму. Дхарма находится везде и всегда. Получая Дхарму, люди просто осознают свой истинный ум. Учитель может лишь передать печать (*инка*), тем самым подтверждая продолжение линии преемственности. Но это не передача мудрости. Хотя одно поколение может передать другому *инка*, на самом деле нет ничего, что можно было бы передать.

Если настоятель монастыря одновременно является подтвержденным чаньским мастером, разве не должен он передать свою должность только тому, кто испытал переживание истинной природы? А если он не найдет такого ученика?

Настоятель не обязательно должен быть просветленным. Если среди учеников младшего поколения нет ни одного, кто бы испытал переживание просветления, настоятель все равно назначается. Все-таки нужно, чтобы кто-то руководил делами монастыря. Поэтому в каждом монастыре существует традиция передачи должности настоятеля. В то же время, если прежний настоятель является мастером Чань, он должен искать того, кто бы стал полноправным учителем, потому что новый настоятель может не подходить для этой роли.

Случалось ли в истории передачи Дхармы такое, что люди не получали инка, но все равно учили других, потому что не сомневались в своем просветлении?

Они могли делать это по собственному произволу, однако в чаньских летописях такие люди не упоминаются.

Случались ли в традиции Чань расколы?

В чаньской традиции не было расколов. Однако в истории Чань были люди, которые настаивали на том, что они являются квалифицированными учителями, и начинали собственные линии учения.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРАКТИКА, ПРАКТИКА В ГРУППЕ И ПРАКТИКА С УЧИТЕЛЕМ

Ученик: Каковы преимущества и недостатки практики в одиночку, в группе и с учителем?

Шифу: Существуют разные способы организации практики: она может быть индивидуальной или групповой, кратковременной или долгосрочной, ежедневной или интенсивной периодичной (ретрит). Индивидуальная практика может быть размеренной или же временами интенсивной, краткосрочной либо длительной; то же самое относится и к групповой практике. Кроме того, все эти формы практики могут рассматриваться с точки зрения мирских последователей буддизма и с точки зрения монахов и монахинь. Я постараюсь рассказать обо всех этих разновидностях.

Во всех случаях, будь то индивидуально или в группе, в миру или в монашестве, практиковать лучше всего под руководством опытного наставника. Практика без подобного руководства, скорее всего, не будет слишком эффективной. Начать хотя бы с того, что практика под руководством учителя сэкономит вам много времени, поскольку опыт и знания мастера помогут вам прочно усвоить основы практики и сформировать правильное понимание Буддадхармы. Это позволит вам быстрее освободиться от омрачений ума и тела. Имея наставника, вы сможете полностью посвятить практике то время, которое, в противном случае, вам пришлось бы потратить на чтение сутр или же на сомнения в правильности выбранного пути.

Тем не менее, есть люди, чьи кармические корни очень глубоки и сильны – это означает, что они усердно практиковали в течение многих жизней. Такие люди быстро продвигаются вперед, независимо от того, есть у них учитель или нет. Они обладают верным пониманием Буддадхармы и не сбиваются с пути. Например, Шакьямуни, прежде чем достиг полного просветления, учился у многих наставников, но, поскольку он был неудовлетворен их учениями, то шесть лет практиковал в одиночестве. Он не достиг просветления, пока не оставил абсолютно все. Хотя у Шакьямуни были учителя, он достиг просветления собственными усилиями. Шестой Патриарх Хуэйнань (638—713) также достиг просветления без руководства наставника; ему было достаточно услышать одну строку из Алмазной Сутры. Позже Пятый

Патриарх Хунжань (601—674) подтвердил его достижение. Можно сказать, что учителем Хуэйцзэна была Алмазная Сутра.

Однако очевидно, что такие люди встречаются редко. Если вы не чувствуете себя равными Будде или Хуэйцзэну, я рекомендую вам обратиться за руководством к хорошему наставнику. Когда практикующий сталкивается с ментальными препятствиями или проблемами в практике, учитель может помочь их разрешить. Кроме того, если практикующий сталкивается с новым переживанием в процессе медитации, мастер может определить его истинность. Будучи предоставлены сами себе, практикующие могут обмануться, приняв иллюзорный опыт за просветление. Это может повредить их практике.

Если вы практикуете, то у вас должен быть метод и вы должны понимать цель вашей практики. Вам необходимо каждый день выделять для нее определенное время. В дополнение к ежедневному сидению следует время от времени посвящать практике более продолжительное время: целиком один день в неделю, одну неделю в месяц, один или несколько семидневных ретритов в год.

Если вы очень серьезно и усердно практикуете и хотите удалиться в затворничество на месяц, год или даже на несколько лет, для этого необходимо соблюсти ряд условий. Во-первых, вы должны обладать хорошим пониманием Буддадхармы и своей практики. Во-вторых, ваше физическое и психическое здоровье должно быть достаточно крепким, чтобы вы могли выдерживать все трудности продолжительного уединения. В-третьих, необходимо, чтобы вы достаточно свыклись со своим методом, то есть были бы в состоянии справиться с любыми возникающими ментальными или физическими феноменами, а также могли бы по мере углубления практики исправлять и совершенствовать ваше понимание Дхармы. В большинстве случаев ваши необычные переживания будут иллюзорными. Лучше всего просто не обращать внимания на все непривычные явления, ощущения, мысли и чувства, сохраняя спокойное и беспристрастное состояние ума без каких-либо ожиданий. Но учтите: я имею в виду только переживания, связанные с практикой. Если вы заболите или поранитесь, было бы глупо это игнорировать.

Без соблюдения этих условий практикующий может столкнуться с серьезными ментальными и физическими проблемами и не будет знать, как с ними справиться. Поэтому тем, кто только приступает к практике, не следует отправляться в затворничество. Вообще говоря, я бы не рекомендовал уединенные ретриты большинству

людей, поскольку это чрезвычайно сильная нагрузка. Большинству лучше практиковать в группе, желательно из пяти человек или больше, под руководством учителя или без него. Опять-таки хочу подчеркнуть, что присутствие мастера всегда предпочтительней, но практика без наставника в группе лучше, чем индивидуальная практика без наставника, поскольку, если у кого-то из участников возникнут проблемы, остальные смогут ему помочь.

Но откуда им знать, правильный ли совет они дают и правильно ли они действуют? Ведь вместо того, чтобы помочь, они могут навредить человеку с проблемой.

Если у кого-то возникает вопрос и вы на него отвечаете — это уже помощь. Конечно, хорошо, когда в группе есть хотя бы один опытный практикующий.

Всегда ли уместно советовать людям
не обращать внимания на свои переживания?

Не всегда. Если они испытывают типичные физические или психические переживания, вы вправе им это порекомендовать. Но если у них возникают вопросы, касающиеся Дхармы или метода, на них должен попытаться ответить кто-то более опытный. Если вы не знаете ответа на вопрос, то так и скажите. Если же вам кажется, что вы знаете ответ, то отвечайте, но при этом не помещает уточнить, что ваш ответ отражает лишь уровень вашего личного опыта. Кроме того, если человек устал, раздражен или же страдает от головной боли или другого недомогания, вам следует показать ему, как с этим справиться. Часто в таких случаях лучше всего бывает просто расслабиться или немного отдохнуть.

Практика в группе лучше одиночной еще и потому, что она подчиняется более строгому расписанию. Когда вы практикуете сами по себе, легко поддаться лени и пропустить формальную медитацию раз-другой; в группе же вы будете чувствовать себя обязанным не пропускать ни одного сидения и практиковать усердно. Как правило, когда человек видит, как практикуют другие, это подстегивает его собственное желание практиковать.

Будучи мирянами, вам следует стремиться к тому, чтобы организовать групповую практику. Если вы живете рядом с центром медитации, дело обстоит проще, потому что там уже есть помещение и расписание. Туда можно приходить утром или вечером, в будни или в выходные. Если же рядом с вами такого центра нет, придется импровизировать. Непросто найти такое место, где бы несколько человек могли медитировать каждый

день, но чем чаще и регулярней собирается группа, тем полезнее это для практики каждого из ее членов. Группе следует также попытаться выделить один день в неделю или одну неделю в течение месяца для более строгой практики. Кроме того, неплохо было бы посвящать более длительные периоды – от четырех до семи дней – более интенсивной практике.

Есть ли какие-то временные ограничения для ретритов, проводимых без учителя, с точки зрения их безопасности?

Интенсивно практиковать без наставника в течение долгого времени нежелательно, иначе могут возникнуть проблемы. Участие в ретрите продолжительностью в несколько дней без учителя – уже само по себе нелегкое предприятие. В этом случае не стоит строго следовать всем жестким правилам интенсивного недельного ретрита. Лучше сохранить более свободную атмосферу – например, можно разрешить участникам разговаривать во время отдыха.

Существует много других форм практики, не столь интенсивных, как медитация – например, пение или чтение сутр. Подобные ретриты вполне можно проводить и без руководства наставника. Например, в моем монастыре на Тайване в мое отсутствие иногда проводятся семидневные ретриты с чтением сутр.

Во всех вышеупомянутых случаях лучше и эффективнее всего медитировать в группе, поскольку в индивидуальном ретрите очень трудно придерживаться расписания. Вашу практику могут нарушать различные беспокоящие и отвлекающие явления. Для того, чтобы успешно практиковать в одиночестве, нужно иметь очень большую силу воли.

Если же сравнивать долгосрочную и краткосрочную практику, то ваши результаты и продвижение вперед зависят от уровня вашего опыта, вашей кармы, а также причин и условий. Практика в течение долгого времени не гарантирует более глубоких переживаний, так же как и кратковременная практика не исключает их возможности. Самое главное – продолжайте практиковать. Сконцентрируйте всю свою энергию на каждом сидении. Если вам удастся сохранить такое отношение во время каждой медитации, вы будете продвигаться вперед.

Я всегда подчеркиваю важность ежедневной практики. Очень важно иметь регулярный график сидячей медитации. В то же время практика не заканчивается, когда вы встаете с подушки для медитации. Старайтесь культивировать осознанность

во всех ситуациях. Когда вы что-то делаете, независимо от того, нравится вам это или нет, приносит это лично вам пользу или нет, старайтесь не ставить себя в центр происходящего. Отбросьте свое эго и возвращайте сострадание. Во всем, что вы делаете, старайтесь приносить пользу окружающим; такое отношение поможет уменьшить ваш эгоцентризм. Что еще важнее – все, что вы делаете, делайте осознанно. Не ленитесь и не позволяйте уму блуждать. Это и есть практика в повседневной жизни. Это и есть осознание. Для большинства людей такой образ жизни неосуществим. Чтобы практиковать таким образом, очень важно медитировать каждый день, а также время от времени посещать интенсивные ретриты.

У большинства буддистов-мирян из-за многочисленных обязанностей и ответственности нет возможности практиковать стабильно и интенсивно в течение долгого времени. Однако если человек живет один и у него гибкий график работы, он может посвятить себя длительной практике – скажем, в течение года или даже нескольких лет. В большинстве случаев такие люди живут в монастырях или ретрит-центрах, где окружение способствует практике. Многие миряне интенсивно практикуют в течение некоторого времени, потом уезжают ненадолго поработать, а затем снова возвращаются к практике. Хотя это и полезно, это нельзя назвать настоящей длительной практикой. Лучше всего таким людям жить в монастыре или дзен-центре и непрерывно практиковать в течение нескольких лет.

До сих пор я говорил только о практикующих в миру. У людей, оставивших дом, то есть у монахов, должно быть совсем другое отношение к практике, нежели у мирян. Принимая монашеские обеты, они теоретически отказываются от эгоцентризма во всех его проявлениях и посвящают все свое время и усилия практике Буддадхармы. У них нет семьи, дома, карьеры или собственности. У них нет мирских обязанностей и обязательств. Воистину оставить дом – значит оставить все: интеллект, эмоции, эго, желания, тело и сознание – все, кроме обетов и Буддадхармы.

Многие говорят, что Чаньский центр принадлежит мне – Шифу Шэн-яню. Однако это не так. Я здесь живу и работаю, но это не мой дом. Точно так же не принадлежит он и остальным монахам и монахиням, которые здесь живут. У человека, оставившего дом, нет ничего. Если у монаха или монахини вдруг появится мысль: «Это мой дом», им следует поскорее вспомнить, что это значит – оставить дом. У тех, кто действительно это сделал, нет ничего, кроме

практики: никаких забот, никаких волнений, никаких целей. Стороннему наблюдателю может показаться, что они ведут себя и работают точно так же, как миряне, но на самом деле для монаха абсолютно все является практикой. В миру крайне трудно сохранять подобное отношение.

Шифу, позвольте с Вами не согласиться. Бесспорно, монахи и монахини принимают обеты и оставляют дом, но это всего лишь ритуал, в каком-то смысле – просто умозрительная концепция. Большинство монахов и монахинь ничем не отличаются от практикующих в миру. Я видел людей, которые живут и работают здесь – так же, как и у меня, у них есть свои обязанности. На самом деле, создается впечатление, что у них даже больше работы и обязанностей, чем у меня! Им надо оплачивать счета, решать юридические вопросы, принимать посетителей и проводить множество встреч. Кажется, что они просто сменили один дом на другой. С другой стороны, почему я, оставаясь в миру, не могу практиковать с тем же отношением, что и монахи? Да, я должен ходить на работу и зарабатывать деньги, но это необходимо для того, чтобы выжить. К каждому моему занятию, будь то работа или общение с семьей, я стараюсь относиться как к практике. Во всем, что бы я ни делал, я всегда стремлюсь сохранять осознанность. Я пытаюсь жить в соответствии с предписаниями и воплощать в жизнь принципы буддизма. Если мирянин практикует с таким отношением, то чем он отличается от монаха?

Отличие состоит в том, что обязанности для оставивших дом – это всего лишь обязанности, и ничего больше. Монахи не должны иметь эмоциональной вовлеченности в свои повседневные дела и привязанности к ним. Иначе говоря, они не должны быть ни к чему эмоционально привязаны, и они живут в окружении, правила которого призваны постоянно им об этом напоминать. С другой стороны, большинство мирян эмоционально привязаны к своим семьям, работе и собственности. Но если вы в состоянии практиковать, сохраняя отношение монаха и не привязываясь к вещам, то между вами и монахом не будет никакой разницы, в этом вы действительно правы. Яркий пример тому – семья мирянина Пана (740–811). Все члены этой семьи были обеспеченными людьми, достигшими высоких уровней в практике, но они оставили все, чем владели, и стали плести корзины, чтобы зарабатывать себе на пропитание.

Монахи должны быть в состоянии оставить свое мирское «я». Это не происходит в одночасье. Приняв обеты, побрив голову и облачившись в монашеское одеяние, они не приходят в это состояние мгновенно. Это постепенная трансформация, которая длится всю жизнь. Это состояние нельзя получить или унаследовать от кого-то. Его можно лишь культивировать самому.

Ученик: Каков должен быть подход к ежедневной практике медитации?

Шифу: Это очень важный вопрос. Кому-то он может показаться банальным, но на самом деле многие неверно его понимают. Мне часто кажется, что многие не продвигаются вперед в своей повседневной практике просто потому, что не знают, как правильно к ней подходить. Правильное понимание повседневной практики очень важно, поскольку именно ей мы посвящаем больше всего времени, практикуя сами по себе, вдали от центра и без поддержки учителей.

Во-первых, необходимо выработать правильный подход. Во-вторых, нужно знать, как правильно использовать ваш метод медитации. В-третьих, непосредственно перед медитацией и во время использования метода позвольте вашему уму расслабиться. Это легко сказать, однако многие не умеют расслабляться. Кто-то слишком сильно старается расслабиться и в результате только еще больше напрягается. Кто-то же расслабляется настолько, что погружается в сон или уносится в призрачные фантазии. Обеих этих крайностей следует избегать. Вот почему верный подход к практике так важен.

Каким же должен быть этот верный подход? Скажите себе, что то время, которое вы ежедневно посвящаете практике, – самое радостное, приятное и долгожданное. Ведь мы уделяем сидячей медитации не так уж много времени каждый день, поэтому оно для нас очень ценно. Такое отношение к практике поможет вам избежать как излишнего напряжения, так и сонливости.

Спросите себя, является ли для вас медитация обязанностью, долгом, или же вам нравится сидеть? Если вы не получаете удовольствия от медитации, вам будет нелегко найти в себе силы для поддержания стабильной, долгосрочной практики. Если состояние радости и удовольствия от практики не приходит к вам естественным путем, попытайтесь его создать. Перед тем как сесть, напомним себе об ощущении радости от того, чем вы собираетесь заняться. Помню, когда я еще учился, мне приходилось вставать и завтракать очень рано. Между завтраком и обедом был промежуток в шесть часов, и к одиннадцати утра я уже умирал от голода. Последний урок длился с одиннадцати до двенадцати, и, когда

звенел звонок, я был так счастлив, что настало время обеда! Мое тело и ум сливались воедино в этом ощущении счастья. Таким же должно быть и ваше отношение к сидению.

Пусть медитация будет для вас временем, свободным от забот и тревог. В остальное время всегда есть какие-то трудности или обязанности, о которых приходится думать. Медитация же – это время, когда вы можете избавиться от бремени ваши тело и ум. Она должна быть облегчением. Во время медитации у вас появляется возможность все отпустить.

Убедитесь, что вы сидите в правильной позе, а затем забудьте о своем теле. Если вы будете о нем думать, то не сможете как следует расслабиться. Потом отпустите на свободу свой ум. Скажите себе, что не будете ограничивать его мыслями о том или о сем. Отпустите свой ум, но при этом не погружайтесь в мечтания. С этого момента просто созерцайте свой ум; наблюдайте, куда он движется, но не следуйте за ним. Следуя за своими мыслями, вы позволяете им управлять собой. Но если вы все-таки устремились за ними, не сердитесь на себя. Как только вы осознаете, что увлеклись блуждающими мыслями, как правило, они исчезают сами собой.

Устремляясь за блуждающими мыслями, вы ограничиваете свою осознанность рамками этого конкретного потока мыслей. Когда же вы не следуете за ними, ваш ум свободен и открыт. Скажите своему уму, что он может отправляться куда ему заблагорассудится, но вы за ним не последуете. Тогда ваше тело будет расслаблено, а ум – свободен, поскольку вы никак его не ограничиваете. Это самое приятное время: вам ничего не нужно делать, ум и тело пребывают в покое. Если мысли не возникают, это хорошо, пусть так и будет. Если же мысли появляются, переключите внимание на ваше дыхание. Если оно медленное и ровное, это значит, что вам комфортно. В этом случае нет необходимости и дальше сосредотачиваться на дыхании. Если ваш ум безмятежен, просто продолжайте сидеть. Но если вы снова начинаете чувствовать тело, еще раз проверьте правильность позы.

Я надеюсь, у вас все получится. И не нужно думать, что вы должны сидеть из-за того, что чем-то кому-то обязаны.

Когда я учу людей медитировать и говорю им, что медитация – это способ, с помощью которого можно освободить сознание от мыслей, некоторые возражают, что совсем не думать невозможно. Они утверждают, что мы думаем всегда, даже когда не думаем ни о чем. Можем ли мы знать что-то, не прибегая к концептуализации, не думая и не рассуждая, а просто пребывая в чистом осознании?

Ваши ученики правы, говоря так, потому что очень трудно представить себе подобное состояние, если вы никогда его не переживали или не медитируете. Когда вы думаете, что вы ни о чем не думаете, это само по себе уже является мыслью. В процессе медитации вы можете достичь состояния, когда ум свободен от колебаний, рассеянности и смятения. Это состояние полной невозмутимости. Ваш ум безмятежен. Нет никаких волн. Возможно, мысли еще возникают, но, если вы сохраните эту ясность, вы не будете на них задерживаться.

Как практиковать, если из-за напряженного графика или других препятствий совершенно не хватает времени на то, чтобы посидеть?

Если ваш день очень сильно загружен, попытайтесь выделить хотя бы несколько минут для того, чтобы сесть, расслабиться и очистить ум. Не обязательно садиться на подушку и сидеть полчаса или час. Достаточно трех-пяти минут, проведенных в покое за столом, в машине, автобусе или поезде. Это можно делать в любое время и в любом месте. Расслабьте тело и ум. Подышите. Успокойте ум. Позвольте телу и уму восстановиться и осесть.

Если вы настолько заняты, что не можете найти даже нескольких минут, тогда старайтесь расслаблять тело и сознание во время работы, ходьбы или разговора. Пусть ваша работа станет вашей практикой. Сохраняйте осознанность, когда вы что-то делаете или говорите. Я поступаю именно так. Случаются дни, когда у меня совсем нет свободного времени с раннего утра до позднего вечера. В такие дни я стараюсь расслаблять тело и ум всякий раз, когда вспоминаю об этом. Я пытаюсь не позволять отвлекающим факторам причинять мне беспокойство. Они просто приходят и уходят.

Это под силу каждому из вас. Такая практика требует усилий и времени, однако она не слишком сложна. Если я могу делать это, то и вы сможете.

Можно ли медитировать в поезде по дороге на работу и обратно? Там такие сиденья, что в них трудно сохранять правильное положение тела.

Я учу медитации в положении стоя и сидя на стуле. Лучше всего сидеть, не опираясь на спинку сиденья, но если для вас это трудно, то просто старайтесь держать спину как можно прямее. Можно медитировать в поезде, самолете или автобусе, но, пожалуйста, не медитируйте, когда вы ведете машину. За рулем

практикуйте осознанность: это означает, что ваше сознание должно находиться в том же месте и моменте времени, что и ваши действия, в данном случае – вождение автомобиля.

Некоторые люди засыпают всякий раз, когда садятся медитировать. В остальное время они могут быть полны энергии, но, стоит им сесть на подушку для медитации, как их одолевает сонливость, и уже через 10 минут им приходится отчаянно бороться со сном. Даже боль и та, по крайней мере, поддерживает нас в бодрствующем состоянии, но дремота подкрадывается исподтишка и одолевает незаметно. Есть от чего прийти в уныние! Может ли это быть кармическим препятствием? Как с этим справиться?

Кармические препятствия – слишком обширная тема, чтобы затрагивать ее в рамках этой беседы. Но есть конкретные методы, которые помогают решить подобные проблемы. Вы можете добиться расслабления, сделав до начала медитации упражнения для головы и тела. Когда вы сидите, убедитесь в том, что вы прямо держите спину и ваш подбородок подобран. Ничего страшного, если спина слегка изогнута, но только если вас при этом не клонит в сон. Как только на вас накатывает дремота, выпрямите спину и сделайте несколько глубоких вдохов. Если это не поможет, вместе со вдохами можно несколько раз высоко поднять, а затем расслабить плечи. Вы также можете попробовать смотреть прямо перед собой широко раскрытыми глазами до тех пор, пока в них не появятся слезы. Все эти приемы помогают взбодрить сонный ум. Если же вам всегда хочется спать во время медитации, то посидите в течение 10 минут, а затем встаньте и сделайте несколько упражнений. Даже 10 минут сидения полезны. После упражнений можно попытаться посидеть снова.

Почему полдень и полночь считаются неблагоприятным временем для медитации? Что, если это единственное время, когда я могу медитировать? Один известный учитель медитации пишет, что середина дня и ночи – очень хорошее время, и не советует сидеть на рассвете и в сумерках. Почему времени суток уделяется такое большое внимание? Это зависит от индивидуальных предпочтений, или есть более важные причины?

Если вы иногда медитируете в полночь или в полдень, то в этом нет ничего страшного, но лучше не делать из этого привычки. То, что говорит этот учитель, может быть верно для него самого. Я не знаю, является ли это его личным предпочтением или это нечто большее. Однако нормальной все же является ситуация, когда в полночь вы уже спите или, по крайней мере, отдыхаете, особенно если позади длинный рабочий день.

Совет избегать медитации в полдень и в полночь – не мое личное мнение. Он основан на философии китайской медицины, которая утверждает, что на тело человека оказывают влияние солнце, луна, планеты, магнитные поля и вся Вселенная в целом. Существуют определенные ритмы, которые воздействуют на всех нас. Если регулярно сидеть в полночь и в полдень, можно выбиться из суточного ритма планеты, а также из ритма вашего собственного ума и тела. Но если это происходит лишь время от времени, то ничего страшного в этом нет. Для опытных практикующих – как, например, для учителя, которого вы упомянули, – это также не проблема.

Что касается подходящего времени для медитации, то ни в коем случае не следует заставлять себя сидеть, если вам этого не хочется. Принуждение приведет только к тому, что вы возненавидите медитацию. Если через 10 минут после начала медитации вы убедились, что время действительно выбрано неудачно, и это не просто мимолетные мысли, – тогда вставайте. Сделайте несколько упражнений и попытайтесь снова. Не принуждайте себя. Определите себе отрезок времени для сидения и скажите себе, что будете медитировать с удовольствием. Если вы чувствуете дискомфорт во время медитации, прервитесь, сделайте упражнения и попытайтесь еще раз, когда почувствуете себя лучше. Когда отведенное для медитации время закончится, вставайте. Новичкам я обычно рекомендую сидеть отрезками по 25–30 минут.

То, что вы говорите о «просто сидении» и отпуске мыслей, звучит скорее в духе традиции Цаодун Чань (Сото Дзэн). Обычно Вы учите более структурированным методам, но то, что Вы говорите сейчас, напоминает мне книгу «Сознание дзэн, сознание новичка» роси* Судзуки.

«Сознание дзэн...» учит просто отпускать ум, но это довольно трудно сделать на начальных этапах практики. Вначале практикующим нужны скорее такие методы, как счет дыхания, призванные сфокусировать ум. Но некоторым людям трудно дается счет дыхания, и им я даю практику *сикантадза* («просто сидение»). Этот метод состоит в том, чтобы сфокусировать все внимание на теле, сидящем в медитации, и ни на чем больше – вот почему он называется «просто сидение». Кому-то трудно использовать и тот, и другой метод: у них слишком много блуждающих мыслей, чтобы практиковать *сикантадза*, и в то же время они контролируют или же форсируют дыхание. В этом

случае я советую им повторять имя Будды или читать мантру. Эти два метода также помогают практикующим успокоить ум.

Какую мантру лучше всего использовать?

Мантрой может быть все что угодно. Некоторые мантры обладают собственной силой, особенно если большое количество людей многократно повторяют их вслух. Чем большее число людей их используют, тем мощнее возникающая в результате сила. Если использовать свою собственную мантру, большой силы это не даст. Но некоторые мантры, такие, например, как Великая Со-
страдательная Дхьяна Мантра⁹, где каждая

фраза является именем боддхисаттвы, обла-
дают огромной силой.
Однако Чань не интересуется такими ве-
щами, как накопление личной силы, поэтому
вы можете использовать любую мантру или
фразу. Мантра, используемая в качестве мето-
да чаньской практики, должна быть простой
и нужна только для концентрации сознания.

Большинство из нас ведут очень беспокойную
и насыщенную событиями жизнь, поэтому,
когда мы пытаемся медитировать, ум наш
поначалу чрезвычайно рассеян.
Вы говорите, что нужно вырабатывать радостное
и расслабленное отношение к медитации,
но это не так просто сделать.
Можно приказывать себе успокоиться,
но это не значит, что мы действительно
при этом успокоимся. Не лучше ли начинать
медитацию со счета дыхания,
а уже потом, успокоившись,
переходить к «просто сидению»?

Можно делать и так. Но все равно необходимо относиться к си-
дячей медитации как к драгоценному и радостному времени.
Это позволит вам быстрее успокоить ум и расслабиться еще
до того, как вы приступите к сидению. Конечно, такое отно-
шение не сразу войдет у вас в привычку; его необходимо куль-
тивировать. Если вы только что с кем-то повздорили, то, ско-
рее всего, вы не будете чувствовать себя достаточно спокойно
для того, чтобы медитировать. Но если вы сможете выработать
установку, о которой я говорил, вы будете в состоянии сказать
себе: «Сейчас я буду просто сидеть».

Обычно Вы не рекомендуете переключаться с одного метода на другой.
Поэтому Ваш совет начинать со счета дыхания, а потом переходить
к *сикантадза* звучит немного непоследовательно.

Если вы будете постоянно менять методы, то никогда не смо-
жете понять, какой из них подходит вам наилучшим образом,
и никогда не проникнете в его суть. Лучше всего работать над
каким-то одним методом – если ваш ум достаточно ясен, это
будет несложно. Когда мои ученики достигают более глубоких
уровней, я учу их другим методам.

В ситуации, о которой вы говорите, вы считаете вдохи и вы-
дохи для того, чтобы успокоить ум перед тем, как приступить
к *сикантадза*. Вы используете счет дыхания как своего рода
мостик, и это нормально. Я не одобряю лишь частого, беспор-
ядочного перескакивания с одного метода на другой. Если
вы обычно начинаете со счета дыхания, а затем переходите
к *сикантадза*, и это дает хорошие результаты, то продолжай-
те делать так и дальше. Но не переключайтесь с одного метода
на другой и обратно, поскольку тогда ни в одном из этих мето-
дов вы не добьетесь серьезных результатов.

Иногда Вы говорите, что счет дыхания – это самый простой
метод и в дальнейшем Вы учите другим методам практики.
Иногда же Вы говорите, что любой метод может стать
переправой на «другой берег»¹⁰. Меня не покидает
ощущение, что счет дыхания – это метод для
начинающих, и со временем мне придется его оставить
и перейти к более продвинутому методу практики.

Здесь можно провести такую, хотя и не очень
точную, аналогию: счет дыхания – это осно-
ва, подобно ходьбе. Практически все люди
умеют ходить, но кто-то умеет также ездить
на велосипеде, водить машину, ходить под
парусом или управлять самолетом. Есть мно-
жество способов перебраться из одного места в другое. Ходь-
ба – только один из них. И хотя он кажется самым медленным,
на самом деле это не всегда так. Все вы знаете историю о зайце
и черепахе. Ходьба – это способ передвижения хоть и медлен-
ный, но верный.

Счет дыхания – хороший метод. В Агамах* говорится, что с его
помощью можно достичь состояния архата, то есть полного
просветления. Если вы используете его в течение некоторого
времени, а затем хотите переключиться на другой метод, то это

⁹ Неточность
английского перевода –
речь идет о Мантре
Великого Сострадания
(大悲咒,
Да Бей Чжоу),
на санскрите
известной также как
Маха Каруна Дхарани
(отсюда ошибочн.
«дхьяна»). Согласно
Махакаруникачитта
Сутре, эта мантра
была произнесена
Боддхисаттвой
Авалокитешварой
перед многочисленным
собранием Будд,
боддхисаттв, девов и
королей. Она очень
популярна среди
буддистов Восточной
Азии и используется
для защиты
и очищения. –
Прим. перев.,
Цзинь Хо фа ши.

¹⁰ Другой берег (санскр.
парамита, кит. 彼岸
би ань) – символ
просветленного
состояния, которого
достигают существа,
преодолевшие
бурное море
рождений
и смертей
(самсару). –
Прим. перев.

вполне допустимо. Например, можно практиковать *сикантадза* или же работать над коаном или *хуатоу*. Это как если бы вы сначала шли, а потом запрыгнули в поезд. Идя пешком, вы попадете в нужное место точно так же, как и на машине. Плохо лишь постоянное переключение с метода на метод, при котором практикующий не прилагает серьезных усилий ни к одному из них.

Счет дыхания – это простой метод. Он лучше позволяет вам самим видеть, усердно вы практикуете или нет. Это замечательный метод, иначе бы я вас ему не учил!

Мне не очень нравится подход, при котором можно сидеть лишь столько, насколько хватает терпения, и вставать, когда захочется. В таком подходе нет дисциплины. В уме постоянно возникает множество мыслей, и если следовать каждой из них, то долго не просидишь. Через пять минут может появиться мысль о том, что ты голоден. Через десять минут я могу решить, что медитация – бесполезное занятие. Но, помедитировав в течение продолжительного времени, я могу прийти к выводу, что моя медитация идет очень неплохо. И действительно, весь смысл медитации в том, чтобы просто наблюдать, как эти мысли приходят и уходят, как они появляются и исчезают. Если не дать себе пережить это и встать слишком рано, этого никогда не постичь. Не лучше ли перетерпеть и посидеть подольше?

Вовсе не нужно вставать сразу, как только у вас в уме возникнет какая-то мысль. Я имел в виду только те случаи, когда вы чувствуете непреодолимый дискомфорт, физический или психологический. Такое чувство, скорее всего, просто так не уйдет, и попытки сидеть несмотря ни на что только усугубят ситуацию, так что лучше в этом случае прекратить медитацию. Когда вы ощущаете возбуждение или усталость, иногда можно их пересидеть. Но если вам становится только хуже, лучше встать. Главное – медитация не должна становиться настолько тяжелой, чтобы вы начали испытывать к ней отвращение.

С другой стороны, если вам не хватает силы воли и вы через день находите предлоги для того, чтобы не практиковать, это тоже не годится. К примеру, если у вас есть неотложные дела, которые нужно завершить до завтра, то это веская причина, чтобы сегодня вечером пропустить медитацию. Но если вы откладываете сидение ради того, чтобы разгадать кроссворд, то это, конечно, не причина. Так вы обманываете только самого себя. В глубине души вы сами всегда прекрасно знаете, какая причина является веской, а какая – нет, так что будьте честны перед собой и следите за собой сами. Это исключительно ваша ответственность.

Подход, о котором я говорил сейчас, применим к ежедневной медитации, но не во время ретрита, который имеет фиксированный

распорядок. Во время ретрита вы сидите тогда, когда наступит время медитации. Ретриту свойственен уровень самоотдачи и дисциплины, которого трудно достичь в повседневной практике. Очень хорошо, если вы сможете сохранить этот настрой в обычной жизни. Но я прежде всего хочу, чтобы практикующие, в особенности те, кто только начинает медитировать, почувствовали, что ежедневная практика проста, а не тягостна. С таким подходом у них не возникнет желания отложить ее или бросить совсем. Они будут продолжать пытаться до тех пор, пока не добьются стабильности в практике.

Кроме того, в повседневной жизни люди часто испытывают напряжение, беспокойство и нервозность. Им может быть трудно успокоиться сразу, как только они решат заняться практикой. И в этом случае такой подход очень полезен. После нескольких упражнений или медитации во время ходьбы они расслабляются, и им становится проще сидеть.

Вы говорите, что нужно думать о сидении как о самом замечательном и приятном времени. На уровне рассудка я могу сказать себе, что сидение прекрасно, и умом я это понимаю, но чувствую иногда совершенно противоположное, и примирить мысль и чувство бывает подчас очень тяжело. Это относится ко многим вещам, не только к медитации. Иногда у меня такое ощущение, словно во мне живут два разных человека.

Это умение нужно возвращать. Представьте, что вы учитесь играть в теннис. Поначалу вы можете расстраиваться и даже впадать в отчаяние из-за пропущенных мячей, неудачных ударов. Но, продолжая заниматься, вы почувствуете, что ваше умение растет. При определенном упорстве все движения в какой-то момент становятся естественными и приятными, и вы уже с нетерпением начинаете ждать очередной игры. А улучшение здоровья становится при этом дополнительной наградой.

Необходимо, чтобы практика стала для вас привычкой. Настройте себя соответствующим образом, скажите себе, что сидение – это удовольствие, это замечательное время. Создавайте такое отношение и атмосферу, даже если знаете, что сохранить их всегда вам не удастся. Делая это снова и снова, вы натренируетесь. Говорите себе, что это удовольствие лучше всех других удовольствий, что это очень ценное, духовное время. Работайте над собой. Поначалу вам будет трудно, возможно, у вас не будет получаться, но непременно продолжайте пытаться. Это – тоже практика.

Ученик: Как нам следует практиковать в повседневной жизни?
Как сидячая медитация связана с практикой сострадания?

Шифу: Ежедневная практика состоит из двух частей: регламентированная практика и практика в действии. Регламентированная практика состоит в том, что вы каждый день в определенное время медитируете, совершаете простирания, читаете сутры вслух или про себя или совершаете утренние или вечерние службы – в любом сочетании, в зависимости от того, на что у вас хватает времени и сил. В регламентированной практике необходимо придерживаться определенного расписания.

Такая структурированная практика ясна и понятна, но как практиковать во время работы, в поезде или автобусе, развлекаясь или общаясь с друзьями? Практика возможна в любой из этих ситуаций. Обычно практика ассоциируется у людей с медитацией или изучением Буддадхармы, однако Чань подчеркивает, что для практики надо использовать каждый момент, независимо от того, занимаетесь ли вы формальной медитацией или повседневными делами. Любое время, место и ситуация – это возможность для практики.

В Аватамсака Сутре* есть знаменитая глава, написанная в форме гатх (стихов), из которой были взяты Три Прибежища*. В ней говорится о различных видах деятельности человека: сон, еда, ходьба, речь и т.д. Во время любого дела мы должны прежде всего думать о благе всех чувствующих существ. Это именуется сознанием бодхи, и учение о сознании бодхи является основой этой главы.

Человек, находящийся на Пути Бодхисаттвы, следует Четырем Великим Обетам, первый из которых – помогать всем чувствующим существам. Если вы всегда будете думать о благополучии окружающих вас живых существ, в ваших мыслях и действиях естественно проявится сострадание. Как только мы начинаем думать о себе больше, чем о других, возникают главные препятствия на пути практикующего: высокомерие, алчность и гнев.

Те, кто не дает воли своей гордыне и при каждой возможности помогает другим, в скором времени понимают, что просветления можно достичь только с помощью чувствующих существ. Только во взаимодействии с другими можно возвращать мудрость и сострадание. Конечно, когда мы кому-то помогаем,

наши мотивация и намерение также очень важны. Ожидая чего-то взамен, даже простой благодарности, мы действуем эгоистично и не находимся в согласии с сознанием бодхи. На самом деле это мы, практикующие, должны благодарить чувствующие существа за то, что они предоставляют нам бесчисленные возможности возвращать сознание бодхи и накапливать мудрость и заслуги.

Без чувствующих существ бодхисаттва не может достичь состояния Будды. Поэтому те, кто находится на пути бодхисаттвы, должны помогать тем, кто нуждается в помощи, и испытывать благодарность к тем, кому они уже помогли. Во всех ситуациях мы должны быть благодарны чувствующим существам. Такой подход поможет уменьшить чувства гордости и высокомерия.

Алчность, гнев, высокомерие и ненависть возникают очень легко. Алчность рождается из желания иметь больше. Скупость – это следствие жадности, когда человек цепляется за то, чем обладает. Зависть пробуждается, когда мы желаем чего-то, что есть у других, а гнев – когда что-то встает между нами и тем, чем мы хотим обладать. Ненависть может возникнуть, когда мы видим кого-то, кто слишком непохож на нас или, наоборот, слишком похож. Высокомерие рождается, когда мы считаем, что в чем-то превосходим остальных. Главная причина этих чувств – наш эгоцентризм. Таким образом, практиковать надо, с чистыми намерениями возвращая сознание бодхи, помогая другим и не идя на поводу у эгоистических омрачений.

К примеру, однажды накануне Дня Благодарения я попросил Криса прийти в Чаньский центр и поработать с бумагами вечером и часть праздничного дня. Крис согласился, и с его стороны это было очень хорошо. Будь он более эгоистичен, он мог бы отказаться. Но ситуация была сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Работая в Центре в выходной день, Крис помогал мне, но в то же время мог причинить боль своей семье. Поэтому я извинился перед ним и его семьей и выразил надежду, что Мария, жена Криса, не слишком этим огорчена. Крис заверил меня, что это не так, и я сказал: «Наверное, она понимает, что я старый человек и мне действительно нужна помощь».

Мария: Я совсем не огорчилась. Что касается помощи, то она скорее нужна самому Крису.

В таком случае, Крис должен быть нам благодарен, поскольку я дал ему возможность заняться практикой, а вы не стали ему в этом препятствовать.

Совершая любое действие, мы должны думать о том, продиктовано ли оно стремлением принести пользу другим. Подобным же образом, когда в нас рождаются негативные чувства, мы должны созерцать их и следить за тем, чтобы они не причинили вреда окружающим. Это позволит нам совершать меньше опрометчивых поступков, о которых мы потом будем жалеть. Если мы будем больше думать о других чувствующих существах, чем о себе, эгоистичные чувства будут появляться у нас реже и не так легко.

Большинству из нас трудно постоянно заботиться о том, чтобы приносить пользу чувствующим существам. (В данном случае я имею в виду прежде всего людей – представьте, насколько сложнее думать о существах, пребывающих во всех мирах и сферах бытия!) Например, если у одного из супругов был тяжелый день на работе, вполне возможно, что он придет домой в плохом настроении. С другой стороны, если его жена весь день занимается домашними делами, она тоже может оказаться не в духе. Когда у двоих людей одновременно плохое настроение, обычно не жди добра. Однако если один из них будет достаточно внимателен и сможет почувствовать, что у другого тоже был тяжелый день, он (она) будет более терпелив, предупредителен и терпим, и в этом случае проблем может быть меньше. Это хороший пример правильной практики: меньше думать о себе и больше – о других. Это – начало сострадания.

Во время одного из моих ретритов трем женщинам случилось жить в одной комнате. Одна из них пожаловалась, что если есть на свете что-то, чего она совершенно не переносит, то это храп. И как раз обе ее соседки ужасно храпят всю ночь напролет. Я сказал: «Возможно, Вы тоже иногда храпите?» – «Кто? Я?! – воскликнула она. – Да я скорее умру, чем захраплю!» Если бы она могла допустить мысль о том, что сама, возможно, тоже храпит, у нее, вероятно, было бы больше сострадания к тем, кто храпит.

Чтобы помочь ей, я рассказал такую историю. Однажды мне пришлось жить в одной комнате с двумя чаньскими мастерами. Оба они храпели, причем один – очень громко, с рычанием, а второй – потише и с присвистом. Это меня чрезвычайно раздражало, если не сказать больше. Я уже начал подумывать о том, чтобы хорошенько пихнуть каждого из них в бок, но отказался от этой идеи, поскольку они могли проснуться и не заснуть снова. Вместо этого я представил, что первый – это тигр, рычащий в джунглях, а второй – лягушка, квакающая в болоте. Справа

от меня – лягушка, слева – тигр, справа – лягушка, слева – тигр, лягушка – тигр, лягушка – тигр... В конце концов я заснул. Мне вспомнилось, что древние мастера могли войти в состояние самадхи, просто слушая звук ветра или текущей воды. И я подумал, что, если это возможно с ветром и водой, то может получиться и с храпом. Возможно, мне не удастся достичь самадхи, но я хотя бы смогу заснуть. Проявлять внимание и сострадание к окружающим – это такая же полноправная форма практики, как и медитация. Старайтесь думать не только о себе. А думая о себе, по крайней мере, совершайте правильные поступки.

Как определить,
какой поступок правильный?

Основывайте ваши решения и суждения на учениях Будда-дхармы. Если вы не уверены, хорошо или плохо вы поступаете, правильно или неправильно, попытайтесь определить, согласуется ли это действие с буддийскими учениями и предписаниями. Если да, то смело действуйте; в противном случае – воздержитесь от такого поступка. Руководствуйтесь учениями Будды. Если вы все же продолжаете сомневаться, спросите совета у своего учителя Дхармы. Также сверяйтесь с законами, этикой, моралью и обычаями того общества, в котором вы живете. Если ваши намерения не противоречат общепринятым нормам, то, скорее всего, вы не совершаете большой ошибки. Если у вас есть здравый смысл, можете также использовать его.

Старайтесь осознавать свое умственное и физическое состояние, которое все время меняется. Наблюдайте, как оно влияет на ваши мысли, слова и поступки. Обычно, когда мы нездоровы или у нас что-то болит, наше настроение ухудшается, и весь мир вызывает отвращение. В такие минуты все вещи и люди вокруг кажутся не такими, как надо. В этом состоянии очень легко могут возникнуть гнев и ненависть. Несмотря на это, всегда и со всеми старайтесь возвращать в себе чувство благодарности.

Жадные люди обычно не замечают своей жадности. То же самое относится к тем, кто полон гнева, гордости или высокомерия. Но рано или поздно практикующие начинают осознавать, что они проявляют жадность, гнев или высокомерие. В такие минуты им следует практиковать раскаяние. Если они будут делать это регулярно, то смогут чаще замечать эти и другие недобродетельные чувства и эмоции, и последние естественным образом станут проявляться все реже и реже.

Будучи практикующим, вы раскаиваетесь, потому что осознаете, что эти ментальные состояния – следствие вашей сильной привязанности к своему «я». Конечно, для покаяния вам придется воспользоваться своим «я», но после ваша эгоистичность уменьшится, по крайней мере, на некоторое время. Если ситуация позволяет, обряд раскаяния лучше совершить перед статуей Будды. Делая поклоны или простирания, вспомните свои неправильные слова, мысли или поступки. Осознав содеянное, признайте свои ошибки и дайте обет не повторять их больше. Таким же образом, когда случается что-то хорошее или кто-то проявляет к вам доброту, сознательно пробуждайте в себе чувство благодарности.

В своем монастыре на Тайване я рекомендую ученикам использовать в повседневной жизни две фразы. Получив от кого-либо помощь, нужно сказать «Спасибо, Будда Амиабха». На самом деле они благодарят человека, оказавшего помощь, а не Будду Амиабху. Но поскольку их метод практики состоит в повторении имени Будды Амиабхи, то выражение благодарности напоминает им об их практике и таким образом помогает возвращать осознанность и ум бодхи в повседневной жизни.

Вторую фразу – «я сожалею» – нужно произносить, совершив недобродетельный поступок. «Спасибо» – это проявление благодарности, а «сожалею» – раскаяния. Те, кто в состоянии удерживать в уме эти два состояния и поступать в соответствии с ними, будут испытывать меньше страданий. Если вы будете практиковать таким образом с искренней заботой о чувствующих существах, то воспитаете в себе сострадание.

Итак, заботьтесь о благополучии всех живых существ. Напоминайте себе, что не следует быть эгоистичными. Раскаивайтесь в неправильных действиях и испытывайте благодарность к окружающим. В сущности, это и есть повседневная практика. Постоянно памятуя об этих идеях и воплощая их в своей повседневной жизни, вы и совершаете ежедневную практику. В то же время очень важно продолжать медитировать, чтобы лучше осознавать состояние своего сознания. Если вы будете невнимательны и рассеянны, то не заметите появления негативных эмоций. Медитация – это основа практики, она позволит вам лучше осознавать свои действия, намерения, чувства, настроения и мысли.

Чтобы осознавать свое поведение, следует ли нам создать в сознании своего рода объективного наблюдателя, который будет контролировать наши намерения, мысли, слова и действия?

Нет, это вызовет только излишнее напряжение и усталость. Продолжая медитировать, вы постепенно воспитаете в себе особое состояние внутреннего спокойствия, благодаря которому ни одна ситуация не сможет вывести вас из эмоционального равновесия. Когда ваш ум будет относительно спокоен, вы естественным образом станете лучше осознавать свои мысли и всегда будете знать, что нужно сказать или сделать в той или иной ситуации. Иными словами, вы не утратите контроль над своими эмоциями. Когда эмоции и импульсы контролируют вас, то сами вы уже ничего не контролируете, а просто говорите и действуете, не думая о последствиях. С этого и начинаются все беды. Именно так вы создаете проблемы себе и окружающим. Поэтому всегда старайтесь сохранять спокойствие и практиковать сдержанность в словах и поступках. Это достигается постепенно благодаря регулярной медитации, осознанности во время повседневной практики, а также обращению к Буддадхарме за наставлением относительно того, как следует поступать в той или иной ситуации.

Если же вы будете беспрестанно следить за собой, точно ястреб или суровый критик, вы просто сведете себя с ума или же станете очень несчастными. Когда за вами кто-то постоянно наблюдает, невозможно вести себя свободно и естественно. К примеру, если бы пианисты все время следили за тем, как они играют, из их игры ушла бы всякая свобода и легкость.

Каждый день я езжу в метро и вижу вереницы нищих, бездомных и больных, которые просят милостыню. Как вести себя в таких случаях?

Это сложный вопрос, потому что ситуации могут быть разные. Все зависит от того, кто вы, что вы можете сделать и сколько в состоянии отдать. Если вы сами бедны и у вас нет денег, ваши возможности ограничены. Все, что вы можете сделать, – это иногда помогать отдельным людям: например, поделиться едой с бездомными или пожертвовать свои вещи нищему. Если же у вас есть деньги, власть или влияние, то вы в состоянии сделать больше. Возможно, вы сможете помочь улучшить условия жизни в обществе. Но помните: какой бы ни была ваша помощь, всегда найдутся те, кому все равно, кто не желает ничего слышать и никогда не изменится. Просто делайте то, что можете. Делайте все, что в ваших силах.

Однако если просто делиться деньгами, то такая помощь будет минимальной. Наши финансовые ресурсы ограничены. Кроме того, деньги не смогут решить фундаментальные проблемы этих людей. Мы должны подумать о том, как можно улучшить условия их жизни и помочь им выправить свою карму, которая и стала причиной их настоящего положения. Нужно помочь им понять закон причин и следствий, чтобы они могли разобраться в сложившейся ситуации. Только тогда мы сможем помочь им фундаментальным образом. Буддизм отличается дальновидным подходом и имеет дело с ключевыми вопросами. Те, кто практикует, не должны ограничиваться решением сиюминутных проблем. Мы должны учиться видеть не только то, что находится на поверхности. Для этого нам следует подумать о том, как мы можем распространять Дхарму.

Боюсь, что это звучит не слишком реалистично. Большинство этих людей уже слишком далеко зашли, чтобы прислушиваться к советам о том, как им изменить свою жизнь. Им уже поздно об этом думать. Даже если бы они верили в будущие жизни, я уверен, что сейчас они думают только о сегодняшнем и завтрашнем дне, а не заглядывают на годы вперед. И они не желают ничего знать о фундаментальных причинах своих проблем. Им нужна еда, одежда, крыша над головой, лекарства. Им нужна немедленная помощь. Неужели вы хотите сказать, что мы должны уподобиться уличным евангелистам и проповедовать Буддадхарму прохожим?

Нет, вам не следует заниматься миссионерством. Это не буддийский метод, он только умножит проблемы – для вас, для окружающих и для буддизма в целом. Самое лучшее, что можно сделать, – это практиковать Буддадхарму. Если вы живете ею, то вам не нужно ничего проповедовать – учение естественным образом будет заключаться во всех ваших действиях. Если вы хотите отдавать, даяние придет естественным путем. Те, кто окажется рядом с вами, получат от этого большую пользу. Это помощь самого высокого порядка. Вам не нужно ничего проповедовать. Если вы живете Буддадхармой, люди сами придут к вам.

А если взглянуть на это с другой стороны? Предположим, я работаю в бизнесе, где царит беспощадная конкуренция. Моя задача состоит в том, чтобы обойти всех конкурентов. Но разве это не причинит им страдания? А если я буду им помогать, то сам потеряю работу или свой бизнес. Как вести себя в таких обстоятельствах?

Честная конкуренция – вовсе не обязательно зло. Все зависит от вашей установки, от того, как именно вы боретесь с конкурентами. Правильно будет стремиться к успеху и в то же время

желать того же вашим соперникам. Это похоже на соревнование по плаванию. Я плыву по своей дорожке, а вы по своей. Мы не стараемся сначала утопить друг друга, а потом устремиться к финишу. Мы поддерживаем дух истинного соревнования, и это правильно, поскольку стимулирует нас на достижение лучших результатов.

Окружение, в котором все естественным образом поощряют друг друга к новым достижениям – это здоровое окружение. В любой конкурентной среде кто-то вырывается вперед, а кто-то остается позади. И неизбежно будут те, кто отстанет настолько, что уже не сможет двигаться дальше. Это просто означает, что данная сфера не для них, и им придется переключиться на что-то другое. Вашей вины в этом нет, и не следует переживать по этому поводу. Для тех, кто потерпел неудачу в одной сфере, жизнь не кончается, и они вполне могут достичь успеха в другой.

Если же вам приходится работать в очень жестких условиях или заниматься неэтичным бизнесом, тогда вам стоит подумать о другой работе. Честный способ зарабатывания на жизнь – это часть Благородного Восемеричного Пути. Ваша работа не должна противоречить принципам Буддадхармы.

Мне кажется, что это очень тяжелое бремя – постоянно заботиться о благополучии и пользе всех живых существ. Не станет ли такое отношение само по себе причиной страдания?

Это не будет для вас бременем, если вы верно понимаете учение Буддадхармы, в особенности – закон причин и условий. Помогая окружающим, нужно помнить, что у всех живых существ есть свои собственные причины и условия, свой запас заслуг и добродетели, своя карма, и вы не можете это изменить. Нельзя принять на себя чужую карму.

К примеру, два месяца назад я с паломнической группой, в которой было около восьмидесяти человек, побывал в Индии. Так вот, одну пожилую женщину из нашей группы сбил с ног буйвол, и она сломала ногу. Но даже несмотря на это, она настаивала на том, чтобы продолжить путь вместе с нами. Она сказала: «Я пойду, даже если это убьет меня!»

Я ответил: «Если вы и впрямь хотите умереть, то вам все-таки лучше вернуться на Тайвань. Если же Вы отправитесь с нами дальше, от этого будет страдать вся группа. Как буддистка, вы должны понимать значение кармы. То, что на вас напал этот буйвол, может

означать, что у вас с ним остались несведенные счета из прошлого воплощения – кто знает, может быть, он должен был забрать вашу жизнь. Но поскольку Вы совершали паломничество, то отделились лишь сломанной ногой. Это Ваша карма. Если же Вы будете настаивать на том, чтобы продолжить путь вместе с нами, то станете обузой для всей группы и только ухудшите свою карму». Услышав это, женщина решила вернуться на Тайвань.

Ключевое слово здесь – «старайтесь». Конечно, не следует делать ничего, что может принести вред окружающим, но вы должны стараться помочь им любым доступным вам способом. Действительно ли вы помогаете – это уже другой вопрос, и вам не следует слишком переживать по этому поводу.

Попытка всегда быть сострадательным может стать большой ментальной нагрузкой, в особенности, если пытаться все время вдалбливать это себе в голову. Не внесет ли это сумятицу во все наши мысли, разговоры и действия? Разве это возможно – постоянно думать об окружающих, даже сидя в туалете? Это довольно-таки тяжело. Может быть, есть какой-то другой способ?

Не забывайте то, о чем я только что говорил. Не нужно делать ничего, что заставляло бы вас чувствовать себя несчастными, усталыми или создавало бы напряжение. Если вы будете постоянно себя подстегивать, от этого не будет пользы ни вам, ни окружающим. Просто будьте как можно более осознанными. Если Буддадхарма будет для вас путеводной нитью, а медитация – поддержкой вашей повседневной практики, тогда сострадание явит себя естественным образом. Будьте усердны, но не доводите себя до изнеможения.

Можно ли, не будучи просветленным, заниматься обычными повседневными делами и при этом воспринимать мир не-различающим способом, подобно фотокамере или зеркалу?

Существует два разных вида сознания – интуитивное сознание и неразличающее сознание. Непросветленные люди могут в той или иной степени опираться на интуицию – под этим я подразумеваю познание, речь и действия, совершаемые непосредственно, без излишней опоры на мыслительные процессы. В истинном неразличающем сознании омрачений нет, в интуитивном же они все еще могут проявляться. Интуитивное сознание можно развить и усилить с помощью медитации. Хотя это еще не просветление, но, тем не менее, это тоже очень хорошее состояние ума.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ВЗГЛЯД НА ПРАКТИКУ ВАЖНЕЕ САМОЙ ПРАКТИКИ?

Ученик: Однажды я услышал чаньский афоризм, который звучал примерно так: «Практика важна, но то, как вы смотрите на практику, еще важнее». По-моему, это противоречит всему, что я когда-либо слышал или читал о Чань. Чань учит, что нужно отбросить свое «я» и все субъективные взгляды и представления. Ведь любые взгляды, которые я могу иметь, всегда субъективны и потому являются искажением истины. Они становятся лишь очередным препятствием на пути постижения.

К тому же, переживание есть переживание, независимо от того, во что верит человек и как именно он практикует – разве не так? Если это исчезает, то оно исчезает, и разве имеет значение, является ли человек, который пережил это, атеистом, буддистом или христианином, индуистом, иудеем, мусульманином или кем-то еще? Если же Вы хотите сказать, что только у буддиста может быть переживание отсутствия «я», то нет ли в этом некоей претензии на исключительность?

Шифу: Приведенное Вами высказывание – парафраз строки, которая гласит: «То, что ты знаешь и видишь, важнее того, куда ступает твоя нога». Но «то, что ты знаешь и видишь» – это не то же самое, что «твои взгляды», потому что взгляд – это то, что приходит в процессе познания. Здесь же имеется в виду то, что мы постигаем непосредственно из опыта. В Лотосовой Сутре есть такие слова: «Открыть то, что знает и видит Будда; узнать то, что знает и видит Будда; постичь то, что знает и видит Будда; проникнуть в то, что знает и видит Будда». То, что знает и видит Будда, – это пустотность, отсутствие форм, привязанностей и феноменов.

Фразу, о которой мы начали говорить, следует трактовать следующим образом: «То, что ты знаешь и видишь, важнее того, что ты делаешь». Но «то, что ты знаешь и видишь» здесь означает то, что знает и видит Будда. Как же практикующий должен это понимать? Сначала рассмотрим случай, когда человек испытал просветление и проник в то, что знает и видит Будда. Как убедиться в том, что он действительно видит то, что видит Будда? Необходимо проверить свой опыт, сравнив его с тем, что говорится в учениях Будды – сутрах. Усердная практика, изучение сутр и исполнение предписаний относятся к тому, «что мы делаем». Но в данном случае это не так важно, как то, что мы видим и знаем. Если же наше переживание не является истинным просветлением, то мы не знаем и не видим того, что знает и видит Будда.

Если у вас есть хороший учитель, вам не обязательно руководствоваться сутрами в своей практике. Настоящий учитель сможет определить, истинно ли ваше переживание или ложно, глубоко или поверхностно. Если оно не является настоящим просветлением, он укажет на конкретную проблему, которая вам мешает – привязанность или препятствие.

Однако этот афоризм не призывает нас совсем отказаться от практики; скорее, он говорит о том, что практика важна, но то, что знает и видит Будда, еще важнее. Без живого опыта Будды в качестве руководящего принципа люди не смогли бы правильно практиковать Буддадхарму. Вместо этого они практиковали бы учения «внешнего пути». Поэтому до того, как практикующий достигнет просветления, он должен руководствоваться тем, что знает и видит Будда. И даже после просветления ему все еще нужно будет сверять свои переживания с учениями Будды, чтобы удостовериться, действительно ли они являются тем, что знает и видит Будда.

Если вы сами не пережили просветления, но интеллектуально постигли то, что знает и видит Будда, то, по крайней мере, вы, скорее всего, не сойдете с правильного пути. Вы даже сможете направлять других людей в их практике, хотя и не сумеете подтвердить подлинность их просветления. Во всяком случае, вы сможете помочь им правильно практиковать. Однако если учитель не является просветленным и не имеет интеллектуального представления о том, что знает и видит Будда, скорее всего, он будет практиковать учения внешнего пути и вести по нему других. Люди часто практикуют, имея те или иные привязанности и ожидания и полагая, что в результате практики они смогут что-то приобрести. Такой подход может привести к проблемам.

С этой точки зрения, те, кто практикует другие религии без опоры на то, что знает и видит Будда, не смогут достичь просветления Будды, как бы ни был глубок их опыт. У них по-прежнему сохранится привязанность к идее вечной, всеобъемлющей целостности. Неважно, называется это Богом или как-то еще, – это не то, что видит и знает Будда.

Впрочем, даже переживания всеобъемлющей целостности достичь чрезвычайно сложно и оно указывает на значительный прогресс в практике. Многие практикующие, в том числе буддисты, испытывают иногда поверхностные переживания подобного рода. Они чувствуют легкость и покой, им

может даже показаться, что они избавились от эгоцентризма, но на самом деле они еще не свободны от привязанностей. Именно поэтому в практике необходимо руководство хорошего учителя.

Многие практикующие неверно истолковывают подобные переживания, которые на самом деле соответствуют лишь элементарным уровням прогресса в практике. Например, в традиции Хинаяны различают четыре уровня достижения, первый из которых – «шротапанна», или «вошедший в поток» – характеризует человека, который вошел в «поток» просветления, но все еще имеет привязанности, а четвертый соответствует архату, достигшему освобождения от самсары. Но этим уровням предшествуют еще четыре предварительных: уровень тепла, уровень вершины, уровень мудрости и уровень «первого в мире». Только пройдя эти четыре ступени, можно начать движение к уровням постижения Хинаяны, последний из которых – состояние архата. Многие практикующие, включая последователей школы Чань, считают себя просветленными, тогда как на самом деле достигли лишь первого уровня – уровня тепла.

Можно ли практиковать вне буддийской традиции и достичь переживания «не-я»?

Нет, это невозможно. Независимо от того, какую традицию или практику вы выберете, у вас останется представление о достижении чего-то или другое какое-то ожидание.

Может ли не-буддист практиковать без какой-либо идеи достижения?

Да. В этом случае его можно назвать пратьекабуддой – тем, кто достиг просветления без помощи Учения Будды. Но в сутрах сказано, что пратьекабуддой можно стать лишь в мире, где нет Буддадхармы.

Вы упомянули поверхностное и глубокое просветление. Говоря о переживаниях, вы имеете в виду исключительно переживания «не-я»?

Не только. Говоря о чаньском просветлении, я имею в виду переживание «не-я». Однако я часто называю «просветлением» и другие переживания последователей различных духовных, и не только духовных, традиций и школ. Последователи различных традиций часто переживают состояние всеобъемлющей

целостности. Такие переживания можно считать опытом просветления, но они не являются переживанием «не-я».

Поверхностное переживание Чань длится не так долго, как глубокое. Кроме того, в случае глубокого переживания практикующий более ясно прозревает пустотную природу всех вещей. Его ощущение пустотности более определенно и отчетливо. Самое глубокое переживание просветления – это когда вы не только видите пустоту, но и находитесь в самом ее сердце. Стадии просветления можно сравнить с тем, как человек постепенно приобретает вкус к вину. На первом этапе он ни разу еще не видел и не пробовал вина. Затем он видит вино, но еще не знает его вкуса. Затем человек пробует вино и таким образом узнает его вкус. Потом, если интерес к вину сохраняется, у него появляется желание сделать еще один глоток или даже выпить целый стакан. И, наконец, последняя стадия – это когда человек ныряет в бочку с вином. Здесь уже ничто не отделяет его от вина – соответственно, нет и речи о жажде.

Может ли человек, не знакомый с Буддадхармой, пережить состояние «не-я»? Возможно ли, что сам по себе опыт будет тем же самым, но этот человек в силу иного религиозного воспитания интерпретирует его по-другому – например, воспримет это переживание как Бога или всеединство?

Нет, для людей, не знакомых с Буддадхармой, переживание «не-я» невозможно. Тот, кто переживает это состояние, постигает то, что видит и знает Будда. Этот человек не станет интерпретировать его как Бога или всеединство.

Я читал об одной женщине, которая никогда не занималась практикой. Просто в ее жизни наступил сложный период, и она спонтанно задалась вопросом «Что есть я?». В результате у нее было переживание, которое полностью изменило ее отношение к себе и к миру. Некоторое время спустя она прочитала несколько книг о дзэн-буддизме и поняла, что между дзэн и ее опытом есть много общего. Она обратилась к одному роси, и он подтвердил ее переживание.

Если все было именно так, как вы рассказали, и роси подтвердил ее переживание, то это означает, что она фактически была пратьекабуддой – ведь она ничего не знала о буддийской концепции пустотности. С другой стороны, если роси рекомендовал ей продолжить практику и давал ей наставления, что еще больше углубило ее опыт, – тогда это вполне понятно.

Я знал одного американца, который 25 лет назад испытал определенное переживание. Он пошел к учителю и получил

подтверждение истинности своего переживания. Десять лет спустя он почувствовал, что все еще не может справиться с некоторыми проблемами, и обратился к другому наставнику, который снова подтвердил его прежнее переживание. Прошло еще пятнадцать лет, но он по-прежнему не чувствовал удовлетворения. Этот практикующий был учителем в духовном центре; и вот он оставил свой центр и пришел ко мне. Я указал ему на определенные проблемы в его понимании. Я сказал, что он, скорее всего, действительно имел подлинное переживание и это очень хорошо, однако он был привязан к воспоминаниям об этом переживании. Если практикующий считает, что воспоминание о переживании – это само переживание, то это становится препятствием. Я посоветовал ему продолжать усердную практику и говорить всем новым переживаниям, какими бы они ни были: «Не то». Я сказал, что если он продолжит так практиковать и ему понадобится руководство, я с удовольствием ему помогу.

Та женщина, о которой Вы говорили, вероятно, обладала открытым и гибким умом и не была привязана к своему переживанию. Поэтому ей, скорее всего, нетрудно было продолжить практику после того первоначального переживания. А у того мужчины были определенные ожидания, и поэтому у него возникли проблемы.

В чаньской традиции есть множество примеров того, как люди имели истинное переживание «не-я», но потом все равно сталкивались со многими проблемами. Означает ли это, что их переживания не были истинными?

Нет, их переживания вполне могли быть истинными. Хороший учитель мог бы подтвердить их подлинность и помочь этим людям пережить новые, более глубокие состояния. Но никаких гарантий здесь дать нельзя. Практика может ослабнуть, или может не установиться контакт между учеником и учителем – причин может быть множество. Человек, переживший состояние «не-я», может откатиться назад. Вспомните историю об учителе из Америки. У него также было переживание, которое было подтверждено учителем, однако проблемы его не исчезли. Тогда он обратился ко мне, чтобы узнать, нет ли между нами кармического родства, то есть надлежащих причин и условий, которые позволили бы ему практиковать под моим руководством. Но я почувствовал, что их нет, дал ему метод для практики и посоветовал вернуться к прежнему учителю.

Вы сказали, что для того, чтобы пережить состояние «не-я», необходимо иметь верное понимание Чань и хорошего учителя. Возвращаясь к истории о той женщине, могло ли быть так, что в прошлой жизни она была монахиней или монахом и пережила глубокий опыт, а в этом перерождении причины и условия привели ее к просветлению?

Даже если вы практиковали в прошлых жизнях, в новом перерождении вам все равно нужны наставник и учение; однако, если в прошлых жизнях ваша практика была усердной, в этой жизни прогресс может быть более быстрым. Перед тем, как стать Шестым патриархом Чань, Хуэйинэн был молодым монахом и трудился на кухне. Поскольку у него были хорошие кармические корни, он достиг внезапного просветления, услышав всего лишь одну строчку из Алмазной Сутры. Тем не менее, он считал Пятого Патриарха Хун-жэня своим учителем и отправился к нему за руководством в практике. Но Хуэйинэн услышал не обычную строку из обычной книги – это была истинная Буддадхарма.

Кто-то может возразить, что человек, который ничего не слышал об Учении Будды, фактически живет в мире, где нет Буддадхармы, и может, таким образом, считаться пратьекабуддой. Но даже если это и так, по каким критериям мы будем оценивать его опыт? Мы оцениваем уровень буддийского постижения с помощью буддийских критериев. Если такой человек утверждает, что он просветлен в соответствии с критериями буддизма, скорее всего, это не так. Со времен Будды было немало людей, в том числе ученых, философов и политических деятелей, которые имели определенные переживания и утверждали, что являются просветленными по буддийским канонам. Скорее всего, они ошибались. Их переживания нужно оценивать исходя из принципов Буддадхармы. Дело в том, что некоторые аспекты буддизма сильно отличаются от всех других религий, и поэтому без ясного понимания Буддадхармы переживание буддийского просветления невозможно.

Вы сказали, что тот, у кого есть верное понимание Буддадхармы, но кто при этом не является просветленным, может наставлять других людей в практике. Но как можно определить, не руководствуясь опытом, насколько верно его понимание?

Если у вас есть хороший учитель и вы усердно практикуете, вы, скорее всего, будете знакомы со многими принципами Буддадхармы. Буддизм по большей части не так уж труден для понимания. Читая соответствующую литературу, вы можете

сформировать определенное интеллектуальное представление об Учении. Вооружившись этим знанием, вы можете наставлять других на базовом уровне. Однако более серьезные вопросы вам будут не под силу. И, что еще важнее, вы не сможете подтвердить или опровергнуть чей-либо возможный опыт просветления. Я также должен подчеркнуть, что, если вы хотите учить других людей или направлять их в практике медитации, сначала вы должны получить разрешение на это у своего учителя. Это обязательно как для монахов, так и для мирян.

Обычно проблемы начинаются тогда, когда люди пытаются на основе своих переживаний объяснять или интерпретировать сутры. Это опасно, поскольку противоречит принципу Буддадхармы, который гласит, что нужно с помощью сутр толковать переживания, а не наоборот. Когда люди пытаются объяснять сутры, основываясь на своих переживаниях, проблемы неизбежны; и именно поэтому лучше всего заниматься под руководством хорошего и опытного наставника.

Ученик: Довольно часто можно прочесть, что чаньские и дзэнские мастера неодобрительно относятся к проявлению интеллектуальных способностей. Мастер Дахуэй* (1089—1163) смеялся над учеными, а современный наставник Судзуки Роси* как-то сказал, что в сознании знатока мало возможностей, в то время как сознание новичка безгранично. С другой стороны, многих людей Запада, пришедших к практике Чань, привело к ней именно интеллектуальное богатство буддийской философии. Нет ли здесь противоречия?

Шифу: Я сомневаюсь, что за всю историю буддизма существовал хотя бы один настоящий мастер Чань, который был бы глуп или бестолков. Я также сомневаюсь, что хотя бы один человек стал последователем Чань на основании слепой веры. Большинство людей приходят к практике Чань на основе рационального решения. Более того, Чань отнюдь не превозносит практику медитации в ущерб интеллектуальному постижению. Если вы медитируете без малейшего понимания, зачем вы это делаете, то в лучшем случае ваша практика будет пустой оболочкой.

Наибольшее значение в Чань придается личному медитативному опыту, но в то же время не менее важно иметь правильное понимание чаньских принципов и практики. Без понимания Дхармы практикующий получит лишь ограниченную пользу от медитации, более того, она может даже принести вред. Уже по одной только этой причине Чань не отвергает интеллект. Однако вопрос звучал так: почему чаньские наставники зачастую пренебрежительно относились к интеллекту и учености?

На самом деле чаньские мастера всегда признавали важность интеллекта и учения, но подчеркивали, что их необходимо преодолеть. Интеллектуальное знание – это не высшая истина. Состояние просветления, о котором говорит Чань, находится за пределами мыслей, слов и символов. Его нельзя описать и невозможно понять с помощью логического мышления. В конце концов, мысль и язык – это творения человеческого ума, основанные на символах. Символ же, по определению, не является той вещью, которую он символизирует. Таким образом, символы не могут ни объяснить, ни определить просветление, и поэтому никому не удастся достичь просветления исключительно через посредство символов. С их помощью мы с трудом можем даже объяснить мир вокруг нас, что уж говорить о просветлении! К тому же, каждый из нас

видит мир по-своему, через призму своего опыта и понимания. Поэтому чаньские учителя обязательно предупреждают учеников, что просветление недостижимо, неописуемо и непредставимо с помощью одного только интеллекта, посредством языка, мыслей или символов. Обычных слов для этого недостаточно. Недостаточно цитировать Шакьямуни и полагаться на слова и высказывания патриархов. Эти описания не являются самой реальностью просветления. Чаньские наставники говорят ученикам, что они должны отбросить все концепции, чтобы непосредственно, на собственном опыте пережить состояние просветления. Большинство людей вполне могут принять такое объяснение на интеллектуальном уровне, и это также доказывает, что подход Чань рационален.

Я мог бы немного подстегнуть ваш интеллектуальный аппетит с помощью чаньской философии, но если вы хотите практиковать серьезно, вы не должны полагаться на знания и интеллект. Невозможно правильно практиковать Чань и в то же время цепляться за прошлые идеи. Вы не должны размышлять над тем или иным высказыванием и не должны возвращаться мысленно к своим прошлым переживаниям, ломая голову над тем, удалось ли вам ощутить вкус просветления. Единственный способ пережить просветление – это оставить все позади. На самом деле, оставление всего позади – это и есть просветление. Если остается хоть что-то, к чему вы все еще привязаны, то вы не сможете достичь просветления. Интеллект, мысли, слова и язык – это все привязанности, от которых трудно освободиться даже на мгновение. Но если вы не можете оставить их позади, они становятся препятствиями для практики.

Как это ни парадоксально, но просветленным существам приходится использовать логику, ум и язык, чтобы помогать другим в их практике. Чтобы дать людям представление о пользе Чань, они используют инструменты, основанные на знании и опыте. Перед тем, как начать практиковать, вам нужны знания, учение и опыт, и чем вы умнее, тем лучше. После просветления вам также необходимы знания и опыт. Но во время самой практики пользы от учения немного.

Большинство чаньских патриархов были весьма умными и учеными людьми. Перед тем, как стать просветленными, они обладали лишь мирской ученостью. После просветления они обретали истинную мудрость. Интеллект до просветления – это ум, скованный привязанностями. Мудрость – это ум, свободный от привязанностей.

Я слышал, что некоторые течения индуизма считают медитацию вторичной, вспомогательной практикой, в то время как главное внимание уделяется интеллектуальным занятиям и обсуждению священных текстов.

В буддизме тоже есть подобные традиции. Когда китайский монах Сюаньцзан* (600—664) пришел в Индию за сутрами и шастрами* в VII веке н.э., то обнаружил там две основные школы буддизма – йогачару* и мадхьямику*. Учителя и ученики этих школ постоянно участвовали в диспутах, посвященных Дхарме. Фактически все свое время они посвящали детальному анализу философии буддизма, используя в качестве инструмента исследования древнюю буддийскую систему логики. Чем больше они погружались в этот анализ и в диспуты, тем больше прояснялось их сознание, пока наконец все буддийские концепции и принципы не становились им полностью понятны. В процессе столь интенсивных упражнений также естественным образом уменьшались и их омрачения.

Однако в каком-то смысле это практика для избранных. Участвовать в подобных диспутах и занятиях проще там, где вы можете посвящать этому все свое время – например, в монастыре. Там много времени, много практикующих, которые разделяют ваши устремления, и гораздо меньше помех и искушений. Но мирянам это недоступно – у них есть свои обязанности. Только у ученых могут быть возможности, желание и время для такой практики, для обычных людей она не подходит.

Я знаю одного буддийского мастера на Тайване, который никогда не медитирует. Однажды я спросил его: «У Вас есть какой-нибудь метод практики?» – «Что Вы имеете в виду под практикой?» – спросил он в ответ. — Я постоянно читаю Буддадхарму, пишу о Буддадхарме, думаю о Буддадхарме. Вся моя жизнь проходит среди Буддадхармы. Какая еще практика мне нужна?» И действительно, в его случае другая практика не нужна. Он обладает ясным пониманием Буддадхармы и не чувствует потребности в медитации. Но этот путь очень сильно отличается от пути Чань.

Следуя лишь интеллектуальным методам и отказываясь от медитации, люди лишают себя духовного опыта практики, который напрямую воздействует на тело и сознание. Интеллектуальные упражнения задействуют лишь умственные способности человека, но не приносят тех непосредственных физиологических и ментальных благ, которые дает медитация.

Даже упомянутые вами течения индуизма не отвергают медитацию, используя ее как вспомогательную практику.

Кроме того, само по себе наличие у человека развитого интеллекта вовсе не означает, что у него есть способности или необходимое образование для того, чтобы правильно использовать инструменты логического и дедуктивного мышления. Обычный человек, скорее всего, не сможет практиковать метод, связанный с интенсивным анализом. В то же время, методы Чань доступны любому. Практика Чань рациональна, но не требует специальных академических познаний и навыков – в противном случае практикующих Чань и Дзэн было бы не так много. Практиковать Чань могут даже те, кто никогда не держал в руках книгу.

Упомянутый вами современный мастер, который не занимается медитацией, обладает, по вашим словам, совершенно ясным пониманием Буддадхармы. Но то же ли это самое, что и быть просветленным?

Это зависит от состояния его сознания. Если его ум свободен от привязанностей и заблуждений, то он просветлен. Если же у него все еще есть привязанности, то он в лучшем случае обладает интеллектуальным представлением о просветлении, но это не есть истинное просветление. Методов постижения Дхармы существует бесчисленное множество. Если человек без устали практикует метод, основанный на логическом исследовании, пока не освободится ото всех привязанностей, включая и сам метод дедукции, то он достигнет просветления точно так же, как если бы практиковал методы Чань. С помощью рассуждений и диалектики можно достичь определенного уровня интеллектуального просветления, но если при этом сохраняются хоть какие-то привязанности, то оно не может считаться чаньским просветлением.

Однажды двое тибетских лам устроили диспут о Дхарме. В конце концов последнее слово осталось за младшим ламой, а старший всего лишь улыбнулся в ответ. Увидев это, младший лама рассмеялся. Так кто же выиграл спор? Вы никогда этого не узнаете, поскольку не были там. И даже если бы вы присутствовали при этом диспуте, но воспринимали его через призму своих привязанностей, то все равно не поняли бы, кто победил. Возможно, победил молодой лама, но может быть, молчание старшего ламы как раз и было истинным ответом. Чтобы узнать это, вы сами должны быть просветленными.

Если верить описанию Чарльза Люка, глубоко практикующий человек очень медленно соображает и даже почти что туп. Создается впечатление, что практика ослабляет врожденные интеллектуальные способности. По словам Люка, это обычное явление среди серьезно практикующих. Правда ли это? Неужели притупление умственных способностей и есть состояние просветления?

Есть известное буддийское изречение: «Сначала горы – это горы, а реки – это реки. Потом горы – больше не горы, а реки – больше не реки. В конце концов, горы – снова горы, а реки – снова реки».

Это высказывание описывает три стадии практики. На первом этапе, до того, как приступить к практике, или же в самом ее начале, практикующие обладают различающим интеллектом, но он отягощен привязанностями. Они знают, что горы – это горы, а реки – это реки. Практикующие на втором этапе – это люди, занимающиеся практикой усердно и глубоко. Они не всегда в состоянии провести четкие различия между тем и этим, и стороннему наблюдателю они могут показаться тупыми и бестолковыми. Наконец, на третьей стадии практикующие достигают просветления и снова могут четко различать предметы и явления. Разница между первым и третьим этапами состоит в том, что на первом этапе у людей есть ощущения «я». На третьей же стадии привязанности к «я» больше нет. Чарльз Люк описывал второй этап практики.

Просветление не ослабляет интеллект – напротив, обычно оно даже усиливает интеллектуальные способности человека. Однако опора на интеллект как на единственный инструмент практики легко может стать препятствием.

КИТАЙСКИЙ ЧАНЬ И ЯПОНСКИЙ ДЗЭН

Ученик: В чем сходства и различия между китайской школой Чань и японской школой Дзэн?

Шифу: Чань проник в Японию из Китая в эпоху династии Северная Сун (960—1127). Когда Чань был ассимилирован японской культурой и претерпел в ее рамках определенные изменения, получился Дзэн. Не забывайте, что и сам Чань на протяжении столетий претерпел немало изменений. Существенные перемены в Чань-буддизме имели место в династии Сун (960—1278) по сравнению с династией Тан (618—907), в династии Мин (1368—1644) по сравнению с династией Сун, и, наконец, в современную эпоху по сравнению с династией Мин. Чань в эпоху Северной Сун был, скорее всего, весьма схож с японским Дзэн того же периода, но на протяжении последующих веков они развивались в разных направлениях.

Большинство людей на Западе, которые что-то знают о буддизме, больше знакомы с Дзэн, чем с Чань. В Дзэн есть две главные школы – Риндзай*, истоки которой восходят к китайской школе Линьцзи*, и Сото*, которая ведет свое начало от китайской школы Цаодун*.

Между японским Дзэн до и после Второй мировой войны есть ощутимая разница. До войны Дзэн в большей степени демонстрировал воинский дух. После войны эта черта стала уже не столь очевидной, но все равно по сравнению с мастерами из других стран, японские мастера Дзэн, или роси*, имеют более воинственный облик. Роси сразу можно выделить среди других монахов. Японцы, облеченные властью, зачастую выглядят как самураи. Это не обязательно относится ко всем роси – скорее, к японцам, занимающим руководящие посты. Однако с недавних пор японцы не склонны демонстрировать самурайские черты характера в той мере, как это было раньше. Сегодня на Западе также появились роси – как мужчины, так и женщины. Разумеется, их личность в большей мере является отражением их собственной культуры.

Чаньских же мастеров, напротив, непросто было бы угадать в толпе, если бы не их внешний облик и одеяние. Как правило, они не обладают властным или воинственным характером. Если китайский мастер властен и резок в обращении с другими, то это

скорее отражает черты его собственной личности. Чаньские мастера могут проявлять волевые качества лидеров, когда наставляют других людей в практике, но они едва ли будут вести себя так в повседневной жизни. Во время ретритов чаньские мастера могут даже бранить учеников, но в остальное время это большая редкость. За стенами чаньского зала для медитации они ведут образ жизни обычных людей и неотличимы от остальных.

В традиции Чань есть два типа мастеров. Одни частенько бранят, а то и колотят своих учеников – эти мастера, как правило, принадлежат к традиции Линьцзи. Других отличает мягкая речь и вежливые манеры – они, как правило, из традиции Цаодун. Однако я снова хотел бы подчеркнуть, что мастера демонстрируют такое особое поведение лишь тогда, когда наставляют других в практике.

Как в чаньских, так и в дзэнских монастырях практика неразрывно связана с повседневной жизнью. Работа по хозяйству и церемонии являются важными аспектами практики. Конечно, есть и время, которое целиком отводится медитации. В такие периоды до нескольких сот монахов и монахинь могут собираться вместе для формальной практики. Во время чаньских ретритов, как правило, нет заранее запланированных личных встреч с мастером. Если практикующий чувствует, что произошло нечто важное, он может попросить о встрече. В остальное же время мастер дает учение всем собравшимся одновременно. В чаньском монастыре люди могут жить годами и ни разу не встретиться с мастером для личной беседы. С другой стороны, во время дзэнских ретритов мастера обычно каждый день беседуют с учениками один на один.

На протяжении столетий чаньские монастыри в Китае не слишком много внимания уделяли внешнему облику и специфическим формам практики. К примеру, в чаньских монастырях членам сангхи не выдают специальных одеяний. Монахи и монахини носят свою собственную одежду. Конечно, у них есть одеяния для торжественных случаев, но по большей части нет каких-то строгих правил, определяющих внешний вид. Главное внимание уделяется соблюдению заповедей и ежедневного распорядка.

Различия между дзэнскими монастырями в Японии и чаньскими монастырями в Китае вполне естественны. То же самое относится к чаньским и дзэнским центрам в Соединенных Штатах. Если людям кажется, что наш Чаньский центр в Нью-Йорке

отличается от типичного дзэнского центра в Америке, то удивляться тут нечему. Наш Чаньский центр в Америке отличается даже от традиционного китайского монастыря. Типичный дзэндо* в этой стране также отличается от традиционного дзэндо в Японии. Это вполне нормально, поскольку такие центры совершенно естественно перенимают некоторые особенности местной культуры.

На самом деле, традиционные дзэндо в Японии весьма похожи на традиционные чаньские залы для медитации в Китае. В китайском монастыре типичный чаньский зал для медитации – это, как правило, лишь одно из нескольких зданий. Здесь, в Чаньском центре в Нью-Йорке, у нас всего два здания, одно из которых отведено под спальню для монахинь и временно проживающих в монастыре мирянок. Поэтому все остальное нам пришлось втиснуть в одно здание.

В традиционном чаньском монастыре насчитывается несколько зданий и одновременно может проживать до тысячи человек. Большая группа людей может проживать в здании, где находится зал для церемоний. Около сотни находятся в зале для медитации, который, как правило, отличается аскетичным убранством и может даже не иметь ни одной статуи Будды. С другой стороны, некоторые практикующие могут никогда не появляться в зале для церемоний.

Я сам – продукт нового Китая, каким он стал в двадцатом веке, поэтому, приехав в Соединенные Штаты, я постарался принести с собой частичку современного китайского духа. Точно так же американские центры Дзэн, основанные японскими учителями, несут на себе отпечаток современной Японии. Я сам не придерживаюсь исключительно стиля китайского Чань и при устройстве нашего Чаньского центра позаимствовал некоторые элементы из японского Дзэн.

К примеру, подушки для медитации, на которых мы сидим, – дзафу – японского образца. Традиционно практикующие в китайских школах Линьцзи и Цаодун, а также в японской школе Риндзай сидят в медитации лицом друг к другу. Мы же в Чаньском центре сидим лицом к стене в соответствии с японской традицией Сото. Также практикующие в моем центре между сеансами медитации делают упражнения из хатха-йоги, чего не найти ни в китайской, ни в японской традиции. Однако я думаю, что такая разминка очень полезна для тела и необходима для практикующих в наши дни.

Мое стремление несколько раз на протяжении ретрита лично побеседовать с каждым участником также заимствовано из дзэнской практики. Обычно я беседую с каждым практикующим как минимум два раза за ретрит, но не два дня подряд. Часто я оставляю выбор за самими практикующими: если он или она хотят со мной побеседовать, я обычно доступен.

Чаньские монастыри в Китае обычно закрыты для практикующих мирян. В традиционном чаньском монастыре монахи и монахини живут и практикуют вместе в течение многих лет. Там едва ли можно встретить мирян, которые посещают недельные ретриты, а потом возвращаются к своим повседневным делам и обязанностям. Наш же Чаньский центр в Нью-Йорке открыт для мирян, и они являются основными его посетителями.

Соединенные Штаты очень сильно отличаются от Китая, и поэтому мне пришлось внести определенные изменения в свой метод обучения. Чань и Дзэн должны изменяться и приспосабливаться к новым условиям, если хотят выжить в современной культуре – восточной или западной.

Во время ретритов в Чаньском центре мы делаем простирания. Есть ли эта практика в Дзэн?

Практика простираний является общей для всех традиций буддизма. В Дзэн она также существует, но ей не уделяется такого внимания, как в остальных традициях. В японских монастырях она редко используется в качестве самостоятельной практики, но монахи и монахини совершают по три простирания до и после церемоний. Что же касается их личного времени, то они сами могут выбрать для себя предпочтительный способ практики, в том числе и простирания. Существует четыре вида практики самадхи: сидение, ходьба, чтение вслух сутр и мантр и простирания. Поэтому простирания имеют полное право на существование в качестве самостоятельной практики.

Практикуется ли в Дзэн медитация во время медленной ходьбы?

Во время медленной – да, но не во время быстрой. В чаньских же монастырях, напротив, практикуется медитация во время быстрой, а не медленной ходьбы. В Чаньском центре в Нью-Йорке мы практикуем оба метода.

Между Дзэн и Чань есть и другие различия. В отличие от Чань, японский дзэн не использует в качестве практики повторение

имени Будды Амитабхи. Этому методу учил Четвертый чаньский патриарх Даосинь (580—651). В наши дни большинство людей повторяют имя Будды Амитабхи, но в принципе для этого подходит имя любого будды. После династии Сун многие люди использовали этот метод как часть чаньской практики. В Японии же повторение имени будды практикуется в основном в школе Чистой Земли.

В Дзэн люди обычно начинают практику со счета дыханий или с медитации на вато* (кит.: хуатоу*). Школа Риндзай, как правило, использует коаны* (кит.: гунъань) и вато. Роси дает ученику несколько коанов или хуатоу, которые надо решить в определенной последовательности. Главный же метод школы Сото – сикантадза* (кит.: чжигуань дацзо), что можно перевести как «просто сидение». Сикантадза часто описывают как «метод без метода».

Когда я учу новичков, я обычно прошу их начать со счета дыханий или с наблюдения за дыханием. Если вновь приходящие в наш центр люди уже давно использовали хуатоу и добились в этом определенного прогресса, я рекомендую им продолжать. Если же они привыкли повторять имя Будды Амитабхи, я также советую им продолжать, но без желания переродиться в Чистой Земле.

В качестве чаньского метода повторение имени будды или же мантры ничем не отличается от счета дыханий. Цель этих методов – успокоить ум. Когда повторяющий имя будды достигает определенной степени спокойствия и сосредоточенности ума, он или она может начать спрашивать: «Кто повторяет имя будды?» По сути, этот метод становится хуатоу. Некоторые утверждают, что если повторение имени будды превращается в хуатоу, это одновременно и чаньский метод, и метод Чистой Земли, но я с этим не согласен. На самом деле это чаньская практика.

Последователи школы Линьцзи, как правило, начинают практику с концентрации ума, используя для этого счет дыханий, повторение имени будды или хуатоу. Однако вначале хуатоу просто повторяется как мантра или имя Амитабхи Будды. Постепенно практикующий переходит к созерцанию хуатоу с целью пробудить в себе чувство сомнения. Если в школе Риндзай ученики обычно работают последовательно с несколькими хуатоу, то в школе Линьцзи практикующие могут работать над одним хуатоу в течение всей жизни.

Моя точка зрения состоит в том, что ум легче концентрировать не с помощью хуатоу, а посредством других методов,

поэтому я редко даю хуатоу начинающим. Цель хуатоу – породить сомнение, если же этого не происходит, то данный метод не выполняет своей функции.

В школе Цаодун практикующие обычно начинают со счета дыханий или повторения имени будды. Однако они не превращают этот метод в хуатоу. Вместо этого, когда их ум успокаивается, они приступают к практике безмолвного озарения* (кит.: мо чжао), которая сходна с практикой сикантадза.

Когда практикующие в школе Чистой Земли в процессе повторения имени будды достигают уровня однонаправленной концентрации ума, соответствует ли это чаньскому опыту однонаправленной концентрации?

Нет, поскольку практикующие в школе Чистой Земли стремятся получить новое рождение в Чистой Земле. Такое сознательное стремление что-то приобрести предполагает наличие привязанности. Если же остаются привязанности, то это уже не чаньский опыт. Когда чаньский практикующий повторяет имя будды, в этом не должно быть ни малейшего стремления что-то получить. Истинный последователь Дзэн или Чань не будет просить будду о помощи.

Почему же тогда некоторые последователи Чань призывают на помощь Гуаньинь (Бодхисаттву Авалокитешвару)?

Чань – это одно из течений буддизма, и потому он не совсем лишен религиозности. В ситуациях, когда практикующие чувствуют себя беспомощными или отчаявшимися, они могут просить Гуаньинь о помощи или о придании им силы. Для человека вполне естественно иногда чувствовать себя слабым или растерянным. Вопрос в том, станет ли чаньский мастер просить Гуаньинь о помощи? Чаньские мастера, даже если у них самих уже не осталось привязанностей и они не ищут ничего для себя лично, могут временами сталкиваться с ситуацией, когда они ничего не в состоянии сделать для блага чувствующих существ. В этих ситуациях чаньские мастера могут обратиться за помощью к Гуаньинь, повторяя ее имя. Однако, изучая историю китайского буддизма, я ни разу не встретил упоминания о том, что чаньские мастера времен династии Тан повторяли имена будд или бодхисаттв. Возможно, уровень постижения современных мастеров не столь глубок, как у патриархов прошлого. По-настоящему просветленный мастер не имеет нужды просить помощи у Гуаньинь.

Если Сото Дзэн ведет свое начало от школы Цаодун, то почему тогда Сото считается школой постепенного просветления, тогда как Цаодун – школой внезапного просветления?

Где вы об этом слышали? В действительности такого различия не существует. Не следует путать «мягкий» подход с «постепенным». Школы Сото и Цаодун не столь суровы в своем подходе к практике, как Риндзай и Линьцзи, но при этом все они практикуют методы внезапного просветления. На этот вопрос можно взглянуть с двух точек зрения. Первое: я всегда подчеркиваю, что практика – это и процесс, и цель. Если целью является сама практика, то это автоматически внезапный метод просветления. Второе: независимо от того, практикуете ли вы более суровый метод, прорываясь сквозь иллюзию с помощью хуатоу, или же более мягкий, постепенно успокаивая ум до полного исчезновения «я», но просветление всегда приходит внезапно. Чаньское просветление никогда не наступает мало-помалу.

Если вы настаиваете на том, что Цаодун – школа постепенного просветления, то тогда вы должны и школу Линьцзи именовать постепенной школой. Последователи Цаодун годами практикуют безмолвное озарение. Последователи Линьцзи исследуют хуатоу, и это тоже может длиться годами. В чем разница?

Японские монахи могут вступать в брак. В чем разница между дзэнским священником и дзэнским монахом и почему в Чань нет такого различия? Есть ли еще какие-то очевидные отличия?

В Японии традиция монахов, дающих обет безбрачия, стала приходить в упадок в период Реставрации Мэйдзи, когда дзэнских монахов всячески поощряли ко вступлению в брак. Таких практикующих именуют священниками. Разница между ними и монахами в том, что священники могут обзаводиться семьями и жить с ними при храме. Внешне они могут вести монашеский образ жизни, но если они вступают в брак, то считать монахами их уже нельзя. Женатый монах – это оксюморон. С другой стороны, монахини в Японии не могут выходить замуж. В настоящее время они борются за это право.

Но я полагал, что одно из главных условий для того, чтобы стать буддийским монахом, — это обет безбрачия.

Дзэнские священники дают большинство традиционных буддийских обетов, но обет безбрачия в их число не входит.

Становясь монахом или монахиней в Китае, вы просто получаете статус буддийского монаха и не привязаны ни к какой определенной традиции, будь то Чань или Чистая Земля. На протяжении своей жизни монахи и монахини могут пробовать различные практики. В Японии дело обстоит так же?

В Китае, став монахом или монахиней, вы можете практиковать любую буддийскую традицию, причем необязательно даже в рамках китайского буддизма. Вы можете практиковать тхераваду, тибетский буддизм или любую другую традицию. В Японии все иначе. Там, присоединяясь к монашеской Сангхе, вы сразу решаете, хотите ли вы быть приверженцем Дзэн или школы Чистой Земли. На самом деле это неплохая идея. В Китае монахам и монахиням предоставлено столько свободы в выборе практики, что многие из них так и не добиваются прогресса ни в одной традиции. Это примерно то же самое, что все время менять метод медитации: так вы никуда не продвинетесь. Все сводится к разглядыванию витрин.

Те несколько лет, что я прожил в Японии, я отдал интенсивному обучению и практике. Я не задавался целью анализировать сходства и различия между Дзэн и Чань. Точно так же и мои контакты с дзэнскими центрами в Америке были ограничены, и все вышесказанное следует воспринимать с учетом этого обстоятельства.

Кроме того, в нашей беседе мы ограничились обсуждением буддийских традиций в Китае, Японии и Соединенных Штатах, но ведь существует еще и сильная чаньская традиция Сон в Корее, и мастера из Кореи также приезжали в США. Я полагаю, что в каждой из этих стран традиция чаньского буддизма неизбежно приобретает черты, присущие исключительно местной культуре. Основной принцип буддизма состоит в том, что все изменяется. Так почему же различные чаньские традиции должны быть исключением из этого фундаментального принципа?

Мне представляется, что лучше всего разъяснять людям, что мы делаем и почему мы это делаем. Нет смысла просто говорить: «Чань делает так-то, а Дзэн – так-то». Такой подход неизбежно приведет к несправедливым сравнениям, разногласиям, ссорам и нездоровой конкуренции. Если такие дискуссии порождают вражду и дух соперничества в людях, которые хотят верить, что один стиль или школа лучше другого, то этих людей нельзя назвать истинными практикующими. Такое поведение просто глупо. Практикующие должны уделять все время своей собственной практике и тому, чтобы помогать другим.

Не заостряя внимания на существующих различиях, мы можем сказать, что и Чань, и Дзэн являются частью великой традиции Махаяны, последователи которой медитируют и практикуют, чтобы помочь всем живым существам. И это гораздо важнее, чем все различия.

Я хотел бы также подчеркнуть, что американский буддизм должен быть глубоко признателен японским мастерам Дзэн и авторам, писавшим о Дзэн, которые одними из первых принесли на Запад учения Буддадхармы. Их труды подготовили почву для того, чтобы на Западе взошли семена и всех других буддийских традиций.

Ученик: Анналы Чань полны рассказов о странных происшествиях и непонятных диалогов между учителями и учениками. В них часто присутствует почти абсурдистский юмор. Откуда взялась эта черта, выделяющая Чань не только среди всех прочих религий, но и внутри собственно буддизма?

Шифу: Наставляя учеников в практике, чаньские мастера используют как методы, пригодные для повседневной практики, так и методы, подходящие лишь для особых случаев. Они не всегда прибегают к коанам, о которых люди Запада читают, когда впервые встречаются с чаньской литературой и изучают исторические записи. Коаны, которые иногда кажутся комическими ситуациями, предназначены для особых случаев. Если бы чаньские мастера на самом деле наставляли своих учеников только таким образом, сторонние наблюдатели могли бы подумать, что попали не в монастырь, а в сумасшедший дом.

В действительности жизнь в чаньском монастыре весьма серьезна. Вы едва ли увидите в нем чаньского мастера, сжигающего статую Будды, чтобы подтолкнуть ученика к прозрению или же подчеркнуть определенный аспект буддийского учения. Но так получилось, что в записи попали именно такие из ряда вон выходящие происшествия.

Жизнь в чаньском монастыре протекает вполне обычно. Ежедневный распорядок мастера такой же, как и у всех монахов и монахинь. Все живут по строгому и наполненному множеством дел расписанию, в рамках которого у мастера остается очень мало времени на беседы с другими членами сангхи, в особенности с новичками. В этом распорядке выделены специальные часы для групповых собраний, но даже они имеют особую цель. Во время таких собраний старшие ученики, как правило, сидят впереди, поближе к мастеру. Если мастер задает вопрос, то лишь те, у кого уже есть какой-то опыт постижения, могут осмелиться на него ответить. Иногда возникает диалог, который стороннему наблюдателю может показаться забавным.

Время от времени пришедшим в монастырь новичкам позволяется присутствовать на таких собраниях, обычно на задних рядах. Если у них достаточно опыта и уверенности, они могут выйти вперед и ответить на вопрос мастера или же сами задать

свой вопрос. На таких собраниях даже новички могут обратиться непосредственно к мастеру за наставлением.

Диалоги, возникающие в таких обстоятельствах, не всегда имеют какое-то однозначное завершение и не всегда могут увенчаться определенным ответом, истинным или ложным. Если во время таких диалогов кто-то из монахов дает интересные ответы и очевидно нуждается в дальнейших наставлениях, учитель может уделить ему время для личной беседы. Этого не произойдет, если учитель чувствует, что ответы ученика – просто плод книжного знания. Такого монаха просто выводят из зала.

Беседа один на один с мастером имеет куда большее значение, чем дискуссии в чаньском зале. Во время такой беседы мастер по собственному усмотрению может своими вопросами задать для ученика высокую или низкую планку. Если ум ученика ясен и чист, его ответы будут спонтанными вне зависимости от того, что говорит мастер. Это признак того, что ум ученика находится в состоянии резонанса с умом учителя.

Мастер может сказать, что рыбы плавают в горах, а птицы летают в море. Независимо от того, какие слова он использует, задача у него одна: определить уровень постижения ученика. В процессе диалога мастер может найти возможность для дачи наставления, но не путем логического объяснения. Мастер использует то, что именуется «уместным действием», – это нельзя описать с помощью слов или символов. Тем не менее, мастер использует язык, а иногда и жесты, чтобы дать наставление ученику. Если ученик его не понимает, мастер приказывает ему немедленно покинуть комнату.

Или же мастер может сказать: «Все дхармы возвращаются к единому. К чему возвращается это единое?» Ученик может ответить: «Мне надо по малой нужде». Между вопросом и ответом, на первый взгляд, нет совершенно никакой связи. Однако по ответу ученика мастер может судить об уровне его постижения. Возможно, мастер почувствует, что ответ лишен подлинности, и может продолжить диалог такой репликой: «Кому это надо по малой нужде?» Монах же может, не отвечая ни слова, просто опорожнить мочевой пузырь. Естественно, со стороны это кажется чистым безумием.

Если монах лишь симулирует постижение, мастер может стукнуть его подставкой для благовоний. Ученик может выхватить ее из рук мастера, а тот, в свою очередь, может спросить:

«Прежде чем ударить меня, скажи, почему ты хочешь это сделать». Или же мастер может сказать: «Хорошо, я не ударю тебя сейчас, но потом тебя ждут тридцать ударов». На что ученик может ответить: «Это ты заслуживаешь битья».

Подобные диалоги кажутся совершенно бессмысленными со стороны, но хороший мастер сразу распознает, что к чему. Мастер более низкого уровня может наказать монаха или же сделать какие-то бессмысленные замечания, подвергаясь таким образом риску, что ученик, ум которого ясен, выведет его на чистую воду. Но такое происходит нечасто, и в этом случае мастер должен обязательно попросить наставления у ученика. В чаньских анналах есть одна история, иллюстрирующая такую возможность.

У знаменитого чаньского мастера Байчжана (720—814) был ученик, который сначала занимался под руководством другого мастера, но впоследствии достиг просветления, придя к Байчжану. Позже, когда этот монах навещал свой прежний монастырь, он застал своего первого учителя за чтением сутр. Как раз в этот момент залетевшая в комнату оса неистово билась об окно – а окна в те времена делали из бумаги. Прибывший в гости монах сказал: «Там такой простор, а ты только и можешь, что тыкаться в старую бумагу». Увидев, что монах смотрит на осу, старый учитель подумал, что эти слова к осе и относились. Позже мастер принимал ванну и попросил ученика потереть ему спину. Монах заметил: «Какая жалость! В таком прекрасном буддийском монастыре нет будды». Удивленный мастер захотел узнать, что он имел в виду. Монах ответил: «Мастер, у Байчжана я нашел вход. Теперь я вернулся к вам, чтобы отдать долг».

Мастер приказал приготовить торжественный ужин и попросил монаха прочесть проповедь в чаньском зале. И вновь монах сказал: «Какая жалость! В таком прекрасном буддийском монастыре нет будды». Услышав это, старый мастер достиг просветления. Имел ли в виду монах, что его мастер с самого начала не был просветленным? Этого никто не знает, кроме них двоих. Но мы, по крайней мере, можем сказать, что, когда мастера понимают, что им есть чему научиться у своих учеников, они должны просить их о наставлениях, не обязательно при этом меняясь местами. Это еще одна из чаньских историй, в которых присутствует известная доля юмора.

Поскольку Чань – это прямой метод, невозможно продемонстрировать ясность своего ума с помощью слов и описаний. Ничего не сделать и не сказать тоже нельзя, поэтому опытный

мастер спонтанно и непосредственно будет использовать то, что доступно ему в данный момент. Слова и действия в руках мастера являются лишь инструментами, и понять их значение в данном контексте, опираясь только на их смысл, невозможно.

Нетрудно понять фразы вроде «На востоке дождь, а на западе все вымокло» или «Господин Ли пьет, а пьянеет господин Ло». Слова, язык, концепции – все это продукты человеческого ума. Если не привязываться к привычным значениям слов, то нет причин, почему «птица» не могла бы быть рыбой, а «рыба» – птицей. Кроме того, с точки зрения просветленного сознания, явления не появляются и не исчезают, а между «тем» и «этим» нет никакого различия.

Чаньский мастер определяет уровень постижения ученика, задавая ему вопросы и оценивая его ответы. На простой вопрос: «Ел ли ты?» можно ответить по-разному. Ученик может просто ответить: «Да» или же «Я никогда не был голоден». Это совершенно разные ответы, и они могут свидетельствовать о разных уровнях постижения. Если мастер спрашивает: «Вымыл ли ты посуду?» и ученик отвечает: «Только что», совершенно не имеет значения, мыл ли он посуду на самом деле. Этот диалог не имеет никакого отношения к дихотомии «истинного» и «ложного».

Когда однажды Дуншань* (807—869) мыл рис, к нему подошел его учитель и спросил: «Ты моешь рис с помощью воды или воду с помощью риса? Закончив, ты выбрасываешь рис или выливаешь воду?» – «И то, и другое», – ответил Дуншань. «Что же тогда будут есть монахи?» – спросил мастер. «Какая мне разница?» – ответил Дуншань и удалился. Означает ли этот ответ, что он сошел с ума? В действительности его слова демонстрируют непривязанность Дуншаня ко всему, что его окружает. Они выражают определенный уровень постижения, хотя и не слишком глубокий. Такой диалог нельзя симитировать, поскольку он возникает из уникальных обстоятельств данного момента. Хороший мастер может почувствовать момент, когда «уместное действие» способно словно ножом разрезать ум ученика и вскрыть то, что в нем находится.

Однако такие события – большая редкость в жизни чаньского мастера. Будучи методом внезапного просветления, Чань проявляется в моменты, когда мастера не могут полагаться на логику и различающее сознание, чтобы помочь ученику. Им приходится опираться на самые непосредственные инструменты и использовать те слова, которые в данный момент приходят

на ум. Людям, незнакомым с Чань, эти истории могут показаться юмористическими, но юмор в них поверхностен и, по большому счету, случаен. В действительности подход Чань весьма трезв и практичен. Настоящая чаньская практика – это практика повседневной жизни. История с Дуншанем произошла во время вполне прозаичного действия – мытья риса. Если в повседневной жизни вы действуете без привязанностей, то это и есть чаньская практика. Практикующие не предаются размышлениям о богах и буддах как существующих в отрыве от повседневной жизни. В этом смысле Чань – больше гуманистическая философия, нежели формальная религия. Но в своем гуманистическом аспекте Чань не привязан к преходящим сиюминутным чувствам и настроениям. Это просто жизнь как она есть.

Как-то один патриарх сказал своим ученикам: «Тридцать лет я водил вас за нос». Один из его учеников ответил: «Вам давно следовало уйти на покой». На следующий день патриарх выкопал в земле яму в человеческий рост. Он позвал к себе монаха и сказал: «Если я действительно должен был уйти на покой, тогда похорони меня. Иначе я похороню тебя». Монах убежал. У кого тут проблема – у мастера или ученика? Звучит как очередная безумная чаньская история, но на самом деле в ней есть смысл. Поискать его я предоставляю вам.

ЧАНЬСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Ученик: Я слышал о людях, которые после долгой и интенсивной практики впадали в состояние сознания, известное как «чаньская болезнь». Что это такое?

Шифу: Начну с того, что чаньская болезнь – явление редкое. Она не грозит тем, кто медитирует по часу или два в день – просто потому, что они медитируют недостаточно интенсивно. Даже если у вас есть психологические проблемы или вас мучит жажда просветления, этого еще недостаточно для возникновения чаньской болезни. Лишь когда вы практикуете усердно и непрерывно в течение долгого времени, могут возникнуть проблемы, и то далеко не всегда. Если люди знают о своей склонности к странным видениям, которые они сами не вполне понимают, им лучше всего не практиковать слишком интенсивно.

Есть четыре вида причин, которые могут привести к возникновению чаньской болезни: физиологические, психологические, кармические и внешние (например, вмешательство духов). В зависимости от причины чаньская болезнь может проявляться по-разному. Если причины физиологического порядка, то проблема должна проявляться и когда человек не медитирует. В этом случае наиболее вероятно, что проблема существовала еще до того, как человек начал медитировать, просто медитация иногда выводит ее на поверхность.

Чаньская болезнь тела может возникнуть от разных причин. Первая – это неправильное отношение к практике. К примеру, если с помощью медитации вы надеетесь развить в себе сверхъестественные способности, у вас возникнут проблемы. Некоторые с помощью медитации хотят оставаться вечно молодыми или развить сексуальные сверхспособности. Такой подход, если довести его до крайности, может привести к проблемам как физического, так и психического характера.

Еще одной причиной физиологических проблем может стать неправильное положение тела и неестественное дыхание. Если вы сидите с искривленной спиной, то можете почувствовать боль в спине и шее. Если ваше дыхание неестественно или вы пытаетесь его контролировать, это может привести к зажато-сти диафрагмы. Неправильное питание, когда прием пищи становится нерегулярным, также может вызвать проблемы.

Некоторые люди пытаются сидеть в течение долгого времени без еды и питья. Если во время медитации вы достигаете состояния, когда чувство времени исчезает, как, например, в самадхи, то недостаток питания не будет проблемой. Если же ощущение времени еще присутствует в сознании, то вы не должны пропускать регулярные приемы пищи.

Чаньская болезнь может также возникать от недостатка сна. Некоторые полагают, что медитация является заменой сна, и либо перестают спать вовсе, либо значительно сокращают время сна. Это может привести к серьезным проблемам, особенно с нервной системой. Кроме того, если долгое время сидеть без движения и физических упражнений, это может привести к блокированию энергетических каналов тела.

Многие слышали, что медитация может улучшить состояние их здоровья, облегчить или полностью исцелить заболевания и раскрыть закупоренные энергетические каналы. Это возможно, но на это требуется время. Люди со слабым здоровьем должны быть осторожны, приступая к медитации. Если они хотят достичь быстрых результатов и проводят в медитации больше времени, чем пока позволяет их здоровье, их состояние может ухудшиться.

Вторая причина чаньской болезни – психологические проблемы, и возникают они тогда, когда человек слишком сильно стремится достичь результатов, например, просветления или сверхъестественных способностей. Этот вид чаньской болезни проистекает от омрачений, которые являются следствием избыточной алчности, ненависти, гордыни или сомнения. Всем приходится сталкиваться с проявлением такого рода эмоций и желаний, но у большинства из нас они не выходят из-под контроля. При отсутствии надлежащего руководства со стороны учителя они могут привести к возникновению чаньской болезни.

Если вы слишком сильно хотите получить какие-то результаты от практики, у вас больше шансов испытать негативные психологические состояния или заработать физическое недомогание. Если подобные проблемы возникают, просто скажите себе: «Что бы ни появилось, я этого не хочу и в этом не нуждаюсь. Что бы ни возникло, я не буду ни бояться этого, ни желать». Этому совету непросто следовать, но именно такой подход поможет вам справиться с проблемами.

Третьим источником чаньской болезни являются кармические препятствия. В этом случае все может идти прекрасно

до тех пор, пока люди не начинают интенсивную практику. Тогда у них появляются головные боли, теснота в груди, пугающие галлюцинации или же другие подобные симптомы. Такой вид чаньской болезни происходит от накопленной в прошлом негативной кармы. Медицинская или психологическая помощь в этом случае бессильна, лучше всего прекратить интенсивную практику. Таким людям не обязательно совершенно прекращать медитацию, но им не следует слишком усердствовать. Кроме того, перед каждым сидением и после него они должны читать гатху раскаяния.¹¹ Если человек будет искренен в своей практике раскаяния, то болезнь может постепенно исчезнуть. Однако одного раскаяния недостаточно, необходимо давать обеты. Раскаяние касается прошлых дурных дел, а обеты имеют отношение к будущему. Необходимо давать обет практиковать не только для собственной пользы, но и для блага всех живых существ.

Некоторые так называемые учителя утверждают, что они могут взять на себя негативную карму других людей и тем самым облегчить их бремя. Я думал, что карма человека принадлежит только ему самому и ее нельзя взять или отдать.

Взять чью-то карму можно путем посвящения заслуг, но лишь на какое-то время. Это все равно как если бы вы кому-то задолжали и были не в состоянии заплатить из-за нехватки денег. Кто-то может выплатить долг за вас, выручив вас на время, но вы все равно остаетесь должны. В конечном итоге только вы несете ответственность за свою карму. Лишь когда ваша практика достигает подлинной глубины, а ваше сознание и взгляд на мир полностью меняются, ваша плохая карма может исчезнуть. При этом вы по-прежнему можете подвергаться страданиям в обычном понимании этого слова, но сами уже не будете воспринимать их как страдания.

Четвертая причина чаньской болезни – демонические препятствия, или мары – встречается в высшей степени редко. Демонические препятствия могут быть как внешними силами,

¹¹ Мастер Шэн-янь не привел примера гатхы раскаяния, но в дзэнской традиции Сото используется, например, такой вариант: «Прошу всех будд и бодхисаттв, которые достигли просветления, проявить к нам сострадание, избавить нас от препятствия страдания, которое мы унаследовали из прошлых перерождений, и направить нас таким образом, чтобы мы могли разделить благо, наполняющее вселенную, ибо они в прошлом были такими же, как мы сейчас, и мы в будущем будем как они. Все несправедливые действия и вся дурная карма, совершенные мной с незапамятных времен, происходили и происходят от алчности, гнева и неведения, не имеющих начала и порождаемых моим телом, речью и умом. Я признаю их все и искренне раскаиваюсь». – *Прим. перев.*

так и ментальными состояниями. Когда я говорю о демонических препятствиях и демонических состояниях, я обычно имею в виду то, что возникает в сознании людей в результате неправильного мышления, следования неверному пути, неправильных взглядов или подходов к практике. Подавляющее большинство людей никогда не испытывают вмешательства со стороны демонических существ. Однако в тех редких случаях, когда это все же происходит, это связано с неправильным образом мыслей. Те практикующие, которые следуют по верному пути, имеют верное представление о Дхарме и не одержимы неукротимой алчностью, не будут испытывать проблем со стороны этих сил.

У людей, которые подвержены таким влияниям, обычно есть изначальная физическая и ментальная предрасположенность к контактам с духами. Часто они становятся медиумами или проводниками внешних сил. Такие люди уязвимы для влияния духов, даже когда они не медитируют; когда же они начинают заниматься медитацией, их уязвимость может еще возрасти. К таким людям духи могут привязаться и направлять их мысли и действия, как если бы они были марионетками. В этом случае даже прекращение практики не избавит человека от воздействия духов.

Практикующий может как осознавать, так и не осознавать вмешательство демонических сил, при этом первый вариант всегда предпочтительней. Некоторые люди могут решить, что некий дух, божество, бодхисаттва или будда использует их телесную оболочку для распространения Дхармы. В этом случае они понимают, что действуют не сами по себе. Если же человек не осознает такого вмешательства, то это более серьезный случай. Такие люди могут подумать, что они достигли просветления. Если сказать им, что их опыт и поведение не соответствуют учениям Будды, они все равно не поверят. Такие люди обладают нечеловеческой уверенностью в себе и зачастую могут оказывать влияние на окружающих. О таких людях говорится, что они впали в демоническое состояние.

Самый удручающий случай – это если человек полагает, что достиг состояния будды. Даже безумие не столь серьезно, поскольку в этом случае ясно, что у человека проблемы, и ему можно помочь. Те же люди, которые считают себя буддами и бодхисаттвами, не считают, что они нуждаются в помощи, и могут многих увести на неверную тропу.

Если проблема вызвана внешними духами, то искать помощи у врачей или психотерапевтов бесполезно. Здесь нужны другие методы. К примеру, можно попытаться прогнать духа с помощью другой внешней силы, например, мантры или заклинания, однако это не очень надежный способ. Другой путь состоит в том, чтобы человек, у которого возникла проблема, совершал практику раскаяния. Если сам он на это не способен, кто-то может делать это за него, но это будет уже не так эффективно. Эффективность практики раскаяния зависит от серьезности случая.

Как я уже говорил, чаньская болезнь встречается очень редко и в большинстве случаев имеет более приземленные причины, нежели вмешательство духов – физические, психологические или кармические. Если проблема является физиологической, то имеет смысл проконсультироваться с врачом. Если же речь идет о ментальной проблеме, то необходима помощь квалифицированного терапевта или учителя. Однако сам практикующий должен верить, что терапия ему поможет.

В случае, если проблема имеет психологическую природу, медитация не причинит вреда, если будут исправлены неверные взгляды, которые эту проблему вызвали. Неуверенность в себе, тревожность или гневливость, не выходящие за рамки того, что приемлемо в повседневной жизни, не являются тяжелыми психологическими проблемами. Если же проблема лежит в сфере физиологии, то, возможно, человеку никогда не удастся полностью от нее избавиться. Нужно понимать, что я говорю прежде всего об очень тяжелых и серьезных случаях. Большинство людей никогда не сталкиваются с подобными проблемами. Боль в ногах или же нарушения в работе энергетических каналов не являются серьезными физиологическими проблемами.

Относительно того, может ли человек, излечивающийся от чаньской болезни, продолжать интенсивную практику, могу сказать, что это зависит от человека и конкретной ситуации. Если все симптомы болезни пропадают, то практику можно продолжить. Если же они сохраняются, пусть даже в небольшой степени, то лучше всего подождать, пока они полностью исчезнут.

Может ли быть такое, что человек, которого общество считает ненормальным, на самом деле достиг чаньского просветления?

Да, это возможно. Такие люди не безумны и не страдают чаньской болезнью. Скорее тут дело в том, что на какой-то период

времени они начинают столь по-иному видеть мир, что их слова и действия могут казаться странными. Окружающие могут считать их ненормальными, но на самом деле с ними все в порядке. Это состояние пройдет, и их поведение вновь будет соответствовать общепринятым нормам.

Может ли практикующий, у которого нет хорошего учителя, страдать от чаньской болезни после того, как испытает переживание «не-я»?

Такое может случиться. Если человек испытывает переживание пустотности – не обязательно просветления – и рядом с ним не оказывается хорошего учителя, у него могут возникнуть психические проблемы и его умственное здоровье может серьезно пошатнуться. Вот почему такие традиции, как Чань, Дзэн и тибетский буддизм настаивают на том, что практиковать нужно под руководством опытного наставника. Именно поэтому существует и традиция передачи Дхармы от учителя к ученику. Есть определенный процесс, через который должен пройти тот, кто идет по духовному пути. Осторожно относитесь к тем, кто называет себя просветленным и предлагает стать вашим учителем, но при этом не получил передачи и сам не был признан каким-нибудь квалифицированным мастером.

Вы сказали, что когда мы испытываем что-то странное, следует просто не обращать на это внимания. Вы также говорили, что всех и все, что нам помогает, мы должны рассматривать как дар бодхисаттв.

Когда практикующие сталкиваются с вмешательством внешних сил, будь то другие люди, обстоятельства или иные существа, и это не мешает их практике, а напротив, заставляет их практиковать еще усерднее, то такие вмешательства благотворны. Их действительно следует воспринимать как дар бодхисаттв.

ЧАНЬ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Ученик: В чем сходства и различия между Чань и психотерапией? Похожи ли отношения ученика и мастера на отношения пациента и терапевта?

Шифу: Между Чань и психотерапией есть и сходства, и различия. Цель Чань состоит в том, чтобы избавиться от невежества и омрачений, увидеть свою истинную природу и постичь ум бодхи. Цель психотерапии – избавить человека от внутренних конфликтов, противоречий, смятения, чувства беспомощности и т.д. или облегчить их. Таким образом, сходство Чань и психотерапии состоит в том, что они имеют дело с проблемами сознания и их целью является помощь людям в достижении более ясного и стабильного состояния ума. Разница же между ними – в степени достигаемой ясности.

Психология ничего не говорит об истинной природе и духовном прозрении; она пытается помочь человеку обрести психологическую устойчивость и справиться со своими проблемами. Если терапия успешна, то благодаря ей человек может стать счастливее и мудрее. Однако я никогда глубоко не изучал западную психологию и психоанализ, и у меня нет хорошего понимания методов терапии. Об этом лучше поговорить с самими психотерапевтами. Что же касается Чань, то о нем я могу говорить. С учетом этого я постараюсь ответить на ваши вопросы.

Как Чань учит справляться с психологическими проблемами? Нужно устранять симптомы или же вообще не обращать на них внимания? Мне обычно советуют не обращать внимания на то, что возникает в уме, когда я медитирую. Переплетения причин и условий, а также причин и следствий столь сложны и многообразны, что сложно найти непосредственную причину той или иной проблемы. Можно ли сформулировать подход Чань следующим образом: если не можешь найти причину проблемы, просто не обращай на нее внимания?

Чань не пытается вникать в конкретные психологические проблемы и их причины. Чаньские мастера редко анализируют личную ситуацию человека – скорее, они подталкивают его к тому, чтобы он сам задавал свои собственные вопросы. Когда люди раздражены, запутались или испытывают беспокойство, они сами должны ставить вопросы и находить на них ответы. Задача ученика – осознать, что в конечном итоге проблемы возникают из-за того, что человек привязан к определенной

идею «я». Люди сами создают себе проблемы – значит, они сами должны и осознавать их существование, и решать их.

Существует два вида практики: с методом и без метода. Практику без метода лучше всего выразил патриарх Хуэйнань в следующих словах: «Когда вы не думаете о добре и зле, в эту самую минуту – где ваш ум?» Этот подход, заключающийся в отсутствии конкретного метода, в итоге ведет к практике безмолвного озарения школы Цаодун (Сото). Суть этой практики в том, что вы ни реагируете на возникающие мысли, ни подавляете их. Медитирующий просто осознает возникающие мысли и позволяет им исчезать самим по себе. В конце концов поток мыслей уменьшается вплоть до проявления изначальной мудрости.

Практика с методом может заключаться в подсчете дыханий или же использовании гунъяня или хуатоу. Практикуя с помощью методов, ученик также не обращает внимания на раздражающие мысли, но, кроме того, благодаря концентрации на методе, ум приобретает однонаправленность. В итоге метод исчезает и проявляется мудрость. Цели практики с методом точно такие же: медитирующий должен осознать, что проблемы, которые вызывают страдания, беспокойство и волнение, коренятся в иллюзорном «я» и являются его порождениями. Таким образом, в Чань, в отличие от психотерапии, не требуются анализ и объяснение проблем.

В некоторых школах психотерапии терапевт беседует с пациентом, чтобы выяснить, что происходит в его сознании, и они оба пытаются сообща найти решение проблемы. Терапевты могут попытаться определить природу проблемы, анализируя ее симптомы в рамках тех систем и теорий, которые они изучали или с которыми знакомы. Такой подход не всегда надежен, поскольку у каждого человека – своя жизненная история и свои уникальные переживания и опыт. Терапевты могут думать, что их анализ и подход являются объективными, но они могут и ошибаться.

После сеанса терапии люди могут уходить от врача с чувством легкости и ощущением, что их утешили; это не значит, что их проблемы окончательно решены, но, по крайней мере, они получают временное облегчение. Я не хочу сказать, что терапия бесполезна для кардинального решения проблем, но для многих пациентов она становится костылем, помогающим им продержаться еще день или неделю. Кроме того, исключительная опора на научные методы ограничивает полезность терапии. Есть

вещи, которые нельзя пощупать и измерить. К примеру, если терапевты столкнутся с проблемами, происходящими от кармических сил или демонического вмешательства, их теории могут оказаться бессильны.

Чаньские мастера не пытаются разрешить личностные проблемы человека. Они направляют учеников с помощью учений Буддадхармы, методов практики и наставляют их собственным примером. Чаньские методы может использовать каждый – просто кому-то это неинтересно, у кого-то не хватает уверенности, а кто-то не готов прикладывать усилия. Пока эти люди не изменятся, они просто не смогут решить свои проблемы с помощью методов и учений Чань. Следует также признать, что есть психологические проблемы, которые Чань решить не в состоянии.

Когда я наставляю учеников в практике, мне нет необходимости становиться их психотерапевтом. Однако я сталкивался с людьми, которые посещали по несколько ретритов, но все же никак не могли решить определенные внутренние проблемы. Поэтому иногда, проводя с ними беседы во время ретритов, я могу сыграть роль психотерапевта, задавая им вопросы, хотя не имею формального психологического образования. Свои наставления я основываю на собственном понимании того, как устроен человеческий ум, и на Буддадхарме. По этой причине после таких бесед некоторые могут чувствовать пользу, сравнимую с посещением психотерапевта.

Однако такой подход не типичен для Чань. Обычно роль чаньского мастера состоит в том, чтобы вернуть практикующему его собственный вопрос и посоветовать продолжать практику. Скажем, если вас облепили пиявки и сосут вашу кровь, то можно снимать их одну за одной. Это займет много времени и потребует больших усилий, не говоря уже о серьезной потере крови. Гораздо проще будет поместить человека в соляную ванну, и все пиявки сразу отпадут. Чаньские методы похожи на такую соляную ванну – они решают все проблемы сразу, а не одну за другой.

Пытаться решить каждую отдельную проблему – то же самое, что снимать пиявок одну за одной. Это сложно и иногда опасно. Пока вы будете отрывать одну, остальные присосутся еще сильнее. Вы можете разрезать одну из них на три части, и каждая из них превратится в отдельного паразита. То же и с психологическими проблемами: вы можете считать, что решили одну

из них, как она снова проявляется в иной форме или во множестве форм. Кроме того, существует опасность, что паразиты перейдут и на самого терапевта. Гораздо эффективнее и проще поместить человека в соляную ванну, то есть решить ключевую проблему – привязанность к чувству «я».

Именно по этой причине многие психотерапевты проявляют интерес к буддизму и Чань. Многие терапевты и психоаналитики приходили к нам сюда практиковать и углубили свое понимание человеческих проблем. Они говорят мне, что Чань усиливает и дополняет их методы. Терапевт, который применяет буддийские учения, – это, по китайскому выражению, крылатый тигр.

Я занимаюсь терапией уже десять лет. В психоанализе есть такое понятие – отрицание. К примеру, начальник в офисе кричит на всех, а потом переживает из-за того, что его никто не любит. При этом он даже не осознает, что причина всеобщей нелюбви – его же собственное поведение. Ему это просто не приходит в голову. Такое поведение называется отрицанием. Это похоже на то, как Чань рекомендует игнорировать свои проблемы?

Нет, это совсем иное. В Чань вы осознаете все, что вы делаете, думаете и говорите. Просто вы дистанцируетесь от своей проблемы. Большинство проблем вызваны привязанностью к определенному представлению о собственном «я», или же к какой-то повторяющейся мысли или поведенческому стереотипу. Если вы признаете существование этой мысли и не будете реагировать на нее, то в конце концов она перестанет возникать и не будет вас больше беспокоить. Лучший способ справиться с большинством проблем во время медитации – это не обращать на них внимания. Если у вас есть какой-то другой метод для успешного разрешения проблем, то, пожалуйста, используйте его.

Если во время ретрита вы сталкиваетесь с проблемами и не знаете, как с ними справиться, то лучше всего просто не обращать на них внимания. Конечно, вы можете обратиться ко мне за советом. В зависимости от ситуации я могу также порекомендовать вам не обращать внимания на эту проблему или же могу дать метод, который поможет с ней справиться.

Стоит ли переносить такой способ решения проблем на повседневную жизнь?

Если ваша практика медитации регулярна, то да. Я вовсе не хочу сказать, что люди должны идти по жизни, отрицая или игнорируя свои проблемы и возникающие сложности. Просто

большинство проблем на самом деле не столь серьезны, и, закликаясь на них, мы часто делаем из мухи слона. Мелкие проблемы лучше всего игнорировать. Те же проблемы, которые существуют уже давно и имеют многообразные проявления, необходимо решать. Такие проблемы нуждаются в особом внимании. Если вам нужна помощь, я выслушаю вас и, возможно, дам совет. Вы также можете обратиться к терапевту.

Психотерапия обычно имеет дело с неврозами, а не с психозами, поэтому она редко сталкивается с демоническими препятствиями. В то же время я уверен, что кармические причины во многом обуславливают характер возникающих у людей проблем. Ключевой проблемой для психотерапии является проблема мотивации. К примеру, если вам надо написать письмо другу, а вы оттягиваете это безо всякой очевидной причины, то что-то блокирует вашу мотивацию, и это можно расценивать как невроз. Психозы же не позволяют адекватно воспринимать реальность даже на простейшем уровне.

Хорошие терапевты не разжествуют вам, в чем состоят ваши проблемы. Они пытаются сделать так, чтобы вы сами поняли, в чем они заключаются. Кроме того, терапевты часто работают с воспоминаниями раннего детства. Ребенок, у которого были проблемы во взаимоотношениях с родителями, во взрослой жизни может столкнуться с теми же трудностями, но уже иного масштаба.

Еще я хотел бы заметить, что психотерапия ограничена сферой малого «я», или эго. Она помогает мне справиться с повседневными проблемами, но одной терапии мне недостаточно. Это как если бы человек метался по темной комнате, то и дело натываясь на различные предметы. Терапия позволяет мне как-то ориентироваться, но по-прежнему оставляет меня в темноте.

Спасибо вам за то, что столь подробно разъяснили мне функцию психотерапии. Мне понравилась ваша мысль о том, что терапевты позволяют пациентам самим понять природу своих проблем. Я рад, что вы меня поправили. Мне также понравилось ваше последнее замечание относительно того, что терапия может быть полезна, но если полагаться только на нее, то по-прежнему остаешься в темной комнате.

Психотерапия имеет свою сферу применения, но одной психотерапии недостаточно. Терапевтические методы часто разрабатывает один человек. Его жизненный опыт и карма во многом определяют образ его мышления и способ восприятия вещей. Поэтому та или иная психологическая модель часто отражает скорее особенности психики ее создателя, нежели психологию людей в целом.

Кроме того, психотерапия основана на строго научном подходе и имеет дело лишь с тем, что можно пронаблюдать, измерить и доказать опытным путем. То, чего нельзя доказать, не является

научным. Поэтому психоаналитикам тяжело принять существование таких явлений, как демонические препятствия или кармическая сила. С другой стороны, если человек слышит странные голоса, это далеко не всегда является следствием демонических препятствий.

Есть своя польза в том, чтобы иметь некоторое представление о подходах психотерапии. Тем, кто не может получить пользу от чаньских методов, разумно было бы обратиться к терапевту. Я иногда советовал людям, прежде чем начинать интенсивную практику, проконсультироваться у психологов. Медитировать по часу или два в день можно независимо от того, каков характер вашей проблемы, но интенсивные ретриты – совсем другое дело. Поэтому Чань и психотерапия вполне могут работать рука об руку.

Я все-таки не могу понять, чем чаньский способ игнорирования проблем отличается от их подавления или отрицания.

Чань не занимается игнорированием проблем в обычном понимании этого слова. Вы не подавляете свои мысли и желания и не пытаетесь вытеснить их из своего ума, а просто позволяете мыслям приходить и уходить естественным образом. Наблюдайте за ними, но не следуйте. Это непросто, и только люди, практикующие усердно и регулярно, могут развить в себе достаточную ясность ума и силу воли, чтобы это получилось.

Мысли и желания невозможно просто прогнать. Они все равно вернутся тем или иным образом – в ином обличье, во сне, то появляясь и исчезая, то обрушиваясь мощным потоком. Практикующие должны использовать свой опыт и знание Буддадхармы, чтобы распознавать свои проблемы и научиться их решать. Кроме того, для уменьшения эгоцентризма полезно совершать ту или иную практику раскаяния – например, прощения. Такие методы полезны, хотя и нет гарантии, что они могут в любой ситуации.

Медитация позволяет вам яснее осознавать свои мысли и чувства, а также скрытые причины их появления. Благодаря медитации вы начинаете видеть корни и семена омрачений в своем сознании, и эта ясность позволяет успешнее с ними справляться. Например, вы обретаете способность воздерживаться от неблагих поступков, к которым понуждают вас эти мысли и чувства. Если сорняки не поливать, они вянут. В противном случае ваш сад может зарости. Некоторые ничего не имеют

против – у многих сорняков прекрасные цветы. По крайней мере, вы хотя бы будете знать, кто несет ответственность за последствия.

Осознавание дарует контроль над омрачениями и силу, чтобы с ними справляться. Но вы все равно можете им поддаться, иногда просто потому, что у вас нет другого выбора. Поговорка гласит, что блаженство – в неведении. Те, кто идет на поводу у своих мыслей и желаний, часто не представляют, почему они совершают те или иные поступки. Они говорят: «Такой уж я есть – ничего не поделаешь», и вновь и вновь испытывают страдания в результате совершения неблагих действий. Некоторые склонны во всех своих бедах винить других. Кто-то просто смиряется с неизбежностью страданий.

Остается надеяться, что практикующие не пойдут по этому пути. Медитация, искреннее раскаяние и Дхарма могут даровать людям большее осознание, самоконтроль и смирение. Однако буддисты тоже несовершенны, а духовный путь не всегда гладок, прям или снабжен четкими указателями. Поэтому он и называется практикой. Для каждого из нас наступают времена, когда приходится, так сказать, переживать наводнение. Лучший совет, который я могу дать в таких обстоятельствах – не бросать практику, учиться плавать, держать голову над водой и постараться поскорее выбраться на сушу. Вы сами должны научиться переживать собственные наводнения.

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ СУТРЫ?

Ученик: Рекомендуете ли вы чтение сутр как часть чаньской практики?

Шифу: Читать сутры можно двумя способами. Первый – это читать их, как обычно читают книги. В этом случае задействованы рассудок и интеллект, и целью чтения является логическое понимание прочитанного. Второй – читать сутры вслух или петь их. При таком подходе вы не пытаетесь понять содержание сутры, а просто используете силу ее слов для взращивания самадхи.

Когда вы читаете сутры с целью интеллектуального понимания, то вам неизбежно встретятся места, которых вы не понимаете. Если проблема в терминологии или философской идее, то можно обратиться к справочной литературе. Но даже если после этого какое-то место остается непонятным, его лучше просто пропустить и продолжить чтение. В любой сутре будут места, которые окажутся за пределами вашего понимания. Цель пения сутр – не в интеллектуальном понимании их содержания, но если какие-то концепции обратят на себя ваше внимание, то это нормально. Не стоит специально пытаться закрыть для них свой ум.

Если вы читаете сутры в поисках интеллектуального постижения Дхармы, возможно, вам лучше обратиться к шастрам, или трактатам. Они написаны просветленными патриархами и излагают буддийские концепции в более строгой, систематической и логичной манере, чем сутры. Какой бы длинной ни была сутра, она, как правило, выражает лишь одну или две идеи. К примеру, Махапраджняпарамита Сутра состоит из шестисот свитков, или глав, но вся она посвящена одной теме – пустотности. То же самое верно и относительно большинства других сутр. Конечно, повторение одной и той же идеи может стать утомительным, но у него есть особая цель: позволить концепциям Дхармы глубже проникнуть в сознание читающего. Сутра представляет одну и ту же идею с разных углов и точек зрения и использует множество примеров и аналогий, но, в сущности, это одна и та же идея. Благодаря такому фокусу на одной или двух идеях, сутры замечательно подходят для чтения вслух или пения. Однако даже если вы хотите читать сутры для интеллектуального понимания, вы все равно получите от этого огромную пользу.

Сутр так много, что перечислить их все в нашей беседе невозможно. Я рекомендую тем, кто практикует Чань, Сутру Сердца. Она очень краткая и лаконичная, но ее вполне достаточно. Я также рекомендую Алмазную Сутру. Сутра Сердца лучше подходит для чтения, поскольку в ней изложено больше концепций, чем в Алмазной Сутре. С другой стороны, Алмазную Сутру лучше петь – как раз потому, что она содержит меньше концепций и больше повторов.

Я также рекомендую практикующим Сутру Полного Просветления и Шурангама Сутру. Хотя их лучше читать вслух, они также являются великолепными источниками для понимания принципов Дхармы и по формату близки к шастрам. В них представлено много концепций без большого количества повторов. Эти две сутры подчеркивают важность практики, говорят об уровнях медитации и переживаниях, связанных с практикой. Они также анализируют природу живых существ и мира. Если у вас нет учителя, который мог бы следить за вашим продвижением в практике, вам следует обращаться к Шурангама Сутре, чтобы проверять подлинность своих переживаний и определять, в правильном ли направлении вы двигаетесь.

Очень полезна также и Вималакирти Сутра, поскольку в ней изложены две важные идеи. Эта сутра говорит о том, что Чистая Земля находится в сознании, а также разъясняет недвойственность, то есть отсутствие противоположностей, противопоставления «того» и «этого». Когда Сутра Сердца говорит: «Нет ни чистого, ни нечистого», это означает, что чистота и нечистота неотделимы друг от друга – для просветленного ума они едины. Точно так же едины Чистая Земля и мир обычных живых существ.

Рекомендуете ли вы читать вслух или про себя Аватамсака Сутру?

Аватамсака Сутра хорошо подходит для чтения как вслух, так и про себя. В ней изложены взгляды буддийской школы «Только Сознания» (виджнянавада)*. Эта сутра также повествует о заключительных и наиболее возвышенных этапах пути бодхисаттвы – десяти уровнях бхуми. В этой сутре мало говорится о мире людей или же о том, как обычные люди могут практиковать для достижения просветления, поэтому Аватамсака считается сложной сутрой. Но тем не менее ее полезно прочесть.

Насколько я понимаю, все сутры были произнесены самим Буддой, за исключением Сутры Помоста Шестого Патриарха Хуэйна. Шастры же являются комментариями патриархов на сутры, верно?

Шастры были написаны патриархами и буддийскими учеными и подразделяются на два вида. В шастрах первого типа патриархи берут несколько сутр, содержащих сходные идеи и концепции, и создают на их основе более общую систему. Шастры второго типа представляют собой комментарий на одну какую-то сутру. В принципе все сутры действительно были произнесены Буддой, но есть и некоторые исключения из этого правила. Так, Вималакирти Сутра и Аватамсака Сутра могли быть произнесены воплощениями других будд и бодхисаттв. Они тоже считаются сутрами, поскольку находятся в согласии с Дхармой.

Каково Ваше мнение о современных произведениях на тему буддизма, в частности, «Сознание Дзэн, сознание начинающего» Судзуки Роси¹²?

¹² Русский перевод под таким названием вышел в 2013 г. в издательстве «Альпина Паблишер».

Подобные произведения очень полезны.

Если годы спустя их по-прежнему будут считать важными и полезными, они могут быть признаны творениями патриархов.

Можно ли произносить сутры мысленно?

Если вы произносите сутры мысленно, в уме вы все равно должны представлять, что читаете их вслух. В противном случае вы можете потерять концентрацию и даже впасть в транс.

Следует ли нам читать сутры вслух на языке оригинала – санскрите или китайском? Или же можно делать это на английском?

Если вас совершенно не интересует смысл сутры, то в этом случае лучше читать мантры, а не сутры. Хотя на языке оригинала мантры тоже могут иметь определенный смысл, знать его не обязательно. Чтение сутр – другое дело. Даже если вы не пытаетесь специально анализировать изложенные в них идеи, они естественным образом сами проникают в ваше сознание. Когда вы читаете их вслух, ваше сознание успокаивается, а ваше понимание Буддадхармы становится более правильным и глубоким. Поэтому сутры лучше всего читать на том языке, который вы лучше всего понимаете.

Один из патриархов школы Тяньтай однажды читал вслух Лотосовую Сутру. И вот когда он дошел до главы о Будде Целителе,

он внезапно увидел описываемое в ней Дхармовое собрание, во главе которого был сам Будда, так, словно оно продолжалось до сих пор. Он даже увидел среди собравшихся собственного учителя. После этого его мудрость неизмеримо возросла, и он даже получил прозвище «Малый Шакьямуни Востока».

Уже в наше время Мастер Дайши (1890–1947) читал вслух Махапраджняпарамита Сутру во время одиночного ретрита и внезапно утратил ощущение времени. Через некоторое время он вернулся к нормальному состоянию. После этого переживания его мудрость буквально забила ключом, как вода из источника.

Обе эти истории – примеры просветления, и в обоих случаях учителя не анализировали сутры. Они просто читали их снова и снова, только и всего.

На закате династии Мин жил Мастер Оу И (1561–1626), который все свои прозрения испытал во время чтения сутр, а не посредством медитации. Однажды он писал комментарий на одну из сутр, как вдруг его сознание накрыла волна мудрости. В результате он написал вещи, о которых прежде и не помышлял, и все это произошло спонтанно.

Сам процесс чтения или письма может привести к просветлению, но здесь, конечно, все зависит от того, что вы читаете и пишете. Читая сутры без каких-либо помыслов, без анализа их смысла, можно достичь просветления. Чтение бестселлеров вряд ли сможет возыметь то же действие, поскольку вы читаете их не в правильном состоянии ума. Когда вы читаете сутры, каждое слово и фраза подобны ключу, который открывает новую дверь и позволяет вам углубить свою практику.

Мантры – это другое дело. Повторение мантр помогает успокоить и сфокусировать ум. Чтение мантр, как и чтение сутр, позволяет приобрести определенную силу, но в традиции Чань считается, что только лишь чтение мантр не может привести к просветлению.

Откуда берется сила, возникающая при повторении мантры? Сами ее слова имеют определенную силу, или же сила проявляется благодаря повторению мантры вновь и вновь?

Верно и то, и другое. Мантра – это символ. Она воплощает в себе силу определенного будды или бодхисаттвы, и поэтому сама мантра тоже обладает силой. В этом смысле источником силы является сам звук мантры. Кроме того, люди, повторяющие мантру

в сконцентрированном состоянии ума, могут сами порождать силу, даже если они не имеют такого намерения.

Обязательно ли повторять мантры на санскрите?

Мантры следует повторять на языке оригинала. Однако существуют не только санскритские мантры, но и даосские мантры на китайском.

Мантры восходят к Будде Шакьямуни?

Шакьямуни не учил мантрам. Их давали людям воплощения просветленных существ.

ЧАНЬ И НАЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА

Ученик: Почему в старину в Китае было больше мастеров и продвинутых практикующих, чем в наши дни?

Может быть, несколько столетий назад практиковать было легче? Или же просто восточная культура больше подходит для буддийской практики?

Шифу: Конечно, культура и история оказали сильное влияние на Чань. Когда Чань появился в Китае в эпоху династии Тан, страна уже созрела для духовных перемен. Местные философские традиции – конфуцианство и даосизм – к тому времени достигли высшей точки и перестали развиваться. Одаренным практикующим и ученым было тяжело совершить новые прорывы в рамках этих традиций. В отличие от привычных конфуцианства и даосизма, Чань предлагал им новый, свежий взгляд. Те, кто принял Чань, уже были подготовлены интеллектуально и в плане духовной практики, поэтому они восприняли учение и методы Чань самым взвешенным и решительным образом и благодаря этому быстро и уверенно продвигались по пути практики.

Но даже в этих идеальных условиях лишь немногие люди в большом числе существовавших в то время крупных монастырей достигли глубоких прозрений на пути Чань. К началу династии Сун в Китае было уже куда меньше практикующих и, следовательно, меньше выдающихся мастеров. Отчасти это произошло потому, что конфуцианство и даосизм переманили многих обратно, заимствовав у Чань ряд атрибутов. Однако и в эпоху династии Сун было несколько великих мастеров, в том числе Жуцзин (1163—1128), учитель Догэна (1200—1253), основавшего в Японии школу Сото.

Культурные особенности той эпохи также способствовали успеху Чань. В эпоху династий Сун и Мин практикующие имели возможность отгородиться от мирской суеты и практиковать в горах. Их не беспокоило правительство, и они не зависели от подношений и поддержки своих последователей, ведя простой и размеренный образ жизни. Кроме того, они обладали искренностью и были всецело преданы практике. Многие из тех, кто ушел в горы для взращивания мудрости, остались там до конца жизни. Их стремление к освобождению было непоколебимым.

А теперь давайте посмотрим на то, как развиваются Чань и Дзэн на Западе. Между Америкой и средневековым Китаем есть определенные сходства. Подобно конфуцианцам и даосам в эпоху династии Тан, многие жители Запада в наши дни обращаются к Чань и Дзэн, чувствуя неудовлетворенность своими религиозными и философскими традициями. Учения Чань и Дзэн обладают привлекательностью для интеллектуальных, восприимчивых людей. Для тех, кто находится в поиске подходящего духовного пути, знакомство с Чань может быть весьма полезно.

С другой стороны, люди Запада, с легкостью принявшие учения Чань и Дзэн, не смогли достичь таких же успехов в практике. Для американцев серьезная практика является проблематичной в силу особенностей их подхода, среды, а также недостаточно сильного устремления. В плане отношения к практике и устремления западные люди весьма отличаются от китайцев времен династии Тан. В средневековом Китае концепция следования Пути, или Дао, была глубоко укоренена в национальной культуре, поэтому и переход к практике Чань был гладким. Американцам повезло меньше. Западной культуре по большей части чужда идея интенсивной личной практики как средства для разрешения проблем человеческого существования. В западных религиях люди полагаются на силу Бога или же на любовь Бога как на средство решения своих проблем, хотя, возможно, и не в такой степени, как раньше.

Американцы, практикующие Чань, часто не имеют ясно-го представления о том, что подразумевает личная практика. К примеру, многим нравится идея мгновенного просветления, но мало кто отдает себе отчет в том, что для его достижения требуются годы, а возможно, и целая жизнь практики. Поскольку концепция личной практики не укоренена в западной культуре, люди Запада менее склонны к тому, чтобы посвящать себя долгосрочной практике Чань.

Сколько времени нужно посвящать практике? Это зависит от того, чего вы хотите достичь. Лучший способ добиться прогресса – это всецело посвятить чаньской практике несколько лет. Лучше всего сделать это в молодом возрасте, поскольку для этого требуется много энергии.

Практиковать пару часов в день полезно для повседневной жизни, но достичь таким образом глубокого просветления маловероятно, если не невозможно. Посвятить практике несколько месяцев в году лучше, чем практиковать пару часов в день.

Однако у мирян и в этом случае есть проблемы. Если после просветления им придется вновь вернуться к повседневной семейной жизни, для них будет практически невозможно сохранить силу и прозрение, полученные в результате этого опыта.

Большинство практикующих в эпоху династии Тан были монахами. Готовы ли практикующие в Америке к тому, чтобы стать монахами и монахинями? В Японии большинство практикующих в наши дни – миряне. Однако в Японии целые семьи могут жить в монастырях, или сами же практикующие могут жить в монастыре, а их семьи ведут обычную жизнь в миру. Я не уверен, что на Западе можно воспроизвести подобный опыт.

Мне кажется, что в Америке практиковать Чань и обучать ему других будут в основном миряне, поскольку мало кто хочет уходить в монастырь. Именно миряне будут переживать просветление, становиться чаньскими мастерами и наставлять других. Каков в этом случае будет уровень их практики и постижения? Неправильно было бы утверждать, что миряне не могут достичь глубокого просветления, но если, практикуя, они продолжают жить со своими семьями, сколько времени и усилий они смогут посвящать практике?

Социальное окружение также представляет собой проблему для большинства американцев. Чтобы добиться глубокого прогресса, практикующие Чань должны вести спокойный и размеренный образ жизни, без излишней занятости и суеты. Их жизнь должна быть простой. В IX веке в Китае жил один очень ученый чаньский практик по имени Сянъянь Чжисянь (ум. 898). Однажды учитель задал ему вопрос, на который тот при всей своей учености и опыте практики не сумел ответить. Он забросил изучение буддизма и подался в горы, где жил в полном одиночестве. Он просто жил, и ничего больше. Однажды, когда он подметал свою хижину, сметенный им камушек стукнулся о бамбуковый ствол. Услышав этот звук, Сянъянь достиг просветления. Хотя он прекратил формальное изучение Чань, вопрос, который задал ему учитель, остался в его сознании. Он смог достичь просветления, потому что не занимался изощренными умственными изысканиями и вел простую жизнь в простом окружении.

В наши дни такое вряд ли может произойти. Прежде всего, очень сложно изолировать себя от мира. В то же время есть места, где можно жить и практиковать, не опасаясь быть потревоженным. С точки зрения физического окружения Америка вообще хорошо подходит для практики. Здесь вдоволь

земли и материалов, государственная система устойчива и терпимо относится к людям с разными интересами. Но самое главное – это правильное отношение к практике. Если бы у вас была возможность жить и практиковать без отвлечения, хватило бы у вас устремления идти до конца, или же вы бросили бы практику через несколько месяцев?

Еще одна проблема американцев – это непостоянство. Люди здесь находятся в постоянном поиске новых учений и учителей, и если в течение короткого времени они не добиваются успеха в одной системе, то переходят к следующей. Очень тяжело добиться прогресса, если перебегать от одного мастера к другому, независимо от того, насколько усердно вы практикуете. Практика под руководством мастера – необходимое условие для того, чтобы достичь прогресса в Чань. Мастер Дахуэй Цзунгао (1089–1163) считался глубоко просветленным, но даже ему порекомендовали продолжить обучение у мастера Юаньбу Кецина (1063–1135). Дахуэю повезло, что он повстречал столь великого учителя, поскольку в течение года после встречи с ним он пережил два еще более глубоких опыта просветления. Мастер Юаньбу стал необходимым условием для духовного роста Дахуэя.

В настоящее время на Западе трудно появиться великим мастерам. Это, впрочем, не означает, что нельзя надеяться на их появление в будущем. Развитие буддизма на Западе еще находится в начальной стадии. Людям Запада предстоит воспитать в себе правильный подход к практике, развить надлежащее понимание практики и важности возвращения мудрости. Как только это произойдет, великие мастера непременно появятся.

В эпоху династии Тан Китай был уже готов к появлению Хуэй-нэна, который стал шестым патриархом Чань. Но если бы не работа, проделанная пятым патриархом Хунжэнем, ситуация была бы совсем иной. Хунжэнь подготовил почву для прихода Хуэй-нэна. Когда почва на Западе станет столь же плодородной, здесь тоже появятся великие мастера.

Вы хотите сказать, что выдающиеся мастера до сих пор не появились на Западе, потому что карма живущих здесь людей пока не созрела?

Да, но я говорю не только о Западе. Нельзя сказать, что одна какая-то культура лучше подходит для Чань, чем другая. Чань всеобъемлющ. Если один человек или целая культура обладает хорошей кармой, необходимой, чтобы повстречать настоящего

мастера, то это непременно произойдет. Китай как культура в эпоху династии Тан созрел для появления выдающихся мастеров. Если бы китайская культура по сей день осталась столь же подходящей для Чань, в Китае и сейчас было бы множество хороших мастеров. К сожалению, это не так. Возможно, теперь подходящей почвой для их появления станет Запад. Может быть, сейчас мы создаем условия для того, чтобы это произошло в недалеком будущем. Запад все активнее воспринимает идеи и практики Востока, в то время как Восток, напротив, перенимает западный подход к жизни. Возможно, следующий расцвет Чань произойдет на Западе. Во всяком случае, я очень на это надеюсь.

Ученик: Одно из предписаний для монахов и монахинь состоит в том, чтобы воздерживаться от определенных видов развлечений, таких, как кино, концерты и чтение романов. Должны ли миряне тоже воздерживаться от развлечений? Противоречит ли буддийским предписаниям распространение Дхармы через искусство? Мне кажется, что я часто встречаю отражение Дхармы в небуддийском искусстве – музыке, кино, литературе. Действительно ли такое искусство благотворно, или же я просто рационализирую свои желания?

Шифу: Монахи и монахини принимают обет следовать многим предписаниям, одно из которых состоит в том, чтобы воздерживаться от развлечений. Определенные виды развлечений становятся для людей поводом к тому, чтобы излить свои эмоции и настроения. Очевидно, что актеры изливают свои чувства и настроения, когда они работают, и то же самое происходит с их аудиторией. В этом, собственно, и состоит главная функция развлечений.

Монахи и монахини должны избегать участия в развлечениях и в качестве актеров, и в качестве аудитории. Это правило может показаться слишком строгим, но чем больше человек занимается подобного рода деятельностью, тем сильнее становятся связанные с ней привязанности. После представления человек может испытать непродолжительный катарсис, но потом у него возникнет сильное желание повторить процесс. В этом смысле подобная деятельность может вызывать чувство зависимости.

Монахи и монахини должны стремиться к тому, чтобы оставить позади все желания. Если они будут участвовать в развлечениях, избавиться от желаний станет сложно, если не невозможно. Монахи и монахини должны опираться на практику и руководство Дхармы, чтобы уменьшать и в конечном итоге полностью трансформировать свои желания. Предписания являются для них руководством и напоминанием.

Если монахи и монахини не имеют серьезного намерения избавиться от желаний, им нет смысла уходить в монастырь. Однако в наши дни избежать всех форм развлечений очень тяжело. Для этого пришлось бы уйти в затворничество. Стены Чаньского Центра не являются непроницаемыми для звуков музыки, доносящихся с улицы. Хотя монахи и монахини не принимают участия в различных видах развлечений, они не считают предосудительным тот факт, что в них участвуют другие.

Если участие в том или ином виде развлечения становится неизбежным, монахи или монахини должны использовать то, что именуется «искусными средствами». С визуальными развлечениями все достаточно просто – можно закрыть глаза. Со звуками дело обстоит сложнее. Все зависит от уровня практики. Продвинутые практикующие могут быть в пределах досягаемости звука и в то же время его не слышать. В подобных ситуациях монахи и монахини должны делать лучшее, на что они способны.

Однажды в мой монастырь на Тайване пришли два молодых человека, которые хотели попробовать себя в качестве послушников. В течение первого года на них часто находили приступы беспокойства, во время которых они не знали, куда себя деть, и не могли усидеть на месте. Им казалось, что простирации и медитация не помогают. Наконец они решили пойти в кино, зная, что это серьезное нарушение монашеской дисциплины. Я узнал об этом и, когда они вернулись, спросил у них: «И что из этого выйдет?» Они ответили: «Мы знали, что нарушаем предписание, но все равно решили пойти». С тех пор они стали хорошими монахами, избавились от беспокойства и больше не испытывают желания идти в кино.

У мирян нет обязательства воздерживаться от развлечений. Просмотр фильма или другие подобные занятия иногда помогают облегчить беспокойство или другие неблагоприятные состояния ума. Даже если миряне решают принять восемь предписаний, то есть пять предписаний и три правила воздержания, они должны воздерживаться от развлечений лишь шесть дней в месяц. Это позволяет им почувствовать, на что похожа жизнь в монастыре. Однако буддисты-миряне могут петь, танцевать, ходить в кино или смотреть видео без страха нарушить заповеди.

Однако что касается монахов, то они иногда пытаются обойти предписание. Однажды на Тайване я увидел монаха, который громко, во весь голос читал нараспев сутры. Я спросил его, практикует ли он таким образом. Он ответил: «Нет, на самом деле я испытываю внутренний дискомфорт и беспокойство. Я хотел петь, но монахам петь нельзя, поэтому я пытаюсь выпустить пар таким способом». Я ответил: «Это неправильный способ чтения сутр вслух. Их надо читать с почтением, а не кричать во весь голос». Хотя этот монах не нарушал никаких предписаний, он вел себя не так, как подобает монаху. Он сказал: «Теперь чтение сутр можно услышать и по радио, разве это тоже неправильно?» «Это делается для того, чтобы

как можно больше людей слышали Дхарму. А для кого поешь ты?» — «Я пытаюсь избавиться от беспокойства. Наверное, можно сказать, что я пою для духов».

С буддийской точки зрения я не вижу ничего предосудительного в том, что люди поют, танцуют или играют на сцене. Даже в нашем центре на праздновании дня рождения Будды люди устраивают представления, которые я тоже смотрю. Я не жажду развлечений, но это праздник, и я хочу, чтобы людям было радостно.

Монахи могут участвовать в некоторых формах развлечений, если этого требует ситуация. Например, на Тайване сняли два фильма — один о Будде, а другой о Бодхисаттве Авалокитешваре. После их завершения продюсеры пригласили меня на просмотр, чтобы я подтвердил, что они соответствуют духу Буддадхармы. Разумеется, я принял их приглашение и пришел. С другой стороны, если бы монах или монахиня пошли смотреть эти фильмы в кино, это было бы неприемлемо, поскольку они сделали бы это для собственного развлечения.

Я полагаю, что пение, танцы и театральные постановки, а также другие виды искусства вполне можно использовать для распространения Дхармы. Я всецело поддерживаю стремление других людей рассказывать современным, понятным языком истории, в которых излагался бы буддийский взгляд на вещи. Эти истории не обязательно должны быть почерпнуты из сутр. В Индии знаменитый буддийский учитель Ашвагхоша сочинял о жизни Будды поэмы и песни, чтобы их могли петь другие. В эпоху династий Сун и Юань (1271—1368) буддийские мастера также создавали похожие песни, чтобы другие пели их и распространяли Дхарму.

Литература вообще очень часто использовалась для проповеди Дхармы. Например, в Аватамсака Сутре есть глава, которая называется «Вступление в Царство Дхармы». В ней рассказывается о бодхисаттве, который поочередно постигает практику у пятидесяти трех различных мастеров. Эта глава читается как долгий, захватывающий роман. В Лотосовой Сутре также есть главы, написанные изысканным языком, и многие другие сутры также излагают Дхарму в литературном стиле.

Современный китайский роман берет свое начало в исторических романах, которые создавались в эпоху династий Сун и Мин (1644—1911), а те, в свою очередь, заимствовали литературный стиль из сутр. Буддийские сутры построены обычно так,

что за длинным параграфом, излагающим учение в прозе, следует стихотворный текст. Во многих китайских романах этот порядок, правда, поменялся: главы начинаются стихотворением, за которым следует повествование в прозе.

Можно ли извлечь из музыки, драмы, искусства и литературы пользу, сравнимую с пользой от практики?

Я думаю, что с музыкой это вполне возможно. К примеру, во время ретритов мы поем сутры утром и вечером. Пение сутр — это ведь тоже музыка. Я говорю не о той музыке, которая приводит людей в возбужденное состояние. Музыка, способствующая практике, должна помогать людям обрести душевный покой. Она может помочь перейти от рассеянного и смятенного состояния ума к спокойному и более сконцентрированному состоянию.

Я слышал, что одна корейская женщина-хореограф поставила чаньский танец, и некоторые полагают, что после его просмотра сознание людей становится более ясным, спокойным и уравновешенным. Если это действительно так, то этот танец вполне можно порекомендовать для просмотра.

Точно так же, если целью того или иного литературного произведения является изложение буддийской идеи, оно может принести пользу. Я не уверен, что люди могут испытать просветление после прочтения романа, но если в результате у них появится более ясное представление об учении и подходе Чань, то это очень хорошо.

Все приведенные мной примеры можно рассматривать как с точки зрения искусства, так и с точки зрения практики. С точки зрения искусства, люди слушают, смотрят, танцуют, поют или читают для собственного удовольствия. С точки зрения практики, люди обращаются к искусству для того, чтобы преодолеть смятение и беспокойство, которыми проникнуто повседневное сознание.

Иногда во время чтения каких-нибудь сложных для восприятия стихов я достигаю такой степени сосредоточения, что после этого мое сознание становится ясным и спокойным. Это чувство похоже на то, что я испытываю после интенсивной медитации.

Концентрация ума действительно сопровождается подобными ощущениями. Но достичь чего-то большего с помощью поэзии или романов нельзя. Литература не может вывести

вас за пределы определенного уровня концентрации. Через какое-то время ум снова начнет блуждать, или же то, что вы читаете, окажет на вас эмоциональное воздействие, которое выведет вас из равновесия.

Не является ли созерцание и наблюдение формой практики? Иногда во время ретрита вы просите нас наблюдать возникающие мысли. Разве нельзя подобным же образом созерцать стихотворение или картину?

Созерцание, которое я прошу вас практиковать, не подразумевает логического размышления. Вы просто направляете ум на одну точку и непосредственно наблюдаете вещи как они есть. Это сложно объяснить, но этот процесс отличается от логического размышления или построения цепочки мыслей для достижения определенных выводов.

С помощью музыки, танца и литературы можно пережить состояния, сходные с теми, которые возникают в результате практики. Практику можно рассматривать как процесс, помогающий практикующему перейти от рассеянного состояния ума к сконцентрированному, от сконцентрированного ума – к однонаправленному, а от однонаправленного – к состоянию не-ума. Посредством искусства можно достичь концентрации ума, но однонаправленного состояния ума добиться чрезвычайно сложно, не говоря уже о состоянии не-ума.

Мне кажется, что большинство религиозных традиций, имеющих долгую историю, противятся новшествам. В то же время я думаю, что если бы Будда жил в наши дни, он, скорее всего, воспользовался бы для проповеди Дхармы современными технологиями – видео, радио, телевидением. Это было бы особенно полезно для тех, кого не очень волнуют духовные проблемы. Таким способом можно было бы обратиться сразу к большому числу людей.

Мои организации, к примеру, распространяют проповеди Дхармы на дисках, кассетах и видео. Однако они предназначены не для развлечения, а для обучения.

А как быть тем монахам и монахиням, у которых нет доступа к мастерам? Ведь во многих монастырях нет учителей.

О развлекательных видеопрограммах для них не может быть и речи, но образовательные видео могут быть полезны, особенно если их демонстрируют в монастыре или центре практики. Что же касается таких мест, как, например, театры, то туда приходит разнородная публика, и это может отвлечь ум.

Существует множество кассет, посвященных медитации – и с лекциями, и с музыкой. Однако мне кажется, что самое большее, что они могут – это помочь человеку достичь лишь не очень глубокого уровня постижения, возможно, состояния сконцентрированного ума. Не кажется ли Вам, что кассеты с записью лекций по чаньской медитации противоречат самому духу учения Чань? Чань подчеркивает важность практики с учителем. В противном случае люди могут подумать, что видео может заменить учителя или ретрит. Такие видео могут сбить людей с толку, особенно если их распространяет буддийская организация.

Лекции по медитации для практикующих разных уровней могут быть полезны, однако более высокие ступени практики с их помощью передать нельзя. С определенного этапа вы должны начать обучение у мастера. Однако для начинающих я вполне могу рекомендовать записи лекций.

А как насчет каллиграфии и живописи?

Они тоже относятся к искусствам, и для них верно все вышесказанное. Хотя с помощью таких видов искусства можно достичь определенного уровня концентрации, однако пережить чаньское просветление таким образом необычайно сложно. Предписания для монахов и монахинь не запрещают занятия живописью, каллиграфией, поэзией и даже фотографией. Однако в принципе тем, кто оставил дом, не следует уделять подобным занятиям слишком много времени. Монахи, слишком много занимающиеся искусством, скорее всего, не будут уделять практике достаточно времени и сил.

Многие монахи стали известны благодаря своей каллиграфии, живописи и поэзии, однако почти все они, за некоторыми исключениями, они не оставили заметного следа в истории китайского буддизма, поскольку не были выдающимися мастерами.

А как же Хань Шань*?

Так получилось, что Хань Шань писал стихи, но сам он не считал себя поэтом.

Вы сказали, что искусство помогает людям дать волю своим чувствам. Например, слушая симфонию в концертном зале, человек может расплакаться. Есть ли разница между таким проявлением чувств и эмоциональными взрывами, которые иногда случаются во время ретритов?

Определенное сходство есть, но это не одно и то же. Когда люди плачут или смеются во время ретрита, они зачастую не знают, почему они это делают. Это скорее устранение дисбалансов

в теле, нежели эмоциональная разрядка. Люди, которые плачут на концерте, знают, почему они плачут.

Во время ретрита люди также могут вспомнить о событиях или вещах, которые провоцируют выход определенных эмоций, однако после этого они обычно испытывают облегчение и ощущение покоя. Люди, которые плачут на концерте, тоже могут почувствовать нечто подобное, но это случается нечасто. Кроме того, те, кто пережил подобное во время ретрита, обычно начинают практиковать еще более усердно. Те же, кто испытывал ощущение покоя после концерта, скорее всего, не смогут извлечь пользу из этого состояния. Вы сами когда-нибудь плакали на концерте?

Нет, но я плакал во время ретрита и после этого не почувствовал покоя, потому что не позволил выйти всему, что накопилось в душе.

Совершенно верно, вы не дали этому выйти. В противном случае вы бы почувствовали себя гораздо лучше и спокойнее, чем раньше. Если же не дать чувствам выйти наружу, то может возникнуть дискомфорт и даже такое чувство, как будто вы задыхаетесь.

ПОЭЗИЯ И ВАН ВЭЙ

Ученик: Один из самых знаменитых китайских поэтов, Ван Вэй, живший в эпоху династии Тан, был правительственным чиновником, ревностно практиковал буддизм и поддерживал Дхарму и Сангху. Можно ли из его стихов сделать вывод, что он был выдающимся мастером? И можем ли мы почерпнуть из его поэзии нечто важное для понимания Дхармы?

Шифу: Прежде всего, должен сказать, что я никогда специально не занимался изучением поэзии Ван Вэя, но я читал некоторые его стихи. На самом деле в китайской литературе и поэзии было немало произведений, несущих на себе отпечаток Чань. Просто Ван Вэй знаменит, и поэтому люди помнят его лучше, чем многих других поэтов. Он прославился благодаря своей поэзии и каллиграфии, и за его интерес к буддизму его даже называли «Буддой среди поэтов». В то же время мы не можем с уверенностью утверждать, что он является лучшим китайским поэтом или что он пережил просветление. Просто он был поэтом и одновременно был буддистом.

Большинство стихов Ван Вэя посвящены природе и проникнуты духом безмятежности, свободы и естественности. Однако были и другие поэты, в том числе и до Ван Вэя, стихи которых обладают теми же качествами, но которые находились под влиянием не буддизма, а, например, даосизма. Поэтому не следует думать, что все китайские стихи о природе были написаны под влиянием буддизма. Поэмы, действительно отражающие буддийский взгляд на вещи, должны выражать отсутствие «я» и привязанностей, обладать качеством пустотности и в то же время динамичности.

В поэзии Ван Вэя мы встречаем много буддийских тем и сюжетов. Мы также знаем, что он восхищался образом жизни и поведением буддийских монахов и монахинь. В его поэмах жизнь монахов иногда противопоставляется жизни в миру, и в них выражается глубокое уважение к Сангхе. Из этого мы можем сделать вывод, что он был приверженцем буддизма, но был ли он мастером высокого уровня – это нам доподлинно неизвестно. В его поэзии я не нашел никаких прямых подтверждений этому, хотя он определенно был хорошо осведомлен о методах практики.

Трудно сказать, можно ли по поэзии Ван Вэя определить уровень его постижения. Подобные суждения в высшей степени

субъективны. Точно так же сложно сказать, может ли чтение его стихов способствовать достижению глубоких буддийских прозрений.

В одном из своих стихотворений под названием «Больной Калапати в постели» Ван Вэй использует буддийскую терминологию. Это отражает его собственные прозрения или же это просто художественный прием?

В этом стихотворении есть много отсылок к Вималакирти Сутре, и в нем присутствует чаньское настроение. Но опять-таки должен сказать, что мне приходилось читать стихи, написанные интеллектуалами, которые вообще никогда не практиковали буддизм и, тем не менее, выражали высокие уровни чаньского постижения. Так что само по себе это стихотворение еще ничего не доказывает. К примеру, в нем есть такие строки:

*Нет ни единой реальной дхармы,
Нет ни единой дхармы загрязненной*

Эти строки являются прямой цитатой из сутр. Но можем ли мы сказать, что они – плод практики самого Ван Вэя?

У него есть еще одно стихотворение, которое, как мне кажется, выражает определенный уровень постижения. Не могли бы Вы его прокомментировать? Вот оно:

*Я не знаю Храма Собранных Ароматов,
На несколько миль вокруг – облачные вершины,
Кроны столетних деревьев, безлюдные тропы...
Здесь, высоко в горах, колокол где отыскать?
Звон ручейка затерялся средь каменных глыб,
Прохладный свет солнца ласкает зеленые сосны.
В сумерках у изгиба высохшего пруда
Безмолвная медитация держит драконов
в узде.*

Поэты смотрят на мир через призму своего художественного восприятия и пытаются передать те чувства, которые он в них рождает. Воспринимая их слова, читатели в состоянии проникнуть в описанный ими мир. Если поэтам удастся этого добиться, это хорошо. В этом и состоит функция искусства. Это тоже определенного рода омрачение, но омрачение более высокого уровня.

Буддизм иногда говорит о трех уровнях эмоций. Первый и низший из них – это грубые, резкие и часто разрушительные эмоции и настроения, которые спонтанно возникают в сознании. Они являются непосредственной реакцией на различные

раздражители внешней среды и потому возникают и исчезают внезапно и лишены стабильности. Второй уровень – это более устойчивые и утонченные эмоции, которые, как правило, носят более позитивный характер, – такие, например, как любовь и преданность. Однако этот уровень эмоций также подвержен колебаниям. На третьем, высшем уровне существуют самые благородные эмоции, в которых очень мало привязанности. Это стремление к чему-то доброму, прекрасному и благородному. Иногда их называют «художественным прозрением» или «художественным видением». Достичь этого уровня – это очень хороший результат.

Поэзия и живопись сходны в том, что, если они являются подлинными, читатель или зритель может проникнуть в тот мир и пережить те эмоции, которые стремился передать художник. Ван Вэй является поэтом именно такого уровня. Его стихи могут быть очень полезны для людей, испытывающих тягу к искусству. Они также могут помочь тем, кто не в состоянии практиковать сидячую медитацию, поскольку погружение в стихи помогает им облегчить бремя негативных эмоций.

Позвольте привести еще одно, наверное, самое знаменитое стихотворение Ван Вэя – «Олений Парк»:

*Одинокие горы, не видно нигде ни души...
Только эхо людских голосов раздается вдали.
В темный лес проскользнут украдкой солнца лучи,
Освещая зеленый с прожилками синими мох.*

Дочитав это стихотворение, чувствуешь, что человеческое присутствие полностью исчезает.

Это поэзия, и интерпретировать ее каждый может по-своему. К примеру, многие чаньские мастера рассматривают все сущее как совершенное и высочайшее. Если толковать это стихотворение с такой точки зрения, то можно сказать, что оно описывает чаньское переживание. Но даже если это действительно так, это переживание отражает не самый высокий уровень чаньской практики. В этом стихотворении говорится об одиноких горах в том смысле, что там нет людей. Затем упоминаются людские голоса. Завершается все картиной освещенного солнцем мха. Кто же видит все это? Здесь по-прежнему присутствует наблюдатель. Если сохраняется чувство «я», то это не высокий уровень Чань.

Такое впечатление, что между даосизмом и буддизмом много общего и они оказали друг на друга значительное влияние. Есть даже легенда о том, что Лао-цзы отправился в Индию и стал там Буддой. Чань заметно отличается от раннего буддизма тхеравады, и похоже, что разница эта объясняется по большей части влиянием даосизма. Даосизм тесно связан с природой, он говорит о ее безмятежной и постоянно меняющейся, но вечной сущности. Аватамсака-сутра учит о взаимопроникновении универсального принципа и отдельных явлений. Целью чаньской прантики тоже является достижение единства ума и слияние с природой. Верно ли мое последнее утверждение, и правда ли, что буддизм испытал на себе влияние даосизма?

Буддизм всегда испытывал и будет испытывать на себе влияние различных культур и традиций. Лао-цзы и Конфуций были современниками Будды Шакьямуни, а даосизм и конфуцианство уже прочно утвердились в Китае к тому моменту, когда туда пришел буддизм. Люди естественным образом интерпретировали буддизм в свете бытовавших тогда воззрений. Чань, и особенно его южная школа, испытал на себе воздействие натуралистических тенденций даосизма. К примеру, идея о том, что все существа, как чувствующие, так и лишённые органов чувств, могут достичь состояния Будды, не встречается в оригинальных индийских сутрах. Существует легенда о мастере Даошэне (355—434), который произносил проповедь в отсутствие людей, в то время как все вокруг, даже камни, выражало свое одобрение. Такие идеи являются продуктом воздействия даосизма и часто встречаются в произведениях монахов, живших после Шестого Патриарха.

Вполне возможно, что Ван Вэй испытал влияние даосизма. В то же время буддийские монахи тоже создавали стихи и картины, передававшие определенное состояние, которое вроде бы лишено субстанции и в то же время исполнено динамизма. Их произведения пытались донести до зрителя идею о том, что любая дхарма содержит в себе всю целокупность бытия. Такие произведения зачастую были импрессионистическими или же абстрактными и отличались от искусства, созданного под воздействием природы. Их непосредственным источником было учение Чань.

Что же касается объединения ума с природой, то в медитации наступает такой момент, когда прекращается дифференциация между телом, разумом и окружением. Также исчезает различие между внутренним и внешним и между предыдущей и последующей мыслями. Искусство и поэзия в состоянии передать это чувство, и художники и поэты могут пережить его, даже не практикуя, но это в высшей степени сложно.

Природа Будды заключает в себе все и присутствует во всем. Могут ли художники благодаря интенсивному погружению в искусство достичь определенных уровней Чань, даже ничего не зная о буддизме?

Художник может достичь состояния, которое можно назвать «артистическим просветлением». Это переживание состояния целостности ума, при котором художник сливается с объектом искусства. Однако это переживание коренится все же не в пустотности, а в существовании. Можно считать «артистическое просветление» поверхностным уровнем чаньского постижения, однако это не то же самое, что увидеть свою истинную природу.

А как же тогда насчет третьего из Четырех Великих Обетов Бодхисаттвы*, в котором говорится о существовании бесчисленных врат Дхармы? Вы сами однажды сказали, что все, даже интеллигентизм, может стать путем к просветлению, если в сознании нет препятствий и омрачений.

Если в вашем сознании нет препятствий и омрачений – значит, вы уже достигли просветления и увидели свою истинную природу. Но если вам просто кажется, что у вас нет эмоциональных проблем, это еще не значит, что вы избавились от омрачений.

А если искусство само по себе становится методом прантики? Можно ли до такой степени погрузиться в творчество, чтобы пережить состояние не-я?

Это практически невозможно. Если вы полностью погружаетесь в искусство, то оно заключает в себе всю вашу жизнь и всю полноту вашего бытия. В этом случае вы можете решить, что пережили состояние не-я, но в вас по-прежнему сохраняется привязанность к искусству.

Каков же тогда смысл
Третьего Обета Бодхисаттвы?

Третий Обет Бодхисаттвы говорит о бесчисленном множестве врат Дхармы. Смысл его в том, что бодхисаттва клянется постичь бесчисленные подходы к Дхарме, чтобы помочь всем живым существам. Это делается не ради самого практикующего. К примеру, если кто-то интересуется только танцами, бодхисаттва может обучиться танцам, чтобы помочь этому человеку постичь Буддадхарму.

Ученик: Практика требует много времени и усилий, при этом большинство практикующих – миряне. Иногда кажется, что если бы количество обязанностей в нашей повседневной жизни было сведено к минимуму, то времени для практики было бы больше, а препятствий – меньше. Не могли бы Вы сказать несколько слов о проблеме свободы и ответственности, взяв в качестве примера семейную жизнь и воспитание детей?

Шифу: Для любого, кто практикует Чань, будь то мирянин или монах, полное принятие своих обязанностей является неотъемлемой частью практики. Семейная жизнь – тоже часть практики. Если вы состоите в браке, то, независимо от того, являются ваши супруг или супруга буддистами или нет, вы должны принимать обязанности, исполнение которых подразумевает семейная жизнь.

Если ваш партнер не понимает, почему вы тратите столько времени и сил на практику, смотрите на него как на бодхисаттву, который помогает вам взращивать терпение. Однако сохранять такое отношение весьма непросто. Если вы сами не бодхисаттвы, вы, скорее всего, не сможете увидеть бодхисаттву в ком-то еще. В подобных обстоятельствах большинство людей попытаются уйти от своих проблем и обязанностей, или же вообще не допустить их возникновения.

Кто-то из вас говорил мне, что ему было трудно практиковать в ситуации, когда его брак находился на грани распада. Конечно, я не знаю, что могло привести к разрыву в данном конкретном случае, но по большей части ответственность за распад семьи лежит на обоих партнерах. Если причиной семейных проблем является ваше стремление к минимальной ответственности и большей свободе, то вам, возможно, придется пересмотреть свой подход.

Кто-то может подумать, что единственный настоящий метод практики – сидячая медитация, но это не так. Хотя формальная медитация позволяет вам уменьшить зависимость от перепадов эмоций и смены настроений, все остальные аспекты вашей жизни – работа, взаимоотношения с партнером, семейная жизнь – также предоставляют возможность для практики. Принимать повседневные обязанности как часть практики – вот поистине мудрый подход.

Даже для монахов и монахинь практика не ограничивается сидячей медитацией. Я сам не медитирую целыми днями. Моя

жизнь полна различных обязанностей. Если уж говорить прямо, то, становясь монахом или монахиней, вы формально отрываетесь от потворства своим эгоистическим желаниям, чтобы посвятить все свое время и силы тому, чтобы помогать другим. Все это – часть практики. Члены сангхи могут быть свободны от семейных обязанностей, но они берут на себя еще большие обязанности – заботу обо всех живых существах.

А что вы думаете по поводу обязанностей, связанных с рождением и воспитанием детей? Не лучше ли тем, кто практикует серьезно, вообще не иметь детей? С другой стороны, не означает ли такой подход, что вы пытаетесь избежать обязанностей мирянина?

Прежде всего, с буддийской точки зрения, давая жизнь ребенку, вы даете возможность еще одному существу начать новый цикл рождения и смерти. С другой стороны, если не именно вы дадите жизнь этому существу, оно все равно будет рождено в результате стечения других причин и условий, поскольку у него есть карма, обуславливающая его рождение.

Основным здесь является вопрос намерения. Если вы не хотите иметь детей из-за серьезного желания практиковать, это приемлемо. Но в этом случае вы действительно должны посвящать большую часть своего времени практике, и такой подход не имеет ничего общего с привязанностью и избеганием. Однако если вы говорите: «Я не люблю детей. Они будут мешать моей практике», то такой подход является эгоистичным и неправильным.

Спросите себя честно: если у вас не будет детей, действительно ли выиграет от этого ваша практика? А если у вас есть дети, непременно ли они будут отвлекать вас от практики? Ведь даже если у вас нет детей, вы можете придумать себе множество других занятий, помимо практики. С другой стороны, если у вас есть дети, вам придется отказаться от многих интересов, чтобы надлежащим образом позаботиться о своей семье, и в результате у вас может остаться больше времени для практики.

Одна из женщин, посещающих Чаньский центр, сказала мне, что из-за детей ей пришлось сократить время, которое она может посвящать практике, но так ли это на самом деле? В ее случае проблема скорее в том, как она распоряжается своим временем и каковы ее приоритеты. Большую часть времени она проводит на работе, пытаясь заработать побольше денег, чтобы ее дети, когда вырастут, смогли пойти в колледж. В то же время

ей приходится нанимать няню для своих детей, чтобы присматривать за ними, пока она на работе. Следовательно, мешает ее практике именно работа, а не дети.

Но если родители не работают, чтобы практиковать, а потом оказывается, что их дети не могут поступить в колледж, — хорошо ли это?

Если у вас есть дети, сколько вы должны сделать, чтобы исполнить свои обязанности по отношению к ним? Ответ на этот вопрос зависит от вашей конкретной ситуации. Ваши способности и материальные ресурсы могут быть ограничены. Если вы бедны, вам может быть не по карману отправить детей в престижный колледж, а то и вообще в какой-либо колледж. В приведенном мной случае женщина хочет определенных благ для своих детей и работает для того, чтобы этого добиться. Вследствие этого она не может уделять достаточно времени практике. Такова реальность ее ситуации; это ее выбор, ее карма.

Еще у одной женщины, также посещающей Чаньский центр, тоже есть ребенок, но при этом ее практика весьма успешна. Она каждый день медитирует, вносит большой вклад в работу Центра и посещает почти каждый ретрит. Иными словами, у нее получается выделять на это время. Это ее выбор и ее ситуация.

Вообще я заметил, что, по крайней мере, на Тайване мирянам лучше иметь детей, поскольку в противном случае после нескольких лет брака им становится тяжело сохранять счастье в семейной жизни.

Почему?

Если между мужем и женой возникают конфликты, дети становятся своего рода буфером. Наличие столь сильного связующего звена не позволяет им раздувать скандалы по мелочам и расстаться из-за мелких разногласий. Конечно, в США развод не проблема, но для практикующих это должно быть скорее исключением из правил.

В старом Китае были знаменитые миряне, которые успешно практиковали и при этом стояли во главе больших семей. Дети отнюдь не были для них помехой в практике. И тот период в Китае, и нынешняя ситуация в США, на мой взгляд, преходящи. В наши дни люди слишком заняты делами и не хотят иметь много детей, но в будущем все опять может измениться, и не исключено, что ситуация, существовавшая в старом Китае, вернется вновь.

Конечно, если смотреть правде в глаза, дети действительно требуют много внимания, и в нашем Центре, за некоторыми исключениями, те, у кого есть дети, не имеют возможности посещать многие мероприятия. Поэтому мое мнение таково: если вы только начинаете практиковать, то вам будет проще, если у вас нет детей.

То есть, Вы хотите сказать, что начинающим практикующим лучше не иметь детей?

Я бы не ставил вопрос именно так, поскольку в этом случае многие могут считать себя начинающими всю свою жизнь и решат вовсе не заводить детей. Нужно понимать, что многим дети прежде всего помогают укрепить семью. Если у людей в браке нет особых проблем, муж и жена счастливы вместе, помогают и поддерживают друг друга, то они могут обойтись и без детей. Однако дети часто помогают не только укрепить, но и сохранить семью.

Если думать о детях только как о средстве для укрепления семьи, то не забудем ли мы о своих обязанностях перед ними?

Не следует воспринимать детей только как средство решения семейных проблем. Просто с появлением детей ваша возросшая ответственность естественным образом помогает упрочить ваш брак. Получается, что дети действительно его укрепляют. С другой стороны, если супружеская пара берет на себя ответственность за воспитание ребенка, она помогает и ребенку тоже.

Я знал одну семейную пару, которая часто ссорилась. После того, как у них появился ребенок, я спросил, как теперь обстоят дела. Муж сказал: «Все изменилось. Раньше мы без конца ругались. Теперь заботы о ребенке настолько поглотили нас, что у нас нет ни времени, ни сил для ссор». Так что, если у вас непростая ситуация в браке и вы хотите ее исправить, рождение ребенка может быть верным шагом, поскольку в этом случае все ваше внимание переключится на него.

В книгах Карлоса Кастанеды Дон Хуан советовал своим последователям не иметь детей, если они хотят идти по пути воина духа. По его словам, ребенок забирает у родителей слишком много энергии, тем самым делая их слабыми. Он также сказал, что если вы хотите развивать личную силу, то не следует иметь детей. Что Вы думаете по этому поводу?

Чань не разделяет подобных идей. Конечно, ребенок берет у родителей много энергии, но это происходит естественным

образом. В процессе роста и развития ребенку необходимы родительское внимание и энергия, и это отнимает у родителей силы. Поэтому, как я уже сказал, если вы только начинаете практиковать, совместить практику с воспитанием детей вам будет непросто. Потребуется огромное количество энергии, усилий и времени, чтобы добиться необходимой концентрации ума. Но даже если вы женаты без детей, это не значит, что у вас не будет проблем. В этом случае вы сами можете создавать для себя проблемы и препятствия. В этом случае, возможно, лучше стать монахом или монахиней или, по крайней мере, жить одному. Я снова хочу подчеркнуть, что, с точки зрения Чань, практика – это не только сидячая медитация. Все аспекты жизни являются частью практики.

Когда я жил один, то практиковал от случая к случаю. Теперь я женат и практикую каждый день. Так что в моем случае брак стал подспорьем для практики.

Вашей практике помогла не столько сама женитьба, сколько ваше изменившееся отношение. Когда вы были холосты, у вас, возможно, было много разных интересов и вы не знали, как с пользой и разумно распорядиться своим временем. Теперь, женившись, вы созрели для более спокойной и уравновешенной жизни, и поэтому находите более правильное применение своей энергии.

Медитация – не единственный аспект практики, но если практикующий хочет достичь более глубоких уровней постижения, то медитация необходима. С этой точки зрения, могут ли семья и дети негативно повлиять на практику и помешать человеку стать мастером?

Когда Будда проповедовал Дхарму, он понимал, что не все могут стать монахами и монахинями. «Уход из дома» помогает человеку избавиться от желаний, но такой путь возможен лишь для очень малого числа практикующих. По этой причине Будда давал монахам и мирянам разные учения и предписания. Между практикой в миру и в монастыре есть много различий. Миряне в большей степени привязаны к семье, карьере, собственности и личным делам. Монахи и монахини, напротив, дают обет все это оставить. В идеале у них не должно быть вообще никакой собственности, включая даже их тела.

Самые сильные привязанности у обычных людей возникают к другим людям. Так, юная девушка сильнее всего привязана

к родителям. Потом главным человеком для нее становится друг или муж. Когда у нее появляются дети, они становятся для нее важнее всего. Со временем дети уходят из дома и создают собственные семьи, но она по-прежнему глубоко привязана к ним и к их детям. Жизнь обычного человека полна привязанностей, проистекающих из взаимоотношений с другими людьми. Очень трудно сохранять все эти привязанности и в то же время посвящать себя практике. При этом речь не обязательно идет о сексуальной связи, но если во взаимоотношениях присутствует секс, то он тоже становится очень сильной привязанностью. Сексуальная активность весьма затрудняет достижение самадхи.

Любовь и брак могут стать источником страданий, но они не обязательно являются препятствием в практике. С другой стороны, любовь и брак сильно затрудняют путь к тому, чтобы стать мастером Чань, хотя это и не невозможно. Человек может быть хорошим учителем, но взрастить глубокую, чистую мудрость для него все-таки тяжело. Есть, однако, и исключения. В тибетской традиции Ньингмапа известны выдающиеся мастера, у которых были семьи. Однако они полагались не только на собственные усилия, но и на благословения своего духовного водителя – йидама.

Если ваш супруг/супруга или партнер поддерживает вас в практике и практикует вместе с вами, то лучшего и желать нельзя. Это делает возможным совместную жизнь, основанную на взаимной заботе, уважении и любви, без чрезмерной опоры на секс. Такая жизнь является хорошим фундаментом для достижения освобождения.

КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ БУДДИСТАМИ В НЕБУДДИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Ученик: Скоро у нас должен родиться ребенок. Как люди Запада, сделавшие буддизм частью своей жизни, мы много думаем о том, как нам следует его воспитывать. Многие обращаются к буддизму, поскольку по тем или иным причинам не удовлетворены своей прежней религией. Мы относимся именно к этой категории и не хотим никому проповедовать свои взгляды, включая своих собственных детей. Как, по-Вашему, следует американским буддистам воспитывать детей в среде, которая по большей части ничего не знает о буддизме?

Шифу: Прежде всего, мы должны понимать, что религия может оказать ребенку большую помощь. Помня об этом, родители должны начать передачу Дхармы ребенку еще до его рождения. Нерожденный ребенок осознает внешний мир и способен получать передаваемые ему благословения и заслуги.

Уже во время беременности мать может создавать для ребенка положительную обусловленность, избегая чрезмерно эмоционального поведения или же гнева и печали, культивируя спокойное и счастливое состояние ума и проявляя готовность помогать другим. В этом случае увеличиваются шансы на то, что ребенок родится с хорошим характером.

Если ребенок рождается у католической пары, то над ним по традиции совершают обряд крещения, во время которого новорожденный получает благословение, а также имя и крестных родителей. В буддизме нет подобного ритуала, но родителям все равно следует получить благословение у мастера или монаха/монахини. Также родителям следует накапливать добродетели на благо ребенка: читать сутры, повторять имена будд и бодхисаттв, делая это с открытым, щедрым и сострадательным умом и с ясным намерением посвятить заслугу ребенку.

Заслуги не ограничиваются чтением сутр и повторением имени Будды. Вы также можете заниматься добровольческой и социальной работой, жертвовать деньги на благотворительность, а затем посвящать заслугу ребенку. Вы можете также помогать распространению Дхармы, помогая таким образом всем живым существам, включая вашего ребенка. Посвящение заслуг осуществляется посредством энергии вашего сознания и с помощью деятельной мудрости будд и бодхисаттв. Если ваша практика и сознание сильны, вы можете непосредственным образом сфокусировать свою ментальную энергию с искренним стремлением помочь ребенку.

По мере того, как ребенок подрастает, вы можете начать беседовать с ним о Дхарме, Будде и великих бодхисаттвах. Будет очень полезно, если в определенный момент вы объясните ребенку эти идеи, чтобы у него появилось определенное представление о буддизме и впоследствии ему легче было сделать выбор. Вы можете рассказать ребенку, что, хотя большинство американцев следуют иудео-христианским религиям и этике, существуют также и другие религии, и что вы лично приняли решение исповедовать буддизм. Тем самым вы отнюдь не навязываете ребенку буддизм и не принуждаете его принимать прибежище в Трех Драгоценностях. Вы просто информируете его о существующих альтернативах и о том, какой путь избрали вы сами, только и всего.

С наступлением семилетнего возраста ребенок может принять прибежище в Трех Драгоценностях, если пожелает. Такова традиция, однако семь лет – еще слишком юный возраст, и ребенок может еще не понимать, что такое Дхарма. Если потом он передумает, это не проблема. Никогда не давайте ребенку почувствовать, будто он совершил греховный поступок, отказавшись следовать Дхарме или избрав другую религию. Принятие другой религии – это тоже хороший шаг.

Вы также можете рассказывать детям истории из других религий. Нет ничего плохого, если, наряду с буддийскими и чаньскими рассказами, вы будете рассказывать им истории из Библии и других источников. Также неплохо было бы сводить детей в другие храмы – возможно, в храм вашей первоначальной религии – чтобы они получили представление о других верованиях, обычаях и идеях. Возможно, большую часть времени вы все же будете посещать буддийский храм или монастырь, так что ваши дети, скорее всего, будут хорошо знакомы с буддийской традицией. Но вы не должны позволять, чтобы у ваших детей возникало враждебное отношение к другим религиям. Это было бы весьма прискорбно, особенно если такое отношение возникает из-за отсутствия знаний о других верованиях.

Также важно не учить детей, как вести себя в религиозном плане, а скорее объяснять им, как вы себя ведете и почему вы так делаете. Объясните им, почему вы медитируете, но не заставляйте их сидеть. Будучи буддистами, мы желаем, чтобы все живые существа узнали и приняли Буддадхарму. Ваше желание, чтобы ваши дети получили пользу от соприкосновения Дхармой, вполне естественно, но ни в коем случае не следует их принуждать.

Я понимаю, что подавляющее большинство тех, кто перешел в буддизм из других религий, сделали это по собственной воле, и никто их не принуждал. Они могут думать, что все люди должны принимать Дхарму таким же образом. «Мы открыли для себя Дхарму благодаря нашей собственной карме, причинам и условиям. Мы должны предоставить нашим детям такую же свободу, и если они откроют для себя Дхарму, то это замечательно, но мы не станем вмешиваться». Такой подход не является правильным.

Очень немногие люди принимают самостоятельные решения и сами выбирают свой путь. Большинство следует тому, что им говорят другие. Важно, чтобы вы объяснили детям, пока они подрастают, что такое буддизм, почему вы следуете Дхарме, какие сходства и различия существуют между буддизмом и другими религиями. Помните, что первый обет бодхисаттвы состоит в том, чтобы привести к освобождению все живые существа, а ваши дети – это тоже живые существа. Как вы можете это сделать наилучшим образом? Помимо базовых проявлений заботы, таких, как еда, кров, родительская любовь, хорошее образование, помощь детям в том, чтобы они стали полезными членами общества, вы должны заботиться о состоянии их сознания. Можете ли вы научить их, как достичь спокойствия ума? Можете ли вы помочь им понять и принять Три Драгоценности? Можете ли вы показать им методы практики и оказать необходимую помощь в практике? Если вы в состоянии все это сделать, значит, вы сделали все, что могли, для блага своих детей.

Мы живем в беспокойном, разнородном, постоянно меняющемся мире, в котором даже взрослым бывает трудно найти опору. Вместо того, чтобы говорить детям, что им следует делать, а что нет, постарайтесь объяснить им, что вы сами делаете в той или иной конкретной ситуации и почему вы так поступаете. Объясните им, почему другие люди ведут себя так, а не иначе. Не выносите суждений за детей, постарайтесь помочь им разобраться самим. Если вы сможете сделать это, то, руководствуясь вашим примером, ваши дети, вполне возможно, сами обратятся к Буддадхарме.

Лучше всего сделать все это, пока вашим детям не исполнилось 14–15 лет. Если вы начнете раньше этого срока, вашим детям будет проще проникнуться верой в учение Будды. Если же вы приступите к делу позже, им будет уже сложнее возрастить в себе такую же веру. Кроме того, в этом возрасте дети начнут

чаще вступать с вами в конфликты, и лучше всего научить их всему, чему вы хотели, до этого срока.

Обращение к буддизму взрослых людей – скорее исключение, нежели правило. Причины, которые побуждают их к этому, могут быть разными, но обычно это происходит из-за неудовлетворенности своей прежней верой. В этой ситуации, встречаясь с Буддадхармой, люди испытывают к ней притяжение. Это результат предыдущей благой кармы, но одновременно это и рациональное, сознательное решение. Однако большинство взрослых не способны на столь радикальные перемены. Если вам не удалось заинтересовать своих детей буддизмом до того, как они вырастут, скорее всего, вам это уже не удастся. В этом случае они будут предоставлены сами себе.

Ваша цель в обучении детей буддизму – не в том, чтобы обратить их в буддийскую веру, а в том, чтобы воспитать в них чувство ответственности по отношению ко всем людям и живым существам, привить им моральные принципы и научить без страха смотреть жизни в лицо. Надлежащее нравственное воспитание уберет детей от совершения поступков или произнесения слов, которые могут причинить вред им самим или окружающим. Если вы сможете воспитать в них мужество, они смогут наилучшим образом повести себя в любой ситуации и принять все, что выпадет на их долю. Они также примут идею причин и условий в прошлых, нынешней и будущих жизнях. Обращайте главное внимание именно на эти вещи. Но в конечном итоге то, какими людьми вырастут ваши дети, какую религию и дорогу в жизни они выберут, зависит от них, а не от вас.

Предположим, что подросток говорит родителям: «Папа, мама, я решил стать монахом. Я хочу оставить дом и посвятить свою жизнь практике». Как родителям вести себя в такой ситуации?

Я сам оставил дом, когда мне было двенадцать лет. Многие учителя Дхармы в прошлом, да и в наши дни уходили из дома, когда были совсем еще юными. Если у подростка возникает такое желание, не следует сразу отменить его как неразумную прихоть. В этом случае родителям прежде всего следует спросить ребенка о причинах такого поступка. Если причина окажется странной, то это не годится. Если же он приведет разумные доводы, то это хорошо. Впрочем, даже если он не сможет назвать ни одной причины, а просто испытывает сильное желание стать монахом, это тоже нормально. На самом деле, со мной обстояло именно так.

В современном обществе существуют законы, согласно которым дети должны ходить в школу. Поэтому лучше всего в этом случае было бы убедить ребенка получить хотя бы среднее образование. Одновременно с учебой ребенок может посещать монастырь или буддийский центр и начать обучение под руководством мастера. Если по окончании учебы его интерес к буддизму не исчезнет, он может получить степень в области изучения буддизма. Таким образом, ребенок постепенно узнает больше о буддизме и практике и будет в состоянии принять взвешенное решение, стоит ли ему/ей становиться монахом/монахиней.

Насколько серьезна ответственность родителей в том, что касается обучения своих детей буддизму?

Не менее серьезна, чем в собственном обучении. Сначала дети ничего не знают, и, как и в еде, им нужно давать дозированную информацию и знание. Некоторые дети привередливы – там ухватят кусочек, а здесь отвернутся. Другие, напротив, съедят все, что им ни поставишь. Так же обстоит дело и с учением. Попробуйте получше узнать своих детей. Давайте им столько, сколько они готовы усвоить, но не занимайтесь принудительным кормлением.

Я воспитывался в католической семье, и родители учили меня молиться несколько раз в день – по четкам и без, а также читать истории о Боге и Иисусе. Будучи буддистом, должен ли я обучать своих детей буддийскому эквиваленту ритуала – простирианиям, пению сутр и так далее? И следует ли мне учить детей медитации?

Чем меньше формальностей у вас будет, тем лучше. На востоке многие родители пытаются заставить всех в семье вставать рано, зажигать благовонные палочки, делать простириания, повторяя эти ритуалы перед едой, выходом из дома и перед сном. Увлечение ритуалом может перейти границы разумного. В буддизме ритуал занимает не большее и не меньшее место, чем в любой другой религии.

Вы должны понять, что сами по себе формальности вовсе не так уж важны. Учите детей сохранять дух буддизма в повседневной жизни и непрестанно воспитывайте в них чувство сострадания. Например, если они увидят маленького зверька или птичку, они не должны обращаться с ними жестоко. Они должны стараться помогать всем живым существам. Объясните им, что это и есть сострадание.

Кроме того, учите их бережно относиться к тому, что у них есть, поскольку все это они имеют благодаря своей карме. Будучи расточительными, мы понапрасну растрачиваем накопленные заслуги, поэтому вы и сами не должны бездумно расходовать то, чем обладаете, и должны научить этому своих детей.

Научить ребенка медитации – это неплохая идея, но вы должны понимать, что детям трудно спокойно усидеть на одном месте. Если они проявят интерес к медитации, покажите им, как сидеть, и дайте им попробовать помедитировать в течение пяти минут. Если они захотят продолжить – замечательно, если нет – тоже ничего страшного.

Ученик: Чаньская практика бывает весьма интенсивной и может отнимать много сил. Обучая медитации пожилых людей, которые только начинают практиковать, вносите ли вы какие-то изменения в технику медитации, чтобы учесть их возрастные особенности? И наков вообще ваш подход к пожилым людям, которые только что пришли к буддизму?

Шифу: Когда Будда покинул дом, да и потом, когда он достиг просветления, он был еще молодым человеком. Большинство первых учеников Будды также были достаточно молоды, однако среди них было и несколько пожилых монахов и мирян. Махакашьяпа, один из величайших учеников Будды и первый патриарх буддизма, стал монахом уже в старости. Выдающийся мирянин-практик Судхатта также был уже очень стар, когда познакомился с учением Будды.

Накануне кончины Будды ученик по имени Субхадра, которому было уже за восемьдесят, пожелал увидеть Будду и услышать его наставления. Он знал, что и у него, и у Будды, который готовился к вхождению в нирвану, времени оставалось совсем мало. Некоторые ученики Будды пытались отговорить его: «Ты уже слишком стар, какой смысл тебе слушать поучения Будды? Его время слишком ценно, чтобы тратить его на такого старика, как ты».

Но Будда услышал их слова и велел ученикам впустить Субхадру, сказав: «Именно потому, что он так стар, он должен услышать мои слова». Субхадра присоединился к группе слушающих последние наставления Будды и, услышав всего несколько фраз, достиг состояния архата. Он стал последним человеком, получившим монашеское посвящение при жизни Будды.

Чаньский мастер Чжао Чжоу (яп. Дзесю, 778—897), знаменитый благодаря коану «Обладает ли собака природой будды?», испытал первое просветление, когда ему было восемнадцать. После этого он учился у многих мастеров, чтобы углубить свой опыт, но сам стал мастером и начал принимать учеников, лишь когда ему было уже далеко за восемьдесят.

Буддизм не делает различий между людьми на основе возраста. Карма может созреть в любое время, и если у человека появляется желание практиковать, ему следует незамедлительно и с усердием приступить к практике. Если это происходит уже в пожилом возрасте, тем более не следует медлить, поскольку на практику остается уже гораздо меньше времени.

Что касается физических различий между пожилыми и молодыми людьми, то они, конечно, существуют. У молодых, как правило, больше выносливости, силы и энергии. Пожилые люди уже потратили значительную часть жизненных сил и с большим трудом переносят физические нагрузки во время практики.

Однако у них есть и определенные преимущества перед молодыми. Молодые люди подвержены искушениям, их слишком многое привлекает, они амбициозны и хотят многого добиться. Поэтому, хотя энергии у них и больше, но и растрачивают они ее часто впустую. Пожилые люди обычно не так амбициозны и их не так сильно манят мирские удовольствия. Они более уравновешенны, а потому им легче подойти к практике с более сфокусированным и спокойным умом.

А что Вы можете посоветовать людям, которые уже длительное время практиковали буддизм, а теперь состарились? Следует ли им как-то изменить свой подход к практике?

По мере того, как практикующие становятся старше, их практика обычно обретает большую стабильность. В молодости их, скорее всего, многое отвлекало, из-за чего практика их была непостоянной. Возможно, были периоды, когда им приходилось отложить практику, чтобы заняться другими вещами. Поэтому, если изначально их практика имела прочный фундамент, то она, скорее всего, станет более стабильной, в ней будет меньше перерывов. В целом пожилые люди менее склонны к тому, чтобы перестать практиковать.

Конечно, все вышесказанное – обобщение. Некоторые с возрастом могут оказаться в ситуации, когда практиковать становится труднее. Например, человек может заболеть или ослабнуть. С другой стороны, некоторые с возрастом, напротив, становятся бодрее и энергичнее. Кроме того, окружение может измениться таким образом, что поддерживать практику будет сложнее. Если человек большую часть жизни воспринимал буддизм как побочный интерес, то даже после ухода на пенсию он может продолжить относиться к нему как к чему-то вторичному, основное время уделяя новым увлечениям. Конечно, вероятно и обратное – он/она может сделать практику главным приоритетом в своей жизни.

У некоторых людей с самого начала может сложиться превратное представление о Дхарме. Они думают, что практика подразумевает определенные переживания или опыт. Такие люди

по-настоящему не утвердились в Буддадхарме. Постарев, они могут сказать себе: «Это все для молодых. У меня до сих пор не было никаких переживаний, и в моем возрасте уже смешно их ожидать». Не забывайте, что практика не ограничивается рамками этой жизни. Она продолжается жизнь за жизнью до тех пор, пока человек не достигнет состояния Будды. Но и даже после достижения этого состояния он все равно продолжает усердно работать на благо всех живых существ и продолжает собственную практику. После своего просветления Будда неустанно трудился еще сорок лет, помогая всем живым существам.

Но ведь мы должны воспринимать практику не как средство для достижения некоей цели, но и как самоценный процесс, не правда ли? Медитация сама по себе стоит того, чтобы ей заниматься. Иными словами, цель медитации – медитация.

Верно. Такой подход мы видим у всех великих практиков прошлого. Ни один из них не практиковал, стремясь получить те или иные переживания. Они просто практиковали. Никто не знает, когда отпадут кармические препятствия. Один может практиковать десятилетиями и не испытать избавления от кармических препятствий. Другому, как Субхадре, достаточно услышать несколько слов, и от его препятствий не останется следа. Такие вещи предсказать невозможно – следует просто продолжать практику.

С учетом этого, наков должен быть подход к буддизму и практике у пожилых людей?

На этот вопрос нет готовых ответов. Некоторые люди сохраняют или даже увеличивают свою жизненную силу по мере старения, другие слабеют, а третьи как были слабыми с самого начала, так и остаются. Следует различать людей не по возрасту, а в соответствии с индивидуальной ситуацией каждого из них.

Однажды ко мне на ретрит пришел 78-летний человек, который полагал, что вполне здоров. Я посоветовал ему не переутомляться, но он настаивал на том, чтобы делать все с той же интенсивностью, что и остальные участники ретрита. После того, как он признался наконец, что ему это не по силам, я посоветовал ему возвращать «чувство стыда», созерцая хрупкость своей человеческой природы и осознавая иллюзорность своего «я». Он последовал моему совету, и через некоторое время его ситуация полностью изменилась. Он уже не пытался угнаться

за молодыми участниками ретрита, а просто сидел часами в медитации без боли и стресса. Ясно осознав свои заблуждения, он дал волю слезам, и его тело перестало быть для него препятствием. После этого он подошел ко мне, утомленный, но счастливый, и сказал, что достиг того, чего хотел, и считает этот ретрит завершенным для себя. Я с этим согласился, и он отправился домой.

А вот другой пример. Ко мне пришла молодая женщина с очень слабым здоровьем, которая хотела принять участие в ретрите. Я ее не принял, но она пришла во второй раз и убедила меня, что теперь чувствует себя гораздо лучше, так что я допустил ее к участию. Вскоре стало очевидно, что состояние ее ужасно. Я сказал ей, что она может делать все, что хочет: ходить, медитировать, вставать и ложиться, когда пожелает. Она была разочарована, но последовала моему совету. Через некоторое время у нее спонтанно возникло «чувство стыда». На четвертый день ретрита оно стало таким сильным, что она просидела в медитации полдня без перерыва. После обеда, когда она подошла ко мне, лицо ее было другим. До этого у нее был бледный, болезненный, удрученный и беспокойный вид. Теперь же ее лицо было открытым и сияло радостью. Она сказала мне: «У меня такое чувство, как будто я прошла испытание». Я ответил: «Вы правы, так и есть. Ретрит для вас закончен. Можете возвращаться домой».

Эти две истории я рассказал, чтобы показать, что между молодыми и пожилыми практикующими нет четкой грани. Все зависит от человека и от его причин и условий.

Что касается повседневной жизни, то здесь тоже нет никакой разницы. Проблемы носят скорее ментальный, нежели физический характер. Следует практиковать в соответствии со своим здоровьем и уровнем жизненной энергии, а не в соответствии с возрастом. Если вы не позволяете себе лениться и вас не отвлекают другие занятия, то с возрастом ваша практика будет углубляться. Даже если вы занимаетесь другими делами, никогда не следует упускать из вида практику и до такой степени увлекаться вещами и явлениями этого мира, чтобы забыть о практике и о Дхарме. Если ваш ум будет стабилен в этом отношении, то с возрастом ваша практика будет только улучшаться.

Если же говорить в общем, то почему мы уделяем больше внимания обучению Дхарме именно молодежи и рекомендуем молодым практиковать с большим усердием и интенсивностью? Причина в том, что ум у молодых людей рассеян и в большей степени подвержен отвлекающим факторам.

Энергичная практика не дает им возможности отвлекаться и позволяет лучше сфокусировать и направить в правильное русло свою энергию.

В конце концов, физическая слабость – это всего лишь еще одно препятствие. Два великих японских мастера Дзэн – Доген и Хакуин (1689–1769) – оба были очень слабы здоровьем. Доген умер вскоре после пятидесяти лет после продолжительной болезни легких. Хакуин, как и Доген, был очень слаб физически, но, тем не менее, стал великим мастером. Таким образом, нет никаких сомнений, что люди могут практиковать независимо от возраста, здоровья и физического состояния.

БУДДИЗМ И МАТЕРИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ученик: Являются ли материальное благополучие и достаток препятствием для практики, или же они могут быть полезны?

Шифу: Есть у человека богатство или нет – вопрос не в этом. Весь вопрос в том, как он к нему относится и как с ним обращается. В Библии говорится, что проще верблюду пройти через игольное ушко, чем богатому войти в Царствие Небесное. В буддийских сутрах нет подобных высказываний. Напротив, есть множество примеров того, как богатые и могущественные люди становились замечательными практикующими. Во времена Шакьямуни богатые люди играли важную роль в поддержке Будды и Сангхи. Некоторые из них, как женщины, так и мужчины, являлись защитниками Дхармы и серьезными практикующими. Были даже те, кто достиг Третьего из Четырех уровней на пути архатства – это означает, что их жизненный цикл в мире желаний (то есть в мире, каким мы его знаем) будет последним. Они еще не достигли Четвертого уровня, поскольку не приняли монашеские обеты, но их отношение к материальному богатству было правильным.

С буддийской точки зрения правильное отношение к богатству подразумевает, что вы воспринимаете весь мир как свою собственность, при этом не считая своей собственностью ничего в этом мире. Какие-то вещи принадлежат вам в обычном понимании этого слова, но это всего лишь следствие вашей кармы. Вы просто отвечаете за сохранность этих вещей, и на вас лежит обязанность обращаться с ними подобающим образом. По большому счету, вся наша Земля – это собственность всех живых существ. Но это не означает, что мы можем присвоить ее себе и распоряжаться ею как нам заблагорассудится. Она наша в том смысле, что мы должны заботиться о ней, уважать ее и передать в целостности и сохранности грядущим поколениям.

Правильно относясь к своему богатству, состоятельные люди могут оказать большую помощь Дхарме, используя свой достаток на благо всех живых существ. Будда Шакьямуни неоднократно жил в домах богатых людей, даже королей, и сам был членом королевского рода.

Если вы богаты и при этом согласны с тем, что богатство принадлежит всем живым существам, вы можете решить раздать

все свои деньги нуждающимся. Такой подход не является верным, поскольку вы можете просто зря растратить свои средства. Такие решения должны основываться на здравом подходе. Мудрые люди, в отличие от остальных, лучше всего знают, как распорядиться своим богатством. Те, кто обладает и богатством, и мудростью, распоряжаются своей собственностью продуманно и в соответствии с определенными принципами. Они не станут просто раздавать деньги направо и налево. Богатые могут оставаться богатыми, в этом нет никакой проблемы. Буддизм не проповедует добровольную бедность или коммунизм. С другой стороны, буддисты не должны думать: «Моя собственность принадлежит только мне, и я ни перед чем не остановлюсь, чтобы ее защитить». Буддизм учит помогать другим и практиковать даяние. Прimitивный капитализм, в условиях которого люди просто стремятся накопить как можно больше денег, не согласуется с принципами Дхармы и приносит большой вред.

Есть и другие виды отношения к материальному богатству, которые также могут быть вредны для практики – например, рассматривать достаток как гарантию личной безопасности или же как символ успеха, достижений и социального статуса. Люди с таким отношением будут стремиться к тому, чтобы накопить как можно больше богатства. Если у них будет тысяча долларов, они захотят десять тысяч, если будет десять тысяч – им подавай миллион. Они будут стремиться накопить достаточно как для себя, так и для своих потомков, надеясь, что их дети и внуки сохранят и преумножат их богатство. Эти люди постоянно будут думать лишь о своем богатстве, беспокоясь о том, как бы не потерять нажитое. С таким отношением им ни до чего уже не будет дела, и меньше всего – до духовной практики.

Поскольку такие люди полагают, что деньги добываются тяжелым трудом, они не захотят расстаться с ними, чтобы помочь другим. Идея накопления чего бы то ни было несовместима с буддийской практикой. Но и противоположный подход – бездумное и расточительное обращение со своей собственностью – также противоречит практике и является безответственным. Сутры учат людей разумно распоряжаться тем, что у них есть, и обходиться без того, чего они не имеют. Не следует слишком полагаться на свое богатство и черпать в нем все свое наслаждение. Необходимо довольствоваться тем, что мы имеем, в любых ситуациях.

Позвольте мне привести историю о знаменитом чаньском практикующем, мирянине Панае, который, если верить рассказам о нем, был весьма богат. Испытав просветление, он погрузил все свое богатство – золото, серебро, драгоценные камни – в лодку и утопил ее в реке. Его семья осталась даже без собственного дома и жила тем, что все ее члены плели на продажу корзины. Люди спрашивали Панае: «Почему ты хотя бы не раздал свои деньги бедным?» Он ответил: «Я никому не хотел причинить вреда. Если отдать богатство людям, они, скорее всего, создадут себе много плохой кармы. Если же научить их практике, то тогда они обретут истинное богатство». История эта, скорее всего, вымышленна, но смысл ее верен: лучше всего иметь немного желаний, жить в простоте и быть довольным жизнью.

Если вы богаты, то это увеличивает груз вашей ответственности. Чтобы нажить состояние и управлять им, требуется время и энергия. Таким образом, на практику времени останется меньше. Однако если вы рассматриваете себя просто как хранителя своей собственности, которая на самом деле принадлежит всем живым существам, то в вашей практике не будет проблем, связанных с богатством. Вы будете относиться к нему как к чему-то, чем следует пользоваться без привязанностей, без чувства потери и прибыли.

Не следует ни бояться владеть богатством или наживать его, ни чрезмерно увлекаться удовольствиями, которое оно приносит. Разумно используйте то, что у вас есть, помогайте нуждающимся и поддерживайте Три Драгоценности – Будду, Дхарму и Сангху.

Ученик: Некоторые люди, узревшие свою истинную природу, то есть пережившие кенсе*, говорят, что продолжают испытывать негативные эмоции. Обладает ли кенсе устойчивым эффектом, или же польза от него постепенно сходит на нет, оставляя практикующих там же, где они начали?

Шифу: Узреть собственную природу – значит узреть природу пустоты, понять, что нет ничего, к чему можно было бы испытывать привязанность. Это означает также постичь, что четыре вида знаков, о которых говорится в Алмазной Сутре, – знаки «я», других, жизни и живых существ – все без исключения пустотны и не обладают собственной природой. Наконец, видение собственной природы подразумевает постижение того, что четыре воззрения – вечность, блаженство, «я» и чистота – являются ошибочными и искаженными. Привязанность к этим четырем воззрениям характерна для всех обычных живых существ, как практикующих, так и нет. Люди хотят верить в бессмертие, в неизменное «я», которое будет существовать вечно или в раю, или в следующих жизнях. Они верят, что такое состояние будет блаженным, но при этом определяют блаженство на основе собственного опыта, который, в свою очередь, основан на привязанностях. Они верят, что это состояние, в котором неизменное «я» наслаждается блаженством вечной жизни, будет чистым, то есть в нем не будет больше страданий и скверны. Однако их понятия о чистоте и нечистоте также основаны на опыте физического удовольствия в мире желания (камадхату*).

Большинство людей, в том числе многие серьезные практикующие, привязаны к этим четырем ошибочным воззрениям. Люди с такими привязанностями еще по-настоящему не узрели свою истинную природу. Фундаментальным принципом Махаяны является отсутствие чего-либо вечного или абсолютного. Нет ни вечного «я», ни абсолютного блаженства или чистоты. Об этом очень ясно говорится и в Сутре Сердца, и в Алмазной Сутре. Не существует также различий между вечностью и непостоянством, «я» и другими, счастьем и страданием, чистотой и нечистотой. Если в своей практике вы все еще привязаны к этим четырем ошибочным взглядам, значит, вы еще не пережили настоящего кенсе или, по крайней мере, оно не было глубоким.

Некоторые могут подумать, что в таком случае нет и прозрения в собственную природу или что испытать кенсе невозможно. Переживание кенсе, конечно же, возможно, однако многое зависит и от самого практикующего, и от его учителя. Если мастер бдительно охраняет врата Чань, снова и снова отправляя практикующих обратно и говоря им, что они еще не вошли, тогда в какой-то момент у них просто не останется никаких ожиданий и пропадет само желание обрести просветление. Они просто будут усердно практиковать. В такой ситуации у практикующих гораздо больше шансов испытать истинное кенсе. А что потом?

Пережив кенсе, вы не увидите ничего такого, чего не видели бы раньше, и ничего не достигнете. Вы поймете, что нет никакой разницы между тем, что вы видели раньше и что видите сейчас, за исключением отсутствия «я».

Хорошему мастеру достаточно задать ученику всего несколько вопросов, чтобы понять, действительно ли он узрел собственную природу. Меньшего мастера, однако, можно ввести в заблуждение. В большинстве случаев подобный опыт не является видением своей истинной природы – это скорее психологические и физиологические реакции, естественным образом возникающие во время практики. Я хотел бы подчеркнуть, что лишь очень хороший мастер может подтвердить достоверность опыта ученика.

Что касается негативных эмоций и омрачений, то они не исчезают после того, как вы испытаете кенсе. Они продолжают возникать так же, как и раньше. Разница лишь в том, что после истинного кенсе вы будете лучше осознавать свои негативные эмоции и предчувствовать возможность их появления. Находясь в водовороте негативных эмоций, вы очень ясно будете осознавать свою ситуацию, как если бы вы были сторонним наблюдателем, который постоянно смотрит за ними и всегда сохраняет бдительность.

Люди, не испытывавшие прозрения в свою истинную природу, часто оказываются погребены под грузом отрицательных эмоций и склонны жаловаться по этому поводу. Однако у тех, кто действительно узрел свою природу, таких проблем не возникает. Они осознают негативные эмоции и омрачения в момент их зарождения, и ни одна из этих эмоций не будет слишком сильной. Поэтому в отношении негативных эмоций люди, пережившие кенсе, находятся в гораздо лучшем положении, чем те, кто его не испытал.

А можно ли осознавать возникновение негативных эмоций и сохранять спокойствие в самой их сердцевине, если вы еще не увидели свою изначальную природу?

Не в такой степени. Люди, не узревшие свою истинную природу, не в состоянии ясно осознавать свои негативные эмоции. Они могут узнать самые грубые из них, но не смогут распознать более тонкие и незаметные их проявления. Люди, пережившие кенсе, осознают все, в чем присутствует привязанность к «я». Это моментальное, непосредственное осознание. Люди, не испытывавшие кенсе, способны распознать грубые негативные эмоции, но путем рационального анализа, а не через непосредственное осознание.

Некоторые люди пребывают в уверенности, что они узрели свою истинную природу. Они могут даже наставлять других в практике, считая себя готовыми учителями и даже мастерами. Однако в повседневной жизни они продолжают оставаться рабами своих желаний и нарушать предписания. Если кто-то спросит их: «Мастер, но если вы знаете, что это дурные привычки, почему вы от них не избавитесь?», они могут ответить: «Да, у меня есть эти привычки, но, поскольку я просветлен, то я к ним не привязан». Знают ли они что-то, чего мы не знаем? Люди, узревшие свою истинную природу, могут иметь много желаний, но прежде чем эти желания возьмут над ними верх, они осознают происходящее и не позволят этому произойти.

Некоторые чувствуют, что после кенсе количество негативных эмоций не уменьшилось. Поэтому у них возникает ощущение, что результат не стоил потраченных усилий. Эти люди неправильно понимают сущность кенсе. Видение собственной природы не обязательно устраняет негативные эмоции, оно лишь позволяет ясно их осознать. Представьте человека, который в густой темноте ищет гору, скрытую за облаками. Внезапно небо проясняется, и вершина становится видна. Человек счастлив, потому что он увидел гору, но гора еще далеко. Ему предстоит долгий путь. Увидеть гору – все равно что увидеть собственную природу. Некоторым это удастся даже без больших усилий, но чтобы достичь вершины, нужно очень серьезно потрудиться. Некоторые люди практикуют долго и упорно, но так и не могут увидеть гору, не подозревая при этом, что подошли уже совсем близко, буквально к самому подножию. И тут, благодаря небольшому толчку или малейшей подсказке, они вдруг понимают, что уже пришли. Эта аналогия позволяет описать

глубокое просветление. Подобные случаи редки, но они подтверждают, что существует много уровней просветления.

Увидеть гору, даже если она еще далеко, – это очень хороший результат. Такое прозрение позволит людям продолжить практику с еще большей верой и усердием. Они поймут, что такое омрачения и что такое отсутствие «я». Это понимание будет достигнуто не интеллектуальным путем, а путем прямого прозрения.

Нет никаких правил относительно того, сколько нужно практиковать, чтобы увидеть свою истинную природу, и как надолго потом сохранится эффект этого прозрения. Если вы практиковали долго, то плоды первого просветления могут сохраниться дольше – это означает, что омрачения не будут возникать в течение долгого времени, и чувство отсутствия «я» также продлится. Но вполне возможно, что ваш опыт будет кратким, а его эффект – мимолетным. Это может быть похоже не на расступившиеся тучи и прояснившееся небо, а, скорее, на вспышку молнии, которая на миг осветит гору, после чего все снова погрузится во тьму. По крайней мере, вы хотя бы на мгновение увидите гору.

В зависимости от кармы и степени вашего усердия в практике, опыт просветления может быть поверхностным или глубоким. Как связаны между собой прозрение в свою истинную природу (кенсе) и просветление? Первое просветление именуется «видением собственной природы», но последующие опыты просветления описываются иначе. Каждый последующий опыт является углублением предыдущего. По этой причине в школе Цаодун (Сото) говорится о пяти разных уровнях достижения.

В школе Линьцзи, начиная с династии Мин, также говорят о трех преградах на пути. Преодоление первой из них соответствует видению собственной природы в первый раз. Вторая преграда представляет собой совокупность нескольких барьеров, преодолевая каждый из которых, вы снова и снова испытываете просветление, постепенно устраняя омрачения и открывая мудрость. С каждым разом переживание «не-я» становится все более долгим.

Третья преграда именуется «тюремной» – это аналог полного просветления. Преодолев ее, вы вырываетесь из тюремных оков самсары, выходя за пределы круговорота рождений и смертей. В этот момент все словно исчезает – и вселенная, и «я». Говорится, что в этот миг даже владыка подземного царства, повелевающий жизнью и смертью, не сможет вас найти. Но если чувства

«я» и привязанностей возвращаются, то это не полное просветление. Если «я» остается, то владыка подземного царства сможет вас найти.

Не следует слишком много раздумывать о видении собственной природы – просто практикуйте. Не тратьте время на фантазии о «высочайшем опыте». С другой стороны, увидеть собственную природу не так легко, поэтому не следует лениться и поддаваться апатии.

Остерегайтесь мастеров, которые подтверждают слишком много так называемых переживаний просветления. Иногда мастер может дать ложное подтверждение. Это верно не только для сегодняшних дней – такое часто происходило со времен династии Мин. В ту эпоху возникло и удачное выражение для описания ложных подтверждений – «печать, сделанная из зимней тыквы». Когда мастер подтверждает опыт просветления, он дает ученику печать Дхармы, которая в дзэн именуется «инка». Настоящая печать должна быть сделана из алмаза или нефрита, то есть из чего-то твердого. Печать из зимней тыквы, конечно же, непрочна и недолговечна.

Неправомерные подтверждения просветления отражают недостаточное мастерство и степень прозрения чаньских учителей. Возможно, они сами не узрели по-настоящему свою изначальную природу, или же они просто посредственные практикующие, у которых по-прежнему много омрачений. Привязанности оказывают отрицательное влияние на некоторых мастеров, побуждая их подтверждать переживания, которые не являются истинным просветлением. Возможно, эти мастера просто слишком честолюбивы и хотят приобрести побольше учеников, чтобы увеличить степень своего влияния в буддийском сообществе и увеличить число тех, кому они передадут Дхарму. Про таких мастеров можно сказать, что они используют печать из тыквы, а то и из тофу. На самом деле абсолютно неважно, сколько у мастера учеников. Несколько истинных практикующих вполне достаточно. Если у мастера нет никого, кому бы он мог передать Дхарму, это означает лишь, что его линия преемственности прервется, но ничего страшного в этом нет. У первого патриарха дзэн Бодхидхармы было всего четыре дхармовых наследника – трое мужчин и одна женщина.

В прежние времена мастера, которые давали ложные подтверждения, подвергались суровой критике. Их называли слабыми генералами. Сильные генералы хорошо охраняют врата

Чань и не позволяют прошмыгнуть в них случайным людям. Их нельзя подкупить или одурачить. Лишь по-настоящему сильные ученики могут попасть внутрь. Слабые же генералы, напротив, не отличаются стойкостью и бдительностью.

Ложные подтверждения весьма вредны, особенно для практикующих, которые лишатся мотива для дальнейшей практики, полагая, что они уже узрели свою истинную природу. Если же они поймут, что подтверждение было ненастоящим, они могут утратить веру в Буддадхарму.

Могут ли люди, узревшие свою истинную природу, чувствовать себя хуже, чем раньше, поскольку теперь они яснее осознают негативные эмоции? Ведь до своего прозрения они их не осознавали, а значит, и беспокоиться им было не о чем.

Дело обстоит совсем не так. Если вы осознаете возникающие негативные эмоции, значит, вы будете меньше к ним привязаны. Если вы осознаете их, значит, вы понимаете свое состояние – состояние обычного чувствующего существа. Поскольку вы понимаете, что для чувствующих существ естественно иметь негативные эмоции, ваши собственные не будут вас так беспокоить.

То есть люди, узревшие свою истинную природу, обладают большим контролем над собой и своими негативными эмоциями?

Мы можем лишь сказать, что люди, узревшие свою истинную природу, обладают большей верой в себя и свою практику. Они знают, что для чувствующих существ вполне нормально иметь омрачения, но они верят в то, что посредством практики эти омрачения могут быть уменьшены и в конце концов исчезнут.

Псевдо-мастера сознательно обманывают других или же вправду считают себя хорошими мастерами?

Бывает и то, и другое. Есть те, кто вполне искренне считает себя хорошими мастерами, при этом таковыми не являясь. Есть и те, которые осознают свою посредственность, но продолжают обманывать других, поскольку желают славы и богатства.

По каким критериям можно отличить хорошего мастера от плохого?

Иногда подлинный характер мастера проявляется в виде двойных стандартов, когда он учит одному, а живет и практикует совсем по-другому. Не страшно, если мастер иногда демонстрирует

плохие привычки, при условии, что он осознает свои действия. В конце концов, мастера – тоже обычные чувствующие существа. Но если он при этом говорит: «Так поступают чаньские мастера» или «Я бодхисаттва и поступаю так, чтобы помогать другим», то это уже совсем другое дело. Также неправильно, если мастер отдает предпочтение одним ученикам перед другими; мастер со всеми должен обращаться ровно, хотя и не одинаково.

Но помните, что верно и обратное: если практикующие бегают из центра в центр, выискивая слабости мастеров, чтобы можно было сказать, что тот нехорош и другой не то, что надо, то такое поведение тоже неправильно. Слишком много внимания уделять добродетелям и недостаткам мастера – неверный подход. Это просто пустая трата времени и сил.

СЛОВАРЬ БУДДИЙСКИХ ТЕРМИНОВ

Авалокитешвара (кит. 觀世音 Гуань (Ши) Инь – букв. «Внимающий звукам (мира)») Пожалуй, главный бодхисаттва в азиатском буддизме. Авалокитешвара является воплощением сострадания, он внеляет призывам о помощи всех живых существ и откликается на них. Его изображают как в мужском, так и в женском облике. В Китае его традиционно изображают в виде женщины (Гуаньинь, 觀音). В дзэн этот бодхисаттва известен как Кандзеон, или Каннон, а в тибетском буддизме – как Ченърезиг, или Ченърезиг.

Аватамсана Сутра – см. Хуаянь Цзин

Авичи
Глубочайший из восьми адов, в котором страдания продолжают беспрерывно. Когда воздаяние исчерпано, страдающее существо перерождается в другом мире.

Агама
(кит. 阿含經 а хань цзин)
Собрание ранних буддийских текстов. Существует четыре сборника агам – Диргха Агама («Собрание длинных поучений»), Мадхьяма Агама («Собрание поучений средней длины»), Самьюкта Агама («Собрание связанных поучений») и Экоттара

Агама («Собрание поучений по числовому принципу»). В основном соответствуют четырем канонам палийского канона (Сутта-питака) и представляют собой версию школы Сарваствивада, сохраненную в китайской традиции.

Алая – см. Восемь Сознаний

Алмазная Сутра (санскр. Ваджрачхедика сутра, кит. 金剛經 Цзинь ган цзин)
Сутра, входящая в канон Праджняпарамиты (Совершенной Мудрости), в которой говорится о высшей истине пустотности. Наряду с Сутрой Сердца она является одним из наиболее важных писаний в традиции Махаяны.

Амитабха Сутра
Ключевое писание, на котором основана практика школы Чистой Земли. Повторение имени Амитабхи Будды является самой доступной и простой формой буддийской практики. Согласно учению Чистой Земли, Амитабха Будда дал обет, что любой, кто искренне повторяет его имя, переродится, если того пожелает, в Чистой Земле Амитабхи, известной также как Западный Рай. Чистая Земля – это обитель блаженства, но ее не следует путать

с нирваной, которая является более высоким состоянием.

Анuttара-Самьяк-Самбодхи
Несравненное совершенное просветление будд.

Архат (санскр. – «достойный», кит. 阿罗汉 алохань)

В буддизме архат – это тот, кто завершил буддийскую практику и достиг освобождения, или нирваны. В силу этого архат не подвержен более рождению и смерти. Также один из десяти эпитетов Будды (См. «Десять Эпитетов Будды»).

Асамскрита (санскр. – «необусловленное») Это понятие описывает состояние сознания, которое не является следствием феноменов и не подвержено их воздействию. Вследствие этого оно свободно от какого-либо кармического будущего, или «истечений». Противоположно понятию самскрита (см).

Асура
Один из видов существ в шести областях бытия. Асуры, которых иногда также именуют «титанами» – это существа, накопившие достаточно заслуг для пребывания в небесных мирах, но исполненные зависти к небесным дэвам, или божествам.

Бодхи (санскр. – «состояние пробуждения», кит. 菩提 пути)
Коренная мудрость, которая искореняет все омрачения и загрязнения и приводит к достижению нирваны; также мудрость, которая постигает истину всех обусловленных явлений.

Бодхи – сознание (кит. 菩提心 пути синь)
Сознание мудрости, центральная идея буддизма Махаяны. В зависимости от контекста слово это может означать: 1) пробуждение сострадательного ума, который стремится к просветлению ради блага всех чувствующих существ; 2) само по себе просветление как прозрение в истинную природу реальности; 3) деятельность, лишенную эгоистических мотивов – очень важное значение, о котором часто забывают.

Бодхидхарма (кит. 達摩 Дамо)
Первый патриарх Чань (Дзэн), принеший чаньское учение из Индии в Китай. По преданию, его попытка проповедовать истинное учение Чань императору У династии Лян не увенчалась успехом. Бодхидхарме пришлось бежать, после чего он медитировал в пещере в течение девяти лет, созерцая стену. Проповеди Бодхидхармы дошли до наших дней (см. The Zen Teaching of Bodhidharma, перевод Red Pine, также А. Маслов. Письмена на воде).

Бодхисаттва (санскр. – «просветленное существо», кит. 菩薩 пуса)

Б Образец для подражания в традиции Махаяны. Бодхисаттва – это существо, давшее обет оставаться в мире сансары, откладывая свое собственное полное освобождение до тех пор, пока не освободятся все чувствующие существа.

Будда (санскр. – «пробужденный», кит. 佛 фо)
В качестве имени нарицательного, будда – это полностью просветленное чувствующее существо. Исторический Будда – это религиозный учитель, Шаньямуни Гаутама, живший в Индии и основавший буддизм в том виде, в котором мы его знаем.

Будды, природа
Природа или потенциал буддовости, синоним «природы пустотности».

Буддадхарма – см. «Дхарма»

Бхикшу/Бхикшуни
Буддийские монахи/монахини, принявшие полные монашеские обеты.

Бхуми (санскр. – «почва/земля», «области», или «уровни») Десять уровней на пути бодхисаттвы к достижению состояния будды.

Вато – см. Хуатоу

Виджнянавада – см. Йогачара

Восемь сознаний
Центральная идея в школе Йогачары (Только Сознания), которая рассматривает сознание

как имеющее восемь аспектов. Эти восемь аспектов, в свою очередь, делятся на три категории: 1. **Виджняна** – относится к первым пяти чувственным сознаниям («знание», рождающееся от контакта между органами чувств и соответствующими им объектами чувственного восприятия), а также к шестому сознанию, или способности ментального различения (мановиджняна); 2. **Манас** – относится к седьмому сознанию, связанному с чувством «я»; 3. **Читта** – относится к восьмому сознанию, алаяй, или сознанию-сокровищнице. Первые шесть сознаний получили свое название от тех чувств, которые являются их основой: 1) зрительное сознание; 2) слуховое сознание; 3) обонятельное сознание; 4) вкусовое сознание; 5) телесное сознание; 6) умственное сознание. Шестое сознание – наш обыденный ум – характеризуется способностью к различению, и его объектами являются все дхармы. Оно использует предыдущие пять сознаний для того, чтобы идентифицировать, интерпретировать и определять окружающий мир. Седьмое сознание является источником нашего убеждения в существовании отдельного, независимого «я». Восьмое сознание является основанием седьмого и одновременно объектом его привязанности. Можно также сказать, что седьмое сознание

является центром этих восьми сознаний. Восьмое сознание выступает в качестве основополагающего континуума, на котором основана деятельность ума, а также в конечном итоге – невежество. Это «хранилище», или «сокровищница», которая заключает в себе весь опыт и все переживания в виде кармически заряженных «семян», которые при определенном сочетании причин и условий созревают и проявляются в виде действий тела, речи и ума. Эти действия, в свою очередь, создают новые семена. Таким образом, восьмое сознание со временем становится все больше обусловлено предыдущими семью сознаниями. С достижением абсолютного просветления эти сознания становятся функциями мудрости.

Восемнадцать сфер
В понятие восемнадцати сфер входят сферы шести органов чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и ум), которые в контакте с соответствующими шестью объектами чувств приводят к возникновению шести чувственных сознаний.

Восьмеричный Благородный Путь (санскр. Аштанга марга)
Восьмеричный Благородный Путь был изложен Буддой в первой проповеди, в которой он преподавал учение о Четырех Благородных Истинах

пятерым своим друзьям, ставшим его первыми учениками. Восьмеричный Благородный Путь представляет собой детальное объяснение Четвертой Благородной Истины (путь освобождения от страдания) и состоит из правильного воззрения, правильной решимости, правильной речи, правильного поведения, правильного образа жизни, правильного усилия, правильного осознания и правильного сосредоточения (медитация).

Гуаньинь – см. Авалокитешвара

Гунъань (кит. 公案, яп.: коан)
Буквально, «публичное происшествие», термин, который использовался в судопроизводстве древнего Китая. Метод чаньской медитации, когда практикующий интенсивно и сосредоточенно исследует загадочный вопрос, который, как правило, дается ему учителем. Ответить на такой вопрос можно, только оставив привычную логику и рассудочное мышление и сперва породив «чувство сомнения», а затем прорвавшись через него, в соответствии с естественными причинами и условиями. Наиболее яркие примеры гунъаней записывались, и впоследствии мастера использовали их для того, чтобы проверить понимание своих учеников или же подтолкнуть их к переживанию

просветления. Термин гунъань часто употребляется как синоним куатоу (см.).

Двенадцать врат
Шесть органов чувств в сочетании с шестью объектами чувств, или «пыль». См. Восемнадцать сфер и Восемь сознаний.

Двенадцать звеньев
цепи взаимозависимого происхождения (санскр. Пратитья-самутпада)
Двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения (ниданы) являются различными вехами сансары, соединяющими один цикл рождения и смерти с другим. Эти двенадцать звеньев таковы: 1) фундаментальное невежество; 2) действие; 3) сознание; 4) имя и форма; 5) шесть входов, или органов чувств; 6) контакт; 7) ощущение; 8) желание, или страсть; 9) привязанность; 10) существование, или становление; 11) рождение и 12) старость и смерть. См. Самсара.

Дэва (Санскр. – «сияющий») Чувствующее существо, пребывающее в одном из шести миров перерождения – божественное, – который свободен от страдания, но обитатели которого все равно подвержены перерождению. Пять других миров – это мир людей, гневных богов, животных, голодных духов и ада.

Десять Эпитетов Будды
Так Пришедший, Достойный Подношений,

Истинное и Всеобъемлющее Знание, Совершенная Ясность и Поведение, Постигший Мир, Непревзойденный в Достоинствах, Наставник Людей, Учитель Людей и Небожителей, Будда, Почитаемый Миром.

Дзэндо
(яп.; кит. 禪堂 чань тан)
Зал для медитации.

Дхарма (кит. 法 фа, букв. «закон»)
Традиционно «Дхарма» с прописной буквы означает учение Будды (Буддадхарма), тогда как «дхарма» со строчной буквы может означать вещь, объект, событие и вообще любой физический или ментальный феномен. В санскрите, где нет прописных и строчных букв, значение этого слова определяется в зависимости от контекста.

Дхармадхату
(кит. 法界 фа цзе)
Мир дхармы; бесконечные миры или сферы реальности. Дхармадхату можно также рассматривать как основу или природу всех вещей.

Дхьяна
(кит. 禪 чань, яп. дзэн)
Санскритский термин, обозначающий определенные состояния медитативной концентрации, возвращаемые буддийскими практикующими в качестве метода достижения просветления. В некоторых сутрах термин дхьяна относится к практике

после просветления, которая состоит в том, что практикующий культивирует недualiстичную, безмолвную и неподвижную природу ума. Чань и дзен – соответственно китайская и японская транслитерации термина дхьяна.

Йогачара
Учение Махаяны, именуемое также школой «Только Ума» (кит. 唯識論 вэй ши лунь), основным тезисом которого является утверждение о том, что все создано умом. Основателем этой школы считается Бодхисаттва Майтрейя. Основные положения этой школы развили в первой половине V века н.э. буддийские мыслители, братья Асанга и Васубандху.

Камадхату
(см. Три Мира)

Карма (кит. 業 е)
Букв. «действие». Закон причины и следствия, которому подчинены все живые существа. В буддизме карма расширительно толкуется как действия тела, речи и ума. Кроме того, карма – это текущее причинно обусловленное положение чувствующего существа, влияющее на его дальнейшую судьбу и являющееся результатом прошлых действий, мыслей и эмоций.

Кенсе (яп.; кит. 見性 – букв. «увидеть [свою истинную] природу») Термин, используемый

в Дзэн для обозначения первого переживания просветления, в котором практикующий воспринимает свою истинную природу как «пустотную», то есть лишенную незабываемой реальности.

Коан – см. Гуньань.

Линьцзи
(кит. 臨濟, яп.: Риндзай)
Одна из двух сохранившихся до наших дней главных чаньских школ. Получила свое название по имени основателя ее мастера Линьцзи. Отдает предпочтение практике коанов перед медитацией «безмолвного озарения» (яп. сикантадза), но не полностью исключает последнюю. Является частью чаньской традиции внезапного просветления. Второй школой является Цаодун (яп. Сото) – см. Цаодун.

Лотосовая Сутра (санскр.: Саддхарма-пундарика сутра, кит. 法華經 Фа Хуа Цзин)
«Сутра Цветна Лотоса Истинной Дхармы». Одно из самых влиятельных писаний Махаяны. Между 255 и 601 гг. н.э. она была переведена на китайский язык шесть раз. Лотосовая Сутра описывает идеал бодхисаттвы и говорит, что совершенный путь к полному освобождению – это Махаяна.

Люк, Чарльз (Charles Luk (Lu Kuan Yu) 1898–1978)
Мирянин-буддист из Гонконга, ученик великого чаньского мастера Сюй

Юня, который лично попросил его перевести на английский язык ключевые писания буддизма, чтобы западные ученики получили доступ к истинному учению. В частности, он перевел Шурангама Сутру, Вималакирти Сутру и Сутру Помоста Шестого Патриарха.

Мадхьямика
(санскр. «Срединный Путь»)
Школа буддизма Махаяны, основанная Нагарджуной и его последователями. Ключевое учение школы подчеркивает взаимозависимое происхождение и пустотность и берет свое начало в традиции Праджняпарамиты.

Манджушри
(кит. Вэнь Шу 文殊)
В буддизме Махаяны – бодхисаттва трансцендентной мудрости (праджня). В восточной традиции часто изображается восседающим на чудовище, которое символизирует «эго» и которое он контролирует силой своей медитации. Его обителью считается гора Утайшань в китайской провинции Шаньси. По преданию, Бодхисаттва Манджушри в виде бродяги явился там чаньскому мастеру Сююню, когда тот во время паломничества замерзал там в снегу.

Махаяна (санскр. «Большая Колесница», кит. 大乘 да чэн)
Последователи буддийской традиции Махаяны дают обет следовать пути бодхисаттвы ради избавления от страданий всех

чувствующих существ. См. также Хинаяна.

Мудрость
В буддизме мудрость, или праджня – это состояние сознания, в котором истинная природа явлений и бытия воспринимается как непостоянная и лишенная самости.

Ниданы – см. Двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения.

Не-я (кит. 无我 уво)
Центральное учение буддизма, гласящее, что нет независимо существующей сущности, которую можно было бы назвать «я», и что «я» – это просто ментальная конструкция, создаваемая на базе не прекращающегося ни на мгновение потока чувственного опыта.

Нирвана (кит. 涅槃 непань)
Абсолютное избавление от желаний и страданий, состояние освобождения, достигнутое через полное просветление.

Омрачения
(санскр.: клеша, кит. 煩惱 фань нао)
Врожденная склонность к обладанию и действию, загрязненная привязанностью к «я», которая, в свою очередь, поддерживает круговорот сансары; отношения, представления, эмоции или состояния, происходящие из привязанностей и являющиеся причиной страданий и дисгармонии. Более конкретно –

ментальные либо физические состояния, препятствующие духовному развитию и реализации просветления. Омрачения могут быть как приятными, так и неприятными, и включают в себя все виды умственных состояний, такие, как радость и отвращение, грусть и счастье, а также жадность, ненависть, невежество, высокомерие и сомнение.

Парамиты
(санскр., кит. 波羅蜜多, букв. – «совершенства», или «переправы на другой берег»)
Шесть парамит являются главными практиками бодхисаттв Махаяны: даяние (дана), нравственность (шила), терпение (кшанти), усердие (вирья), медитация (дхьяна) и мудрость (праджня). Десять парамит, которые практикуют бодхисаттвы – это шесть вышеуказанных плюс искусные средства (упая каушалья), обеты (пранидхана), сила (бала) и мудрость всеведения (джняна).

Патьянабудда
Существо, достигшее просветления лишь своими собственными усилиями, которое освободилось от страдания путем созерцания взаимозависимого происхождения.

Предписания (кит. 戒 цзе)
Пять основных предписаний, являющиеся руководством для последователей

буддизма: 1) не убивать; 2) не красть; 3) избегать неправильного сексуального поведения; 4) не лгать; 5) не принимать одурманивающих веществ. Также существует восемь предписаний для мирян и тех, кто собирается принять монашество – это вышеупомянутые пять предписаний плюс 6) не носить украшений и не использовать духов, не пить и не танцевать, а также не участвовать в развлечениях в качестве зрителя; 7) не спать на высокой кровати; 8) не есть после дневного приема пищи. Для тех, кто принимает заповеди бодхисаттвы, существует десять главных и сорок восемь второстепенных заповедей, которые здесь не приводятся.

Прета

Букв. «отощедший в иной мир». Существо, пребывающее в царстве голодных духов, одном из шести миров перерождения. Преты страдают от алчности, ревности и зависти. См. таже Дэва.

Роси

(яп.; кит – лаоши, 老師) – учитель, мастер. В японской традиции дзэн роси именуют учителей, получивших официальную передачу Дхармы как подтверждение их просветления.

Самадхи

Как и дхьяна, самадхи означает состояние медитативного сосредоточения, но в более широком и общем смысле.

Несмотря на то, что в буддийских писаниях часто упоминаются многочисленные разновидности самадхи, сам по себе этот термин довольно гибок и не столь строго определен, как «дхьяна». В сутрах махаяны термин «самадхи» неотделим от мудрости, или праджни.

Самсара

(кит. 輪迴 лунь хуэй) Букв. «круговорот воз- вращения». Бесконечный цикл перерождений и страданий, в который глубоко вовлечены обычные, непросветленные чувствующие существа. В самсаре различают три мира: мир желания, мир форм и мир отсутствия форм (см. Три Мира).

Самскрита (санскр.)

Букв. – «обусловленное» Термин является обозначением всех дхарм (в том числе наших действий, слов и мыслей), которые подвержены возникновению, угасанию и исчезновению, т.е., иными словами, обусловлены и производят кармические результаты (т.н. «с истечениями»). См. также асамскрита.

Сангха

Букв. «толпа» или «множество». Это слово имеет три ключевых значения. Прежде всего, Сангха – это одна из Трех Драгоценностей Буддизма, наряду с Буддой и Дхармой. В этом смысле Сангха означает абстрактную общность всех тех, кто посвятил свою жизнь проповеди Дхармы. Сангха

также может означать конкретную общину монахов или монахинь, т.е. синонимична с монастырем. Наконец, под Сангхой могут понимать буддийскую общину в целом, которая включает в себя как монахов и монахинь, так и мирян.

Скандхи

(Пять скандх, кит. 五蘊) Пять скандх («скоплений», или «совокупностей») – это факторы, взаимодействие которых обуславливает бытие чувствующего существа: форма, ощущение, восприятие, воля и сознание. Первая скандха, форма, является материальным фактором; остальные четыре – ментальными. Буддизм учит, что, поскольку пять скандх непостоянны и лишены реальности, чувствующие существа, которые представляют собой совокупность скандх, также лишены самости.

Сутры (кит. 經 цзин)

В широком значении – буддийские писания. В более узком – записанные «открытые» учения Будды, которые могут практиковать все. Отличительной чертой всех буддийских сутр является первая строка: «Так я слышал», говорящая о том, что все, что следует за ней, является прямым учением Будды в том виде, в каком его запомнили и записали ученики.

Сутра Помоста

(кит. 壇經 Тань Цзин) Писание, авторство которого приписывается

чаньскому мастеру седьмого века Хуэйцану (638–713). Хуэйцан был шестым патриархом Чань и, вероятно, самым известным из китайских патриархов. Он является основателем Южной Школы Чань, которая принадлежит к традиции внезапного просветления.

Сутра Сердца

(кит. 心經 Синь Цзин) Одна из важнейших сутр буддизма Махаяны, которая говорит о пустотности, или отсутствии истинной самости у чувствующих существ.

Три Драгоценности

(Санскр. Триратна, кит. 三寶 сань бао). Будда, Дхарма и Сангха, вместе представляющие собой высшие сокровища буддизма. Преданность Трех Драгоценностям является наивысшим духовным устремлением, которое может быть у буддиста. Перед вступлением на буддийский путь каждый, как правило, принимает прибежище в Трех Драгоценностях.

Три Прибежища

Как правило, все буддисты вступают на путь посредством принятия Трех Прибежищ. Во время этой церемонии они провозглашают принятие прибежища в Трех Драгоценностях. Сущность этой церемонии, проводимой опытным буддийским учителем, состоит в том, что принимающий прибежище три раза повторяет: «Принимаю прибежище в Будде, принимаю прибежище

в Дхарме, принимаю прибежище в Сангхе». См. Три Драгоценности.

Хинаяна

Хинаяна – это путь индивидуального просветления или освобождения, в отличие от пути Махаяны, на котором практикующий откладывает свое просветление и практикует ради блага всех живых существ. Ранние последователи Махаяны использовали этот термин для того, чтобы подчеркнуть свое отличие от последователей ранних школ буддизма. Этот термин не используется самими последователями раннего буддизма, включая Тхераваду, для обозначения собственной практики. См. Махаяна.

Хуатоу

(кит. 話頭, яп. вато, буквально – «голова слов» (до того, как они были произнесены)). Метод, используемый в школе Чань для взращивания «чувства сомнения». Практикующий медитирует над такими затруднительными вопросами, как «Что такое пустотность?», «Где пребывает Я?» или «Кто произносит имя Будды?». При этом он не полагается на свой опыт, логику или размышление. Часто речения хуатоу заимствуются из коанов, но иногда они спонтанно возникают в сознании практикующего. Термин «хуатоу» часто используется как синоним понятия «коан» (см.).

Хуаянь (華嚴)

Одна из самых влиятельных школ

китайского буддизма времен династии Тан (618–907). Ее основой является Аватамсака Сутра (Хуаянь цзин). Фундаментальным учением этой школы является равенство всех вещей, а также беспрепятственное взаимопроникновение и взаимодействие абсолютной реальности и феноменального мира.

Хуаянь Цзин (華嚴經)

Китайское название Аватамсака Сутры (букв. «цветочное украшение»), объемной буддийской сутры Махаяны, которая переведалась с санскрита на китайский язык в V, VII и в конце VIII веков. Она приобрела большую популярность среди китайских буддистов, которые считали ее откровением, данным Буддой во время просветления, когда он пребывал в самадхи под деревом бодхи. Эта сутра всегда была особенно почитаема среди различных чаньских школ и стала основой школы Хуаянь (см.).

Хуэй-нэн – см. Сутра Помоста

Цаодун

(кит. 曹洞, яп. Сото,) Одна из двух сохранившихся до наших дней главных школ «внезапного просветления» в традиции Чань. Отдаёт предпочтение медитации «безмолвного озарения» (яп. сикан-тадза) перед практикой коанов, но не полностью исключает последние. Второй школой является Линьцзи (яп. Риндзай) – см. Линьцзи.

Чань (禪, яп. дзэн) **Ч**
Чань — это одна из главных школ китайского буддизма, возникших в период династии Тан (618–907). Сам термин происходит от санскритского дхьяна, которое в китайском языке транслитерируется как чань-на, а в японском — как дзэн. Чань может означать как медитацию, так и состояние просветления. См. Дхьяна.

Четыре Благородные Истины

Четыре основных принципа, которые Будда изложил в своей первой проповеди: 1) существование отмечено страданием; 2) причиной страдания является невежество; 3) существует путь избавления от страдания; 4) этим путем является Восьмеричный Благородный Путь (см.).

Четыре Великих Обета

Четыре Великих Обета Бодхисаттвы таковы: «Я даю обет спасти всех живых существ. Я даю обет отсечь все омрачения. Я даю обет постичь все врата Дхармы. Я даю обет достичь наивысшего состояния будды».

Четыре плода на пути архата

Четыре следующих друг за другом ступени или уровня достижения практикующего на пути

к состоянию архата: 1) «вошедший в поток» — тот, кто вошел в поток просветления; 2) «единожды возвращающийся», которому предстоит пережить еще один цикл перерождения; 3) «невозвращающийся», который обретет рождение в облике дэва, или божества, в небесных мирах; 4) «архат», просветленное существо, освободившееся от самсары (круга рождений и смертей).

Чистая Земля

(кит. 淨土 цзин ту) Страна Высшего Блаженства (санскр. Сукхавати), или Западный рай Будды Амитабхи. Это чистая область существования, возникшая в силу обетов Будды Амитабхи. Все, кто искренне к нему взывает и выражает стремление родиться в Чистой Земле, обретают там следующее рождение.

Шаньямуни

Букв. «отшельник из племени Шанья». Почетный титул, данный Сиддхартхе (имя, данное при рождении) Гаутаме (фамилия) из клана Шанья (родовое имя) в качестве признания его неустанного поиска просветления. Это имя также используется для того, чтобы выделить его среди других Будд как исторического Шаньямуни Будду, который жил и проповедовал в Индии

около 600 г. до н.э. Шаньямуни также отличают от Майтрейи Будды, который является следующим Буддой, ожидаемым в этом мире.

Шастры

Писания, созданные буддийскими патриархами и представляющие собой теоретический синтез других писаний либо комментариев на сутры (см. Сутры). Чаще всего под шастрой понимается комментарий на ту или иную сутру или же трактат, основанный на существующих сутрах. Одной из наиболее известных и почитаемых шастр китайского буддизма является «Трактат о пробуждении веры в Махаяну» (Да чэн ци синь лунь (大乘起信論)), приписываемый буддийскому патриарху Ашвагоше.

Шравака

Тот, кто услышал наставления Будды. Также последователь учения Малой Колесницы (хинаяна).

Эпоха

конца Дхармы
Период, когда учение Будды приходит в упадок. Хотя в это время еще могут встречаться практикующие, никто не в состоянии достичь реализации.

* Возможно, неточность английского редактора — чаще в качестве пятой парамиты указывается самадхи — Прим. перев.

** Скорее всего, неточность, допущенная англоязычным редактором. Шикантадза — это японская транслитерация китайского выражения 只觀打坐 чжи гуань да цзо — букв. «обращать внимание только на сидение», или «просто сидение». «Безмолвное озарение» — буквальный перевод китайского термина мо чжао. Мастер Шэн-янь сам неоднократно

подчеркивает, что прантика шикантадза и прантика безмолвного озарения не полностью идентичны: «В прантине безмолвного озарения «просто сидение» — это только первый шаг. Сохраняя сидячее положение, вам следует также попытаться привести ум в состояние «безмолвия». В конце концов вы достигаете состояния, в котором ум не движется и вместе с тем очень ясен. Неподвижный ум «безмолвен», а его ясность — это «озарение» (из статьи Shikanlaza and Silent Illumination, Chan Newsletter №106, February 1995 — Прим. перев.)

常專書



默照



НАСТАВНИК ШЭН-ЯНЬ И «УЦЗИМЭНЬ»

Зима 1997—1998 года. Идея пригласить Наставника Шэн-яня мне казалась практически безумной. Ну, почти как вызвать дух Бодхидхармы посредством спиритического сеанса. Однако и терять было нечего. Узнали о нем почти случайно: кто-то из учеников перевел статью о Мастере из польского журнала, а дальше, скооперировавшись со знакомыми из питерского Дхарма-центра, написали письмо, в котором пригласили Наставника в Петербург, чтобы провести ретрит. И совершенно неожиданным, по крайней мере для меня, было согласие Шэн-яня.

Хлопоты с оформлением виз и прочие организационные дела уже не помнятся как трудные. В начале сентября 1998 года Учитель прилетел в Петербург. Первое впечатление от него: худой, немного сутулящийся человек; наличие тела под монашеским одеянием скорее предполагалось, чем было заметно; тонкие красивые пальцы и молодые глаза, как будто понижающие насквозь; тихий и очень спокойный голос, который собирал внимание больше, чем когда этого пытаются добиться криком. Шэн-яню на тот момент было 67 лет. Наставника сопровождали два монаха: Го Гу, молодой крепкий высокий, бывший переводчиком с китайского на английский (Учитель Шэн-янь, конечно же, владел английским к тому времени, однако говорить о Дхарме предпочитал на родном китайском языке), и Го Юань, в обязанности которого входило заботиться о Наставнике и решать разные текущие вопросы, касающиеся как хозяйственной части, так и организации ретрита в целом.

До начала ретрита было еще несколько дней, и Наставник Шэн-янь осмотрел центр Санкт-Петербурга, посетил петербургский Дацан, самый старый буддийский храм ламаистской традиции в Европе, где выступил с лекцией. Затем был проведен пятидневный ретрит в городе Ломоносов под Петербургом. Участников было всего семнадцать человек. Это очень мало по сравнению с тем количеством народу, которое обычно собиралось на ретриты, регулярно проводившиеся Мастером в Америке, Восточной Европе и тем более на Тайване. Однако это нисколько не смутило Шэн-яня, который, будучи предупрежденным об этом заранее, все равно приехал в Россию. Участие в ретрите в основном принимали учащиеся центра изучения традиционной культуры Китая школы боевых искусств «Уцзимэнь», мои ученики.

Погружение в основы чаньской практики было настолько глубоким, что возвращение в привычный человеческий муравейник вызвало шок. На ретирте я смог почувствовать, насколько важно Видеть Учителя:



На С. 250: Учитель Шэн-янь отдыхает
после обеда (Москва, 2003 год)

Го Юань, один из учеников
Шэн-яня

видеть, как он ходит, говорит, ест, шутит. Запомнилась такая деталь: мы практиковали в зале, располагавшемся в небольшом пансионате, в котором жили также и люди, не участвовавшие в ретрите. Их шаги и голоса были слышны за дверью зала. Иногда мы начинали практиковать с Го Гу и Го Юанем. Шаркающие звуки людских шагов сливались в однородную массу, и только шаги Учителя были узнаваемы и характерны: шаг за шагом, без спешки, и каждый шаг сам по себе есть.

После проведения ретрита до отъезда Мастера оставалось еще несколько дней. Мне посчастливилось принять монахов у себя дома и устроить им вегетарианский обед. После обеда Шэн-янь расспросил меня об «Уцзимэнь» и о том, как я вижу в едином ключе практику ушу и чаньскую практику. Я говорил о том, что рассматриваю практику ушу как простой способ развития осознанности, первые шаги, и что по мере этого движения может сформироваться более глубокое понимание осознанности и сделаться явной необходимостью чаньской практики.

Во время этого обеда произошло еще одно яркое для меня событие, характеризующее Мастера и его отношения с учениками, и, пожалуй, очень показательное для чаньской традиции в целом. У меня был кот, рыжий красавец Сяо Лун. Естественно, что во время трапезы Сяо знакомился с приезжими гостями, терся о ноги и всячески входил в доверие. И так получилось, что к моменту нашего послеобеденного разговора с Учителем, Сяо умудрился так обворовать Го Юаня, что тот увлеченно чесал ему баки, нагнувшись под стол. В общем, «отлучился» Го Юань. Взгляд Мастера в его сторону, резкий хлопок ладонью по столу – и тихий, вкрадчивый голос Шэн-яня неожиданно сделался железным. «Го Юань, ты где?!» – рявкнул он. Этот возглас Мастера до сих пор звучит у меня в уме, как будто он обращен ко мне. Такой вот получился подарок от Шэн-яня и Го Юаня.

Были еще показательные выступления учеников «Уцзимэня», устроенные в честь приезда Мастера, и его лекция о буддийской живописи.

Следующий приезд Шифу был организован спустя пять лет. В 2003 году Шэн-янь приехал в Москву (я переехал в Москву в 1999 году и открыл новую школу «Уцзимэнь», прежняя же и поныне существует в Санкт-Петербурге). В ретрите участвовало больше семидесяти человек: ученики московского и питерского центров, и вообще мероприятие было открыто всем желающим, так что приехало даже некоторое количество иностранцев. Темой затворничества Шифу выбрал Дхарму ума и Дхарму учений, что соответствует приписываемой еще Бодхидхарме чаньской установке «двух входов»: вход через принцип, то есть непосредственное переживание природы ума или пустоты, и вход через практику, то есть разнообразные учения и методы для тех, кто «сразу не может». Хотя, конечно, никакого «не сразу» быть не может. Просто для реализации этого мгновенного и единовременного переживания большинству адептов необходимо долго и упорно практиковать и воспринимать умные слова. В Дхарме учений помимо базовых положений Буддадхармы были даны основы практики школы Цаодун (метод мочжао, «безмолвное озарение») и школы Линьцзи (практика хуатоу). Учитель наметил на ретрит очень обширную программу, вероятно предвидя, что это его последний приезд в Россию. Во время лекций он ловко справлялся с попытками «заболтать» процесс вопросами и в результате успел все, что запланировал, о чем сказал после окончания ретрита. Получился этакий концентрат учения и практики.

Отдельно хочется сказать про Го Юань Фаши. Го Юань приехал с Учителем в Россию второй раз. И, если в первый приезд маленький и хрупкий на вид монах был явно объектом юмора и поддевок со стороны Мастера (с оговоркой, что эти насмешки и замечания – помощь Учителя, обладающего мудростью и состраданием), то теперь Го Юань был явно правой рукой Шэн-яня и держал на своей маленькой спине основную тяжесть проведения ретрита, разгружая Мастера везде, где только можно. Го Юань постоянно демонстрировал свою включенность в процесс и осознанность: даже когда от усталости и недосыпа клевал носом, стоило только ситуации потребовать его участия, как он тут же проявлялся. Заметно было, насколько Шифу доверяет ему. Редко мне доводилось видеть, чтобы так очевидно менялся человек, чтобы так выросл всего за пять лет.

В конце ретрита Учитель подарил свиток с изображением Будды, который во время ретрита располагался над алтарем.

Мы приглашали Учителя и в третий раз. Он не отказал, но в связи с его плохим самочувствием визит сначала откладывался, а потом нам сообщили, что Шэн-янь слишком болен, чтобы совершить такую поездку.

Александр Житомирский,
руководитель центра «Уцзимэнь»
16 ноября 2015 года

Изображение Будды, подаренное Учителем
в завершении ретрита

Шэн-янь пишет каллиграфию
в подарок Александру Житомирскому



Встреча в Москве с религиозными деятелями
различных конфессий

Практика «Срединного созерцания Бодхисаттвы Гуань Инь»
во время ретрита





Медитация в ходьбе,
ведущий Го Юань
Лекция во время ретрита



Учитель Шэн-янь
и Вадим Котинов,
переводчик



Прощальное стихотворение
мастера Шэн-яня

*Хотя ничего и не происходит, мы стареем,
проживая жизнь в заботах.
Плачем и смеемся в пустоте.
Изначально нет никакого «Я»,
Поэтому и жизнь и смерть могут быть
отброшены.*

СОДЕРЖАНИЕ

КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ШЭН-ЯНЯ

6

ЧАСТЬ I. БУДДАДХАРМА

17

ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА И ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

113

НАСТАВНИК ШЭН-ЯНЬ

И «УЦЗИМЭНЬ»

251

«УЦЗИМЭНЬ» 無極門 – центр изучения
традиционной культуры Китая, школа ушу в Москве.

Мы будем рады тем, кто хочет изучать китайские традиционные
практики основательно и с начала и не гонится за быстрым результатом.
Занятия ушу и цигун проводятся для взрослых и детей,
в группах и индивидуально.

Каждое серьезное делание меняет того, кто ему себя посвящает.
Эти изменения – вехи Пути, на котором любая пранктика,
в том числе и занятия ушу, не более чем инструмент.
Если Вы достаточно терпеливы для того, чтобы
постепенно продвигаться в освоении традиционного ушу,
цигун или каллиграфии и готовы меняться –
Вы постучали в нужную дверь.

Занятия во взрослых и детских группах
проводятся по адресу:

Москва, ул. Маршала Новикова, д. 13 (метро Щукинская)

По всем вопросам, касающимся групповых,
а также индивидуальных занятий,
с нами можно связаться по телефону:
+7 (926) 231-57-22
или по почте udzi@yandex.ru.

Также, для жителей Санкт-Петербурга
действует филиал нашей школы «Уцзимэнь»
в городе на Неве.

www.udzi.ru



УДК 294.311.61
ББК 86.2
Ш47

Мудрость Чань. / Уцзимэнь. —
Ш47 М., 2016. — 264 с. : ил.

ISBN 978-5-9908198-0-1

Мастер Шэн-янь (1930–2009) является преемником традиций двух главных школ китайского чань-буддизма (яп. дзен-буддизм): Линьцзи (Риндзай) и Цаодун (Сото). В книге в форме вопросов и ответов раскрывается теория Учения и даются практические рекомендации. Это выдержки из бесед Наставника с учениками и последователями. Являясь преемником и носителем исконно китайской традиции, Мастер Шэн-янь много сил прикладывал к тому, чтобы сделать Учение понятным и доступным также и западным последователям. Данное издание содержит словарь встречающихся в тексте специальных буддийских терминов, краткую биографию Мастера Шэн-яня и воспоминания о визитах Мастера в Россию.

На обложке: Мудрость Чань, почерк синшу

На С. 5: из Хун-Жэня – *Сущность совершенствования на Пути заключается в осознании того, что сознание чисто по своей внутренней природе, не рождается и не умирает, лишено каких-либо различий. Собственная природа совершенна и целостна, и чистое сознание является нашим коренным учителем, превосходящим всех Будд десяти сторон света* (отрывок из «Трактата об основах совершенствования сознания» пятого патриарха Чань Хун-Жэня (600—674 гг.)), почерк кайшу

На С. 16: Буддадхарма, почерк синшу

На С. 112: *Оставь все формы. Отдохни от бесчисленных дел*, почерк лишу

На С. 249: *Безмолвное озарение*, почерк синшу

Каллиграфия Александра Житомирского

Фото на С. 250, 254–259
сделаны в 2003 году
в Москве и Подмоскowie

ISBN 978-5-9908198-0-1



9 785990 819801

Подготовка издания:
Центр изучения
традиционной культуры Китая
«Уцзимэнь»

Редактор: Тарабарина Е.А.
Корректор: Абрамович О.И.

Макет, верстка, подготовка к печати:
Бурий Игорь Анатольевич (ИП)

Подписано в печать
12.04.16
Формат 84х108/32
Заказ № 8563/16
Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии
Парето-принт

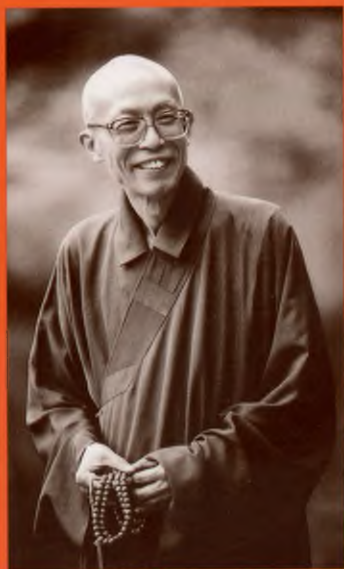
Достопочтенный Шэн-янь – буддийский монах, один из выдающихся учителей современного чань-буддизма. Основатель Буддийской ассоциации Фагушань.

Мастер Шэн-янь называл себя «странствующий монах, идущий вперед через снег и ветер». Популярным тайваньским журналом «Поднебесная» в 1998 г. он был назван одним из 50 наиболее влиятельных людей на Тайване за 400 лет.

Мастер Шэн-янь основал Китайский институт буддийских исследований и Университет Фагушань. В последние десятилетия он вел публичные диалоги с ведущими фигурами в области технологий, искусства и культуры, он также сотрудничал с другими религиями. Его широкий ум и кругозор признаны как в собственной стране, так и за рубежом.

Будучи преемником двух ведущих линий китайского буддизма, Линьцзи (яп. Риндзай) и Цаодун (яп. Сото), Достопочтенный Шэн-янь объяснял Учение простым языком, что способствовало его широкому распространению. С целью развития китайского буддизма в духе большего соответствия нынешней эпохе Наставник Шэн-янь обращался также к опыту индийской и тибетской линий. Характерными чертами линии передачи центра Фагушань, основоположником которой стал Мастер, являются социальная «включенность», толерантность, адаптивность, способность открываться на запросы и нужды современных людей и обществ.

Наставник Шэн-янь опубликовал более 90 книг и провел более 130 недельных ретритов в США и Европе. Он приезжал в Россию в 1998 и 2003 годах.



Вопрос: Когда меня спрашивают, что значит быть буддистом, я обычно затрудняюсь с ответом. Если я говорю, что я буддист или что я исповедую буддизм, что это все-таки означает?

Шифу: Просто ответить можно так: буддизм – это то, чему Будда Шакьямуни учил своих учеников. Буддизм включает в себя и философские понятия, и методы практики. Следовательно, буддист – это тот, кто практикует в соответствии с учением Будды, суть которого – Четыре Благородные Истины и Благородный Восьмеричный Путь. Те люди, которые искренне следуют этим принципам и успешно завершают этот Путь, достигнут совершенства и обретут освобождение. Вообще говоря, практика включает в себя три ключевых аспекта: соблюдение предписаний, взращивание самадхи (медитативного сосредоточения) и реализацию мудрости. Каждому буддисту следует стремиться овладеть всеми тремя сторонами практики.



УЦЗИМЭНЬ

ISBN 978-5-9908198-0-1



9 785990 819801