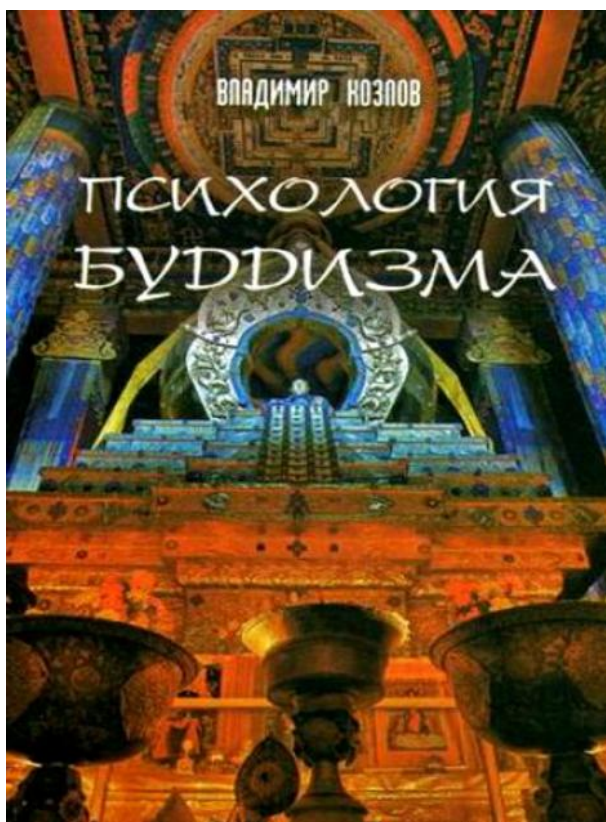


Владимир Козлов

ПСИХОЛОГИЯ БУДДИЗМА



Козлов В.В. Психология буддизма.

Рецензенты:

Член-корреспондент РАН,

доктор психологических наук, профессор Петренко В.Ф.

Академик МАПН,

**доктор психологических наук, профессор Мазилев В.А.
Действительный иностранный член МАПН,
кандидат филологических наук,
доцент университета Келани (Коломбо)
Тхеро Мимура Гунананда
кафедра социальной и политической психологии Ярославского
государственного университета им. П.Г.Демидова**

Монография профессора Козлова В.В. представляет оригинальное многогранное описание не только биографии Будды из клана шакьев, но и психологическую интерпретацию сознания и человеческого развития в буддизме. Немалый интерес представляют и буддистские практики с точки зрения современной прикладной психологии

Книга адресована психологам, философам, культурологам, буддологам. Книга может быть интересна и полезна не только студентам аспирантам, ученым и преподавателям, изучающим вышеназванные предметы, но и буддистам.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1

ЛИЧНОСТЬ ПРОБУЖДЕННОГО

ГЛАВА 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БУДДИЗМА

ГЛАВА 3

МЕТОДЫ САМОПОЗНАНИЯ И ТРАНСФОРМАЦИИ

Светлой памяти Александра Пятигорского

Это та психология (буддистская)
которую через 25 лет будут изучать все.

У. Джеймс, 1903г.

Введение

Судя по эпитету, который принадлежит выдающемуся американскому психологу и одному из отцов – основателей трансперсональной парадигмы, уже 80 лет психология буддизма должна была бы быть вплетенной в ткань европейской культуры.

Увы, великий и могучий Ульям Джеймс, как и многие ученые в жизни, воспринял свои желания за действительность, хотя он гениально предвосхитил самую тенденцию – интерес к буддийской психологии за последнее столетие заметно вырос.

Буддизм — самая древняя из трех мировых религий и одновременно он является наиболее сложным теоретическим философским, психологическим, мифологическим построением. Христианство моложе буддизма на пять, а ислам — на целых двенадцать столетий, даосизм и конфуцианство на несколько столетий. Буддизм старше эллинской философии, а когда буддийские архаты решали проблемы онтологии бытия, варварская Европа еще ходила в шкурах...

Основное число последователей буддизма живет в странах Южной, Юго-Восточной и Восточной Азии: Шри-Ланке, Индии, Непале, Бутане, Китае, Сингапуре, Малайзии, Монголии, Корее, Вьетнаме, Японии, Камбодже,

Бирме, Таиланде, Лаосе. В нашей стране буддизм традиционно исповедуют жители Бурятии, Калмыкии, Тувы, а в последние годы буддийские общины возникли в Москве, Новосибирске, Красноярске, Иркутске, Нижнем Новгороде, Санкт-Петербурге, Ярославле, городах Прибалтики (особенно в Риге и Талине).

С конца XIX — начала XX в. последователи буддизма появились в странах Европы, в США, Австралии и Африки. На сегодняшний день в мире представлены практически все сколько-нибудь значительные направления и школы, существующие на Востоке. По данным Центра буддизма в Лумбини, сегодня в мире насчитывается около 600 млн. мирян, исповедующих буддизм, и около 1,5 млн. монахов и монахинь.

Возникнув более двух с половиной тысяч лет назад в Индии как экзистенциально-философское учение, буддизм создал уникальную по масштабности и разнообразию каноническую литературу и многочисленные философские, психологические, религиозные институты и школы.

Гибкость и глубина философских положений, тонкость психологических интерпретаций и универсализм этики буддизма содействовала его экспансии и интеграции в различные культуры, религии и идеологии.

Язык и смысловое поле буддизма многомерно и в зависимости от угла зрения буддизм можно рассматривать и как философию, и как психологическую систему, и как модель мира, и как нравственное учение, и как культурный комплекс, и как образ жизни и, в конце концов, как религию. Изучение буддизма является краеугольным камнем в адекватном понимании социально-психологических, этических, политических, экономических и культурных систем стран, в которых существовали и имеются в настоящее время буддийские общины.

Попытка понять роль буддизма в истории, культуре в современной жизни привела к созданию буддологии - науки, изучающей буддизм и все проблемы, которые в связи с ним возникают. В рамках этой науки существует огромное количество литературы, написанной на разных языках

в разных странах мира: лишь за последние сто лет буддизму посвящено свыше 150 тыс. исследований, монографий, статей, учебников и комментариев.

Психология буддизма представляет собой именно раздел буддологии, который опредмечивает для исследования комплекс психологических свойств, механизмов, состояний, которые хотя и раскрывались в буддизме, но не вычленились в качестве специальной дисциплины.

Автор данной книги в последние тридцать лет увлечен буддизмом. Более глубокое занятие проблемным полем этой индийской философско-психологической и религиозной системы началось в 1981 году, когда профессор Михаил Семенович Роговин подверг жесткой и многосторонней критике лекцию «Психологические аспекты буддизма», которую я прочитал в курсе истории психологии, будучи еще студентом.

С тех пор прошло 29 лет и, хотя я многократно пытался изложить свое понимание буддизма (писал статьи, включал экскурсы в буддийскую психологию и методологию в учебники и монографии), решимость написать книгу созрела только сейчас, 3-го мая 2009 года.

Может быть, решающим фактором для этого был буддийский ритрит, который я провожу сейчас в Лумбини, на территории Непала, в месте, где 25 столетий назад родился принц Сидхарта, основатель буддизма.

Хотя ритриты я проводил во многих странах, в которых буддизм значим как религиозная система (Тайланд, Лаос, Бирма, Малайзия, Монголия, Индонезия, Шри-Ланка, Непал, Бурятия) с 1997-го года, только лекционная работа в Лумбини с группой сподвигнула меня к тому, чтобы изложить этот материал в форме книги. Особенно мне хочется поблагодарить доктора психологических наук Кристину Мартинсоне из Риги, которая посоветовала оформить мой лекционный курс на семинаре в Лумбини в текст книги, а Столповских Константина из Новосибирска за дружескую поддержку.

Эта книга – плод исследований не только теоретического характера, но и достаточно глубокого погружения в випассану, тантрические практики, включенного исследования психотехник разных школ буддизма. Это происходило в разных странах мира. Но особенно мощными по интенсивности были практики в местах Силы – на Байкале, Телецком озере (Алтай), Бурятии, Южном Урале (Иремель, Зюраткуль, Долгобродское), Тянь-Шани, Кар-Каралинске на территории Казахстана, на Иссык-Куле, Балтийском, Черном море и др.

Были очень разные группы: по образования от студентов до академиков РАН, уровню материального достатка от безработных до миллионеров, возрасту - от 18 до 65 лет разных рас и национальностей. В каждый раз они требовали особого языка изложения и состояний, из которых содержание материала по буддизму для них был доступен.

Нельзя сказать, что я могу безупречно воспроизвести все эти тексты, но опредмечивая различные аспекты буддийской психологии, чувствую возможность воспроизвести ткань мышления, поток сознания, который когда-то был рожден во время изложения теоретического материала.

Именно это чувство дает мне веру, что книга состоится и будет полезна не только тысячам учеников, которые посещали мои семинары, но и множеству других людей, которые интересуются изысканной культурой философствования и психологического мышления в буддизме.

При этом к своей грусти и печали, мне достоверно известно, что изучить буддизм невозможно. Не хватит жизни и интеллектуальных усилий, даже самых мощных и усердных, чтобы освоить даже частную школу буддизма. Несмотря на это, в тексте книги мы будем придерживаться принципа ясности и простоты изложения. Это не означает, что буддизм прост. Это философско-психологическое направление и вправду развивалось в течение двух с половиной тысяч лет и в самые тяжелые годы это развитие происходило еще сильнее и глубже.

Одно радует сердце – буддизм всегда был попыткой понять Будду. Мышление даже самого продвинутого буддиста устроена совершенно по другому, чем мое или друзей моих профессоров, студентов, аспирантов или докторантов. Мышление европейское и буддистское по своей устремленности и содержанию целей и ценностям чрезвычайно разные.

Самая большая ценность мышления это истина.

Что касается буддистской модели мышления – истина уже сказана Буддой во всех подробностях. Она не только изложена, но также показано, каким образом достигнуть этой истины, каков путь к нему. Во временном отношении истина уже была, она уже существует реально много сотен и тысяч лет. Единственное, что может человек, он может понять и соприкоснуться с сокровищем, а при большой удаче – овладеть тем сокровищем, которое уже давно обнаружено и показано миру. Эпистемологическая модель буддизма заключается в систематическом воспроизведении уж понятой и раскрытой Буддой из клана шакьев полноценной, непреклонной, достоверной истины.

В европейском мышлении все диаметрально по другому. В европейском мышлении все, что изложено, не обладает качеством истины. Вот истина сказанная ложь. Европейец захвачен идеей эволюции, что истина может быть открыта на каком то чудесном этапе развития человечества. Она еще не открыта. Вот должен кто-то придти и должен сделать качественный эпистемологический рывок, раскрыть истину, добыть ее.

Истина всегда находится впереди и в будущем, но за далью и даль, все время открываются «новые горизонты» возможности ее раскрыть. Всегда в мышлении европейца есть оптимистическое «завтра» с пессимизмом и скукой по отношению к «сегодня». Для европейца нет авторитетов, отношение к ним всегда критично и почитание условно с легкой долей иронии и скепсиса. Любая теория в европейском мышлении обладает недостаточностью, недостоверностью, незавершенностью.

В некотором смысле для европейского мышления нет интеллектуальной и эмоциональной опоры. С одной стороны именно по этой причине европеец никому и ничему окончательно не доверяет, с другой стороны он вечно обеспокоен по поводу надежности своей жизни и своего понимания, с третьей – он вечный ребенок, вопрошающий – «Почему» и не находящий окончательного, правильного ответа в силу того подозрения, что взрослые лгут.

Я излагаю буддизм для европейца, хорошо представляя его отношение к любому тексту и к любому авторитету. Буддист, вне сомнения, в этих текстах не нуждается в силу того, что у него уже есть авторитетное изложение буддизма в соответствии с традицией, в которую он вошел и гуру, которого он почитает.

С возрастом каждый понимает, что во многом книги читаются не для того, чтобы пережить истину. Радость, печаль, грусть, энтузиазм, восторг, желание сопереживания, возбуждение, сострадание – вот малая толика чувств, которые нам может дать книга.

Самое большее, что дает книга – понимание и ясность осознания важной проблемы жизни, раскрытие простора знания, которое сопровождается прекрасным чувством: «Вот оно как на самом деле».

Возможно выполнение предельной задачи – чтобы читатель задумался и начал мыслить проблему самостоятельно. Пробуждение самостийности осмысливания бытия в мире, на мой взгляд, не менее важно, чем духовное просветление. Может и более важно – только самостоятельность осмысления и понимания реальности делает человека человеком и обеспечивает эволюцию цивилизации.

Изначально эта книга планировалась для тех, кто хочет ясно представлять мифологию, философию и психологию буддизма. Мы постараемся достигнуть этой цели с минимальными потерями смыслов, которые существуют в буддизме.

Глава 1

Биография Будды

**Имени я не имею,
Радости я не желаю,
Голос глаголящий я.
Что возвещаю я, - правду,
Что я ищу, - лишь свободы,
Освобожденья от пытки
Всех и всего, что живет.
Ашвагоша. "Жизнь Будды"**

Если бы я смог написать биографию Будды «как это было» и живо рассказать о личности Шакьямуни, то гений мой был беспределен.

Недостаточно быть буддистом или буддологом, чтобы написать достоверную биографию отца-основателя этого кардинально нового арийского мировоззрения.

Недостаточно быть историком или писателем, даже поэтом или высококлассным психологом, чтобы сделать соответствующий правде жизни описание этой масштабной личности.

Одновременно я осмеливаюсь описать личность Будды в силу двух простых причин.

Во-первых, больше я ничью биографию не знаю настолько подробно из всех живших и живущих на земле. Ни биографию своего отца, ни биографию своей матери, ни других родственников – братьев и сестер.

Я не знаю так подробно биографию Владимира Ленина, хотя его биография была предметом исследования пионерского детства, комсомольской юности и коммунистической взрослости.

Я не знаю так глубоко биографию обожаемого с юности Фридриха Ницше.

Я даже биографию своего научного руководителя профессора Новикова Виктора Васильевича не знаю так, хотя и описал его достаточно подробно.

Во-вторых, личность Будды для меня является идеальной. На мой взгляд, это наиболее возможно полная человеческая реализация, пиковое проявление человеческих возможностей и способностей. Дело не в моей идеализации или идеализации тысяч людей, которые думали о личности Будды. Личность была такова.

Несмотря на это, мы постараемся личность Будды описать предельно взвешенно и достоверно.

Большинство современных ученых, занимающихся историей этой философско-психологической доктрины и религии, на основании сохранившихся до наших дней письменных источников, считают основателя буддизма реальной исторической личностью.

В текстах канонического буддизма, фольклоре (гимнах и преданиях), художественных произведениях и научных исследованиях основателя буддизма называют разными именами. Он по рождению принц, названный Сидхартхой (Сидартой), из рода Гаутама, клана шакьев (Шакьямуни – «человек из клана шакьев»). Одновременно он Будда, Татхагата, Джина, Бхагаван и др.

Все они отражают черты и свойства личности основателя буддизма. Некоторые определяют его как реального, мирского человека. Другие опираются на привнесенные описания и качества совершенного

богоподобного существа в религиозно-мифологических текстах. Они необходимо заменили реальную личность сперва совершенномудрым Гуру и, в конце концов, имеющим только трансцендентное измерение Богом.

В настоящее время известны пять текстов, описывающих биографию Будды: «Махавасту», написанная во II в. н. э.; «Лалитавистара», появившаяся во II - III вв. н. э.; «Буддхачарита», изложенная одним из буддийских философов, поэтом Ашвагхошей (I—II вв. н. э.); «Ниданакатха» (примерно I в. н. э.); «Абхинишкраманасутра», вышедшая из-под пера буддийского схоласта Дхармагупты.

Несмотря на реальность исторической личности, существуют разногласия в определении времени жизни Гаутамы. Даты имеют временной размах почти 600 лет - от IX до III в. до н. э.

Согласно официальному буддийскому летосчислению, Гаутама родился в 623 г. и умер в 544 г. до н. э..

Большинство исследователей – историков, считают датой его рождения 564 г., а смерти — 483 г. до н. э., иногда округляя их до 560 и 480.

Автор недавно был на месте рождения принца Сидхартхи, и своими глазами видел даты 483 и 564 в одном из храмов в Непале.

Излагая биографию Будды, мы должны представлять, что она (биография) существует на трех языках, организованных в три канонических учения буддизма:

- язык мифа и сказки, поучительных историй и притч, где Будда выступает в качестве высшей добродетели и проявляет божественное происхождение, обладает сверхвозможностями как Бог на Земле. Это язык образов и символов, которыми насыщены тексты Малой Колесницы – Хиньяны и некоторые сутры Махаяны.

Потребность в этом языке всегда существовала для основной массы людей.

Как и два с половиной тысяч лет назад, так и сегодня, огромное количество людей Востока и Запада, где популярен буддизм, больше мыслит

на языке образов и эмоций и им вполне присущ мифологический способ мышления и выраженная потребность молиться Богам, чем последовать по стопам человека, уже открывшего истину. В сутрах Большой колесницы существует та же тенденция.

- язык историй из жизни Будды и диалогов с учениками, которые проявляют личность Будды как гуру, Учителя и образца для подражания для миллионов монахов. Этот язык организован в язык предписаний и историй, имеющих нравственное содержание и заповедей для тех, кто встал на путь пробуждения - садхану.

- язык философии и психологии буддизма, где Будда является ученым человеком, ищущим истину. Здесь наиболее полно раскрывается личность Будды, т.к. она состоит из откровений человека своим близким друзьям. Это язык тантраяны, мантраяны, ваджраяны. Это язык алмазной колесницы.

На этих трех языках Будды имеет три персонификации для человека, изучающего буддизм:

- Бог
- Великий Учитель,
- человек, ищущий истину.

Давайте раскроем все эти три биографии, тем более, все они являются живыми и убедительными для разных людей одновременно.

1.1. История Бога-Будды.

Принц Сидарта родился в культурной среде, где доминировали идеи шиваизма, джайнизма и брахманизма. Основным содержанием духовной культуры был брахманизм. Посредником между обычными людьми и Богами в нем выступала привилегированная каста браминов, не только контролировавшая отправление религиозных обрядов, но и владевшая накопленными знаниями во многих направлениях культуры (философии, мифологии, астрологии и др.). Носителями этой традиции, священными

текстами которой считались Веды, были в основном арии (арьи, арийцы), светлокожая раса, вторгшаяся в Индию за тысячу лет до нашей эры.

Когда умер реальный Будда, то, через несколько столетий, его биография превратилась в глобальную мифологию, состоящую из легенд, преданий, сказок, притч, мистических и религиозных мифов, которые всегда из вполне приличного человека делают сперва, полубога с присущими ему сверхъестественными способностями, а затем и трансцендентного Бога.

Эта трансформация – плод интеграции индусской традиции и жизнеописания Будды. Точнее – плод проекции индусской традиции на личность Будды.

С точки зрения этой интеграции мифологическая биография Будды выглядит как манифестация сил онтологического и трансцендентного порядка.

В течение многих кальп (1 кальпа — период времени, равный 24 000 «божественных» лет или 8 640 000 000 лет человеческих) Будда перерождался на земле в виде разных живых существ — 83 раза святым, 58 раз царем, 24 раза монахом, 18 раз обезьяной, 13 раз купцом, 12 раз курицей, 8 раз гусем, 6 раз слоном, а также рыбой, крысой, плотником, кузнецом, лягушкой, свиньей, зайцем и т. д. Всего таких перерождений было 550.

В соответствии с мифологическими представлениями, Будда Шакьямуни - это возрождение многих предыдущих будд, воплотивший в себе черты бесчисленных индивидуальностей и эволюционировавший в течение многих миллионов лет в борьбе с силами зла.

Согласно этому учению, будды появлялись с незапамятных времен. Одни версии утверждают, что до Будды Шакьямуни на Земле жили шесть будд. Поэтому в некоторых священных местах буддизма, например в Санчи и Бхархуте (Центральная Индия), были воздвигнуты семь ступ в честь семи будд и посажены семь «священных» деревьев — баньянов. В других версиях сообщается о существовании 24 поколений будд. Сообщается, что Будда - один из будд, являвшихся в разное время на землю. После смерти каждого

Будды его религия процветала в продолжение некоторого времени, и затем забывалась до прихода нового Будды, который снова начинал проповедовать ту же истину. Отчет о двадцати четырех Буддах, предшествовавших Гаутаме, находится в Ятаке. В третьих источниках сообщается о тысяче поколений Будд. Существует мифологическая версия, что Будда Шакьямуни является земным воплощением Верховного Божества индуистического пантеона – Кришны. Будда, по позднему учению брахманов, есть одно из воплощений Вишну (девятое).

Будда, таким образом, является не столько человеком во плоти, а, сколько проявлением внемирового начала.

Его манифестация, проявление, в возможных (для человека и всех других существ невозможных) формах опирается на изначальной «буддовости» его сущности.

Воплощение его в формы живого во многих различных сферах и временах возможно потому, что "он" (Оно, То, Тот) имеет в своем распоряжении три чудесных тела:

1. Нирманакаю - тело, в каковом он появляется в обычном мире (хотя это и не "реальное" тело, а магическое творение для целей сострадания).

2. Самбхогакаю - в этом теле он является в небесных мирах, чтобы учить бодхисаттв и архатам для наставления и совета (бодхисаттва - букв. "существо, стремящееся к просветлению"). В буддийской традиции бодхисаттва - человек или какое-либо другое существо, который принял решение стать Буддой. Побуждением к такому решению считают стремление выйти из бесконечности перерождений и спасти все живые существа от страданий.

3. Дхармакаю, своего рода космическое тело, которое сродни Абсолютной Дхарме – это квинтэссенция качества Буддовости, высшая совершенность шуньяты. Исторического Будду теперь часто называют также Татхагатой - тем, кто осуществил-постиг "таковость" или "этовость" (татхату).

Учение большой колесницы породило пышный пантеон небесных и космических будд и бодхисатв, таких как Амиабха, Будда безграничного Света, обитающий в своем Западном Раю Сукхавати, Манджушри, Бодхисаттва Мудрости, чей алмазный меч отсекает ложные мнения и заблуждения.

Поскольку мир за это время погрузился во мрак неведения, этот необусловленный кармой Бог решил, что пора ему родиться в облике человека, достичь при жизни просветления, стать Буддой, начать проповедовать свое учение, указать человечеству путь к спасению.

И основным мотивом воплощения было Великое Сострадание (Махакаруна), которым наполнилось это божественное существо, увидев, в каком мраке неведения (авидья), страдании (дукха), живут люди на земле.

Этот Будда из высших лок сам выбрал, где и от кого ему родиться. Он воплотился в человеческое тело в Северной Индии, в долине удивительной красоты Лумбини, в манговой роще у озера, где пышно цвели лотосы.

Он принял человеческое тело в арийском племени шакьев, от царя Шуддходаны (Судходаны) и царицы Майя (Махамайи, Майядеви). Царице приснился вещий сон, будто белый слон входит в ее лоно. По более одухотворенной версии – белый слон вошел через правое плечо и поместился в середине грудной клетки, в том месте, где расположено духовное сердце (анахата-чакра) человека.

В соответствии с первым пророческим мифом, толкователи снов предсказали рождение великого сына с 32 необыкновенными телесными признаками (в их число входят золотистая кожа, ровные зубы, округленные руки и ноги, широкие пятки, длинные пальцы рук, длинные мочки ушей и т. д.), 80 малыми отметинами, в том числе родинками, наделенными магическими свойствами. Обладатель этих признаков и отметин может стать либо Великим Правителем, либо Великим Учителем.

В соответствии со вторым мифом на место в манговой роще, где родился младенец, подошел святой старец, и, осмотрев его и увидев все телесные

признаки Великого Учителя, упал перед ним ниц, предсказал ему, что он сделается Буддой, и поведет род человеческий к спасению.

В соответствии с третьим мифом, святой старец, спустился с Гималаев к царю клана шакьев Шудходане. Это было перед рождением ребенка Майей. Он предсказал ему, что родится сын. Он станет или «Императором Веселенной», великим правителем всех времен, или, если увидит болезнь, старость и смерть, станет Буддой - Великим учителем.

Родившись, он тот час же прошел три шага и громовым голосом подал весть о своем величии. В соответствии с некоторыми мифами, сделав три шага он прочитал свою первую проповедь.

В Лумбини, в храме Майядеви, как знак этого события мы можем увидеть отпечаток ступни младенца – будущего просветленного. Он хранится как тиснение в камне, похожем на огромную ступню. Охранник храма, увидев мое нескрываемое любопытство, сказал, что это не просто камень. Это отпечаток ноги его шестиметрового энергетического тела, который начал светиться сразу, как он ступил на землю. Тут я вспомнил, что благодаря непрерывной цепи перерождений тело Будды из клана шакьев приобрело необычные свойства, скрытые под внешней оболочкой человеческого существа.

Согласно поверьям, это «духовное тело» могли видеть только истинно верующие: «великолепное тело» (тело энергии или пранамайякоша в индуизме веданты) Будды было около шести метров высотой, золотистого цвета, от него исходили лучи, освещая огромные пространства. Такое представление о «духовном теле» Будды является отражением древнеиндийских представлений о том, что тела великих людей излучают свет, а при медитации созерцающих интенсивность свечения увеличивается.

Как бы там ни было, он родился.

Назвали его Сидхартхой, что в переводе с пали (языка, на котором разговаривал клан шакьев и на котором затем разговаривал Будда), переводится как «достигший цели».

Пятимесячным ребенком, он, лежа под деревом, так глубоко задумался, что впал в забытие.

Пять мудрецов, проходивших мимо, так были поражены этим, что поклонились ему и спели ему гимн, которым предвещали, что младенец этот будет проповедником такого учения, которое, как волна, зальет всякое пламя и горе жизни, и, как огонь, очистит весь мир.

Не менее красивый миф существует о том, как он обучился медитации. Его взрослые оставили под деревом во время Фестиваля Пахоты, который шакья праздновали каждую весну, он прикрыл глаза и совершенно естественно вошел в обращенное вовнутрь состояние медитации.

Есть еще очень красивый миф о детстве Сидхартхи. Будучи пятилетним ребенком, он сидел под деревом и видел, как крестьянин пашет землю. На пашню прилетали птицы и склевывали земляных червей. Смотря на это достаточно обыденное для тех мест дело (он родился и вырос в районе Северной Индии, где жили за счет возделывания риса), Сидарта открыл важный закон существования на земле – закон взаимосвязи между действиями (карма) и их результатами (випака). Он пришел к идее детерминированности. Все в мире взаимосвязано. Ни одно действие, как праведное, так и злобное, не проходит бесследно и оплачивается результатом.

Сын Шудходаны подрастал и царь все чаще вспоминал предостережение святого старца. Вне сомнения, ему было важно передать свой престол принцу, чтобы власть в его руках расцвела новыми гранями совершенства и мудрости. И, чтобы он не встречался с болезнью, старостью и смертью, он построил для сына дворец (или несколько дворцов), где он жил и воспитывался в идеальных условиях в среде мудрецов, воинов, красоты учености, музыки, танцев.

Девятнадцатилетним юношей он женился на своей двоюродной сестре Язодгаре (Jasodhara) и предался всей роскоши и неге восточной жизни. По южно-буддийскому преданию, его родственники открыто

обратились с жалобой к его отцу, говоря, что сын его живет только в свое удовольствие, ровно ничему не учится, и они боятся, что он не сумеет управлять государством. Принц Сидарта, узнав об этом, просил назначить день испытания и поразил всех своими познаниями. Это единственное предание об его юности.

В соответствии с мифологией, к 29 годам он был не только совершенным витязем, но брахманом, знающим Веды, сложные жреческие ритуалы, современную философию и астрологию.

Язодгара была беременна, и Шудходана уже подумывал о том, чтобы передать царствование наследному принцу и удалиться на покой воспитывать внука.

Но именно в 29 лет принцу пришлось задуматься о своем предназначении.

Хотя Шудходана готовил сына к реализации в качестве царя царей, но не в его власти изменить то, что выбрал Будда из высшей локи. Предначертание должно было быть исполнено.

В соответствии с мифом Боги послали Чанну в качестве возничего. Он был не кем иным, как воплощением Арджуны, мифического героя.

И вот 4 встречи, выступившие как 4 знамения, меняют жизнь принца Сидхартхи.

Встречи с болезнью, старостью, и смертью открывают ему неустойчивость мира сансары, т. е. мира, в котором живет человек. Встреча с монахом подсказывает ему путь, каким он должен пойти.

Когда принц решил стать отшельником и пошел из своего дворца, Мара, великий искуситель, появился в небесах и остановил Гаутаму, обещая ему через семь дней владычество над всеми четырьмя материками, если только он не пойдет далее и откажется от своего намерения. Слова эти не подействовали на Гаутаму, но искуситель утешился надеждой, что возьмет верх, когда грешная мысль западет в душу Гаутамы. - "И с этой минуты", говорится в Бирманской летописи, "он как тень следовал за Гаутамой,

стараясь постоянно ставить ему препятствия к осуществлению его мысли о том, чтобы стать Буддой".

Однако открытие истины пришло после долгих поисков. Сидхартха пробует стать аскетом, но потом отвергает этот путь. Он садится под дерево Бо и погружается в состояние созерцания, решив не вставать с места, пока не постигнет истину, и, несмотря на искушения демона Мары, в первый же день достигает пробуждения – нирваны.

В соответствии с мифологией, пробуждение Гаутамы и становление его Буддой было событием не просто личного или общечеловеческого значения, но и космического масштаба. Некоторые из более мифически обогащенных свидетельств описывают, как обитатели всех шести лок - Боги, Асуры и Апсары, Демоны, бодхисатвы, животные, преты и нараки - все обитатели небес и адов, наблюдавшие это впечатляющее событие, происходящее в центре мировой сцены, взорвались неистовыми рукоплесканиями. Ибо вновь была открыта Дхарма, путь к освобождению, утраченный целые эпохи тому назад. Гигантская темная эпоха пришла к концу. В мир вновь вошли свет и надежда. Будда из клана шакьев открыл дхарму и принял решение возвестить ее миру.

После пробуждения Будда 49 дней просидел под деревом Бо и сам Брахма являлся к нему для беседы и наставлений.

В мифологических текстах, повествующих о жизни и деяниях Будды, постоянно упоминаются Боги, божества, демоны, духи, которые приходят к нему, сопровождают его и беседуют с ним.

Сам Будда поднимался в мир небожителей и читал там свои проповеди, а Боги, в свою очередь, неоднократно посещали его во время медитаций на земле.

Мифологическая история награждает Будду множеством паранормальных свойств и способностей. Помимо обычного зрения Будда обладал глазом мудрости во лбу и способностью всевидения. Согласно традиции, всевидение Будды, кроме обычного зрения обеспечивалось глазом,

видящим прошлое, настоящее и будущее; глазом, видящим восьмеричный (или срединный) путь; глазом, видящим намерения и поступки всех существ Вселенной; глазом, видящим все, что совершается в бесчисленных вселенных.

Как явствует из мифологических текстов, которые делают Будду Богом, он ощущал, чувствовал, видел, слышал все, что делается на земле и в других мирах. Будда обладал другими волшебными качествами: мог спускаться под землю, подниматься на небо, летать по воздуху, вызывать огненные мистерии, принимать любой облик...

В мифологических текстах Будда награждается множеством эпитетов, свидетельствующих о том, что он повелитель Вселенной, Бог Богов, царь царей, вседержитель, исцелитель и т. д. Его называют татхагата (тот, кто приходит и уходит), архат (уничтоживший привязанность к сансарическому бытию), сугата (добро созидающий), будда (просветленное существо), джина (победитель), бхагават (торжествующий), маха шраман (великий отшельник), синханадин (львиноголосый), а всего более 30 эпитетов, превозносящих величие Будды.

В ваджраяне существует представление о пяти Буддах (панча-татхагата (санскр.)), в число которых входит белый Вайрочана, красный Амитабха, желтый Ратнасамбхава, синий Акшобхья и зеленый Амогхасиддхи. Эти пять будд, зачастую именовавшиеся в буддийской алмазной колеснице термином «дхьяни-будды», являются верховными в иерархии пантеона.

Каждый из них является владыкой одной из кланов будд, и несут определенную важную функцию: Вайрочана - семьи татхагаты, трансформирующей неведение; Амитабха - семьи лотоса, трансформирующей сладострастие; Ратнасамбхава - семьи драгоценности, трансформирующей ревность; Акшобхья - семьи ваджры, трансформирующей гнев; Амогхасиддхи — семьи кармы, трансформирующей зависть.

Тысячи божественных будд ваджраяны могут рассматриваться как эманации «пяти татхагат». Размещаясь по странам света (Вайрочана —

центр, Амитабха — запад, Ратнасамбхава — юг, Акшобхья — восток, Амогхасиддхи — север), пять татхагат составляют центральный символ всех мандал ваджраяны.

На земле всегда жили и сегодня живут люди, которые могли и могут молиться только Богам со сверхвозможностями, сверхспособностями и сверхсилой. Они и сделали Будду Богом.

Для нас более важно, что человек во плоти и в сомнениях, измученный поиском истины, сел под дерево бодхи и стал Буддой. Затем он открывает «путь будды» для других, создает монашескую общину, проповедует свое учение и в возрасте 80 лет умирает и погружается в паранирвану.

1.2. Биография совершенного учителя.

Биография Будды Шакьямуни как учителя важен для веры и почитания особого слоя людей, которые являлись представителями сангхьи (сообществ монахов). Они изначально были преданными учениками Будды. Затем бхигшу (так называли буддийских монахов) главным образом были сосредоточены в монастырях и озабочены героической борьбой за нирвану одними только личными усилиями. Им нужен был путь и эталон.

Центром тримурти веры (Будда, дхарма, сангхья) была личность Гаутамы, монаха и проповедника, Будды, обладающего дхармой, учением, законом и путем просветления.

Вне сомнения, важно было происхождение Будды. Он был царских кровей и представлял касту жрецов и правителей. Не менее важно было, что он был арийцем. Представлял племя, которое завоевало Индию, и которым принадлежала военная, социальная и духовная власть. Арьи по духу были воинами, по образованию брахманами, по статусу королями.

Не менее важно, что родился он рядом с многонаселенным городом Бенаресом, который считался рассадником благочестия и учености, как Назарет в Иудее или Рим в Европе.

В те времена в нескольких днях пути к северу от Бенареса, в Капилавасту, над племенем сакиев (шакьев) царствовал Шудходана (Судгодана). Шакьи, жившие на рисовых полях, рядом с величественными Гималаями, брали воду из реки Рохини, нынешней Коханы. И сегодня этот мирный народ возделывает рис и во многих местах остались дома тружеников, в которых они жили 2,5 тысяч лет – маленькие деревянные хибары, защищающие от дождя и солнца. Важно, что возделывание риса создавало возможности правителям шакьев жить во дворцах, посвящая жизнь прекрасному (музыке, танцам, живописи), духовности и истине.

Водой из реки Кохана пользовалось и соседнее племя колианов.

Соседи жили в мире и согласии, и две дочери правителя колианов вышли замуж за Шудходану. Обе эти жены были бездетны, и велика была радость всего народа, когда старшая жена, Махамая, в возрасте 45 лет, объявила мужу, что готовится сделаться матерью.

В соответствии с традицией тех времен, она отправилась к своим родителям и по дороге родила в манговой роще сына, будущего Будду. То, что он обладал всеми телесными и энергетическими признаками Пробужденного, является значимым фактом для монахов сангхьи.

Его женитьба в девятнадцатилетнем возрасте на своей двоюродной сестре Язодгаре прибавляет только вес его социальной реализации. Роскошь, богатство, безоблачность и беззаботность его жизни до 29 лет только обостряли значимость его выбора аскетической жизни в глазах бхигшу.

Три великих его видения в двадцать девять лет, когда он встретился с болезнью, старостью и смертью, являются возможностью для буддиста увидеть самые важные моменты сансары, иллюзорности и зыбкости обыденного мира с его заботами.

Как известно, принц Сидхартха выехал, однажды, за пределы дворца и дорогою был поражен видом человека, страдавшего отвратительной болезнью. У него была лихорадка, тело его дрожало, и покрыт он был гноящимися язвами.

- Кто это, что это? - спросил он своего возничего Чанну.

- Это больной человек.

- Это что, бывает со всеми людьми?

- Да. Все люди живущие могут заболеть и стать именно такими.

Сидхартха был разочарован этим ошеломляющим известием.

И возвратившись во дворец, он начал видеть всех, мужчин и женщин, детей и взрослых, оком болезни. Он видел, как их лихорадит, и они покрыты язвами, из которых льется кровь и гной.

Здоровье потеряло для него смысл. Оно было непостоянным и в любой момент могло быть сокрушено болезнью.

В другой раз, когда они вместе с Чанной выехали за пределы дворца, ему встретился старый человек. Это было худое беззубое существо, кожа его висела на костях, обезображенных старостью и болезнями, был он покрыт пятнами, а глаза были безумны и бессмысленно бродили, шаря ту реальность, которая для него была миром жизни. Походка его на торчащих из чресл худых дрожащих от немощи палках – ногах была неуверенна и казалось, что он тотчас рухнет и развалится. Бессилие, безумие и страх веяли от этого существа.

- Кто это, что это? - спросил он своего возничего Чанну.

- Это старый человек.

- Это что, бывает со всеми людьми?

- Да. Все люди, живущие на земле, со временем стареют, и, затем, превращаются вот в такое существо.

Сидхартха был чрезвычайно разочарован этим открытием.

И возвратившись во дворец, он начал видеть всех оком старости:

- мужчин и женщин,

- детей и взрослых,

- кшатриев, безупречных воинов в безмерной воле и силе,

- танцовщиц, гибких, как змеи, грациозных, как лани и с кожей упругой и гладкой, и мягкой и нежной, как китайский шелк,

- мудрецов с их ясностью осознания и предельностью в знании,
- брызжущих радостью и жизнеутверждающей энергией радости бытия детей,
- ремесленников, полных энтузиазма работы и воодушевленности смыслом труда.

Он видел их согбенными и старыми, с висящей кожей, в немощи и старческом безумии...

И велика была его грусть потери смысла жизненности сил человека. Молодость и зрелость энергии, разума и красоты были уже всегда очень временными и всегда уже разрушенными старостью.

В третий раз они вместе с Чанной выехали за пределы дворца, и, по простой версии, наткнулся на разлагавшийся труп.

- Кто это, что это? - спросил он своего возничего Чанну.

- Это мертвый человек.

- Это что, бывает со всеми людьми?

- Да. Все люди, живущие на земле, иногда заболевают и превращаются в смердящий труп или со временем стареют и затем, превращаются вот в такое бездыханное тело, разлагающееся и притягивающее мух.

Сидхартха был особенно разочарован этим открытием.

И возвратившись во дворец, он начал видеть всех оком смерти. Везде, куда бы он ни посмотрел, он видел разлагающиеся трупы: родственников, танцовщиц, воинов. Смерть сравняла их. Все они были просто трупами, которых съедали черви. Все они просто стали пищей для других живых существ.

Болезнь, старость и смерть стали открытием Сидхартха. Он понял, что такова судьба всех людей.

Четвертая встреча, которая состоялась при выезде за пределы дворца, была со странным человеком. Он сидел в позе лотоса на поляне рядом с лесом. На лице его была написана великая тишина, а в теле спокойствие.

Казалось, что предел невозмутимости в чувствах достигнута и показалось Сидхартхе, что аскет существует за пределами болезни, старости и смерти.

Возница Чанна объяснил ему характер и стремления аскетов.

Эти четыре великие встречи полностью перевернули личность, сознание и оценки принца. Он стал смотреть на все земные радости и надежды, как на суетные вещи. Здоровье, сила, власть, деньги и роскошь полностью обесценились и перед ним во всей мощи появился коан болезни, старости и смерти.

С этим коаном встречается каждый человек на земле, но смиряется с ним. Принц не мог смириться, ибо не мог жить в мире сансары, где уже ничто не имеет смысла, даже один вдох. Приобретя око болезни, старости и смерти, он уже и не видел ничего, кроме этих феноменов проявленной жизни

Я не думаю, что Сидхартха мечтал о тихой монастырской жизни и искал случая отдаться всецело воздержанию и размышлению. Наверно он представлял, что кто-то сможет ему рассказать, как спастись от болезни, старости и смерти.

После встречи с аскетом к нему явился гонец с известием о рождении сына.

- Это новые крепкие оковы, - спокойно сказал Гаутама, - которые мне придется разбивать.

Население Капилавасту было в большой радости от рождения наследника, единственного внука царя. Вернувшийся Гаутама был встречен музыкантами, окружившими его колесницу, и народом, кричавшим от восторга.

Среди всеобщих криков его внимание было привлечено голосом его двоюродной сестры, воспевавшей его таким образом: "Спасен отец, спасена мать, спасена жена такого сына и мужа". Слово "спасен" он понял так, что может спастись от цепей жизни.

В благодарность за то, что в такую минуту торжества ему напомнили о цели его жизни, Гаутама снял с себя драгоценное жемчужное ожерелье и послал его девушке.

В соответствии с мифом, в этот же вечер он не обращал никакого внимания на танцовщиц и во время танцев даже заснул.

Проснувшись, он вскочил "готовый к работе", по словам сингалезской хроники - "как человек, узнавший, что дом его горит".

Он не стал прощаться со своей женой и новорожденным сыном.

Спросив, кто стоит на страже, и, узнав, что стоит его возница, он велел ему оседлать себе лошадь.

Чанна исполнил его приказание, и они вместе выехали за пределы дворца в ночь полнолуния в июле месяце.

В мифологической биографии есть две истории, которые демонстрируют его прощание с мирской жизнью.

Когда они выехали с Чанной за пределы дворца и достигли опушки леса, принц решился распрощаться со своим возничим, который раскрыл ему глаза на реальность. Он подарил ему своего любимого белого коня с королевской сбруей.

Затем он пошел по тропинке в лес, и на этой тропинке встретился с нищим бродягой.

Он поменялся с ним одеждой, отдав ему свои царские одеяния и, накинув на себя нищие лохмотья, углубился в лес. Он стал саманой Гаутамой, лесным аскетом, но, в отличие от всех других своих братьев по образу жизни, решившим перебороть болезнь, старость и смерть. С этого момента он не покидал в течение 6 лет аскетического братства до самого пробуждения,

По другой версии после встречи с искусителем Марой, который предложил ему в течение недели стать императором вселенной, если тот не продолжит путь, Гаутама ехал в продолжение целого дня до берегов реки Анома, где остановился, мечом срезал себе длинные кудри, снял богатые

одежды и послал их обратно в Капилавасту. Этот миф выглядит более достойным для здравомыслящего человека, но проигрывает в тотальности перехода.

Следующие семь дней Гаутама оставался один в роще из манговых деревьев и затем пошел в город Магадху, место пребывания Бимбизары, одного из могущественных государей того времени в долине Ганга.

Он был милостиво принят государем, другом его отца; но, несмотря на просьбы сделаться жрецом-брахманом при дворце, он не решился взяться за дело проповедника и вероучителя.

Он решил сначала стать учеником известного брамина, которого звали Алора, знатока вед и ритуальной культуры брахманизма и йоги. Затем он примкнул к мудрецу и философу по имени Удрака, от которого выучился всему, чему учила в то время индийская философия.

Ни Алора, ни Удрака не удовлетворили его своими знаниями. Он не смог разрешить свой коан болезни старости и смерти.

Затем он удалился в дремучие леса Урувелы, и, по одной версии, прожил там шесть лет с пятью верными учениками, в суровом посте и самоистязаниях.

По другой версии, он учился в разных школах аскетов и у различных гуру. Он был великолепным учеником и быстро достигал тех базовых психических состояний, которые были приоритетны в общине лесных братьев-отшельников, предельного понимания содержания знаний, которые давали Учителя. Он так же быстро покидал своих учителей, несмотря на их предложения стать преемником. Ни одно монашеское братство и ни один Учитель, не смогли ему разрешить его коан.

Он был настолько одухотворен и ревностен в учениях, что слава о нем, как об аскете, шрамане Гаутаме, разнеслась по всему свету: "как звон колокола, повешенного на своде небесном", говорит Бирманская летопись.

Не сумев разрешить свою основную задачу, он решился на последний и крайний шаг. Он решился на крайнюю аскезу и решил голодать и довел себя до такого истощения, что впал в обморочное состояние и потерял сознание.

По одной версии, окружавшие его саманы думали, что он умер, но он оправился и с этих пор прекратил свои истязания и начал вести правильную жизнь.

По другой версии, на голодание он решился, уйдя от своих друзей по практикам. Его полумертвым нашла пастушка и «отпоила молоком от сорока коров». Когда тело Гаутама пришло в силу, он принял чрезвычайно важное решение. Он пришел к выводу, что самоистязание голодом и постом является такой же крайностью, как и излишество в еде. Он принял решение о том, что правильный образ жизни имеет срединный характер: не должно быть аскезы с голоданием, когда сознание становится сумеречным и тело беспомощным, и не должно быть отупляющего обилия в питании.

Более того – тело заслуживает внимания и ухода.

Именно поэтому Гаутама не только начал прилежно принимать пищу и окреп телом, но и пошел на реку, вымылся, постриг свои отросшие за шесть лет ногти, умастил тело маслами и уложил свои длинные волосы на голове.

И, когда он это сделал, он оказался за пределами всех миров.

Когда-то, разочарованный и недовольный принц Сидхартха отказался от всего, что вообще дорого людям, стал монахом Гаутама и искал успокоения, сперва, в науке, а затем в аскетическом самоотречении.

Он понял, что усвоением чужой мудрости брахманизма и философии, аскетической жизнью он не достигнет истины и разрешения своего коана. Вне сомнения, он достиг известности как монах-аскет, и его размышления и покаяние принесли ему лавры человека богатой духовности, и он дошел до того, что его стали считать святым.

Но путь аскезы оказался тупиковым и довел его до утраты силы и, самое главное, веры.

В таком положении привязанность и расположение мужской общности саман могли бы поддержать его, но друзья и ученики изменили ему, и перешли к другим учителям, когда он принял срединный образ жизни.

Он стал чужим для своего клана, и не было возврата обратно, к жене и ребенку, к отцу и родственникам, друзьям и танцовщицам, праздности и развлечениям, богатству и власти, силе и славе короля.

И он отказался от аскезы и духовных единомышленников.

И он достиг предельного чувства отверженности и одиночества. Самые близкие друзья и ученики в духовном мире покинули его.

Он остался один на один со своей судьбой, с Богом и космосом.

И он направился к берегам Наиранджара и сел под тенью громадного дерева, известного с того времени под названием дерева Бодхи или священного дерева (*Ficus religiosa*) с предельной решимостью или разрешить свой коан болезни, старости, смерти, или умереть.

В соответствии с традицией, он просидел в тени дерева Бодхи весь день.

Мара посылал ему все новые и новые искушения в виде сладости домашнего очага и любви, прелести богатства и власти. Мара боролся с Гаутамой, проявляя его страхи и сомнения, тоску и отчаяние, испытывая его веру, осознанность и безупречность воли.

И, может быть, Гаутама сам сомневался и терзался своими сомнениями, но к закату солнца вера, воля и осознание одержали верх.

Он, пережив вершину знания и понимания, погрузился в нирвану. Внутренне его миссия была выполнена. Он разрешил свой коан, поняв страдание, его причину и путь освобождения.

И у него был выбор. Или сразу пережить паранирвану и возвратиться в Дхармакаю, за пределы всех высших лок и Богов, или возвратиться к людям.

И посмотрел он на мир живой и неживой милосердным взглядом. Решил, что он передаст людям знание, запустит колесо Дхармы.

Так родился Будда, тот, который пробудился.

Всю ночь провел он в размышлении под деревом.

В соответствии с мифом, он постился под деревом Бодхи семь раз по семи суток, чтобы проверить свое знание и понимание.

Всей своей последующей жизнью Гаутама доказал, что, проповедуя миру свое учение, он руководится чувством любви и сострадания к ближним, Махакаруной.

Вначале Будда Шакьямуни хотел рассказать о своем открытии своим старшим учителям Аларе и Удраке, но не застал их в живых.

Он решил отправиться к своим прежним пяти ученикам и соратникам по аскетическому братству, жившим в то время в Оленьем парке близ города Сарнатха.

Увидав его, они обратились к нему со словами: "Почтенный Гаутама".

Он сказал им, что он не Гаутама, он Будда. Он тот, кто пробудился и нашел путь к бессмертию и может указать им его.

Затем он прочитал им проповедь о четырех благородных драгоценных истинах и восьмеричном благородном пути. И, таким образом, он запустил колесо Дхармы и проявил учение, которое было, затем, обозначено буддизмом.

Все пятеро сразу примкнули к новому учению Будды. Гаутама пробыл около в Оленьем парке до тех пор, пока число его последователей не достигло шестидесяти человек. Главным его учеником был очень богатый молодой человек Яза, который пришел к нему в первый раз ночью из страха перед своими родными, а потом обрил себе голову, надел желтую одежду и привлек к учению Будды многих из своих родных. Его мать и жена были первыми женщинами, последовавшими за Буддой. Отшельническая жизнь, говорит Будда, способствует к достижению высшего блаженства, но и светская, семейная жизнь, не лишает человека возможности достигнуть той же цели.

Когда миновал сезон осенних дождей, Будда собрал тех из своих учеников, которые посвятили себя высшей жизни, и обратился к ним с такой речью: - "Я освободился от пяти смертных грехов, опутывающих людей и

ангелов гигантскими сетями, и вы тоже, благодаря моему ученью, достигли этого. Нам предстоит теперь великая задача: помочь людям и ангелам добиться спасения. Разделимся, и пойдемте в разные стороны по одиночке. Идите и проповедуйте... Я, со своей стороны, пойду в деревню Сена, около пустыни Урувелы".

В последующие годы своей деятельности Будда ежегодно рассылал, таким образом, своих учеников, оставляя при себе только некоторых из наиболее близких. В пустынях Урувелы в это время жили три брата философа - отшельники и огнепоклонники, собравшие около себя довольно много учеников. Будда остановился у них, и вскоре все они сделались его последователями. Здесь же Гаутама сказал первую проповедь, предметом для которой послужил лесной пожар, вспыхнувший на склоне соседней горы. В этой проповеди он предостерегал своих слушателей от пожара дурных страстей и сравнивал последние с огнем, который в одно и то же время причиняет и боль, и удовольствие, и быстро ведет к разрушению.

В сопровождении своих учеников, Будда отправился в Раджагриху, где обратился с речью к царю, говоря ему, что все земные несчастья происходят от страстей. Царь пригласил его с учениками отобедать у него и потом подарил ему бамбуковую рощу, известную впоследствии тем, что Будда провел там несколько дождливых времен года и произнес там большую часть своих лучших проповедей.

Там он приобрел очень много последователей.

Между тем старый царь Судгодана, тревожно следивший за жизнью своего сына, узнал, что последний перестал быть аскетом и сделался простым странствующим проповедником и учителем. Тогда он послал просить сына вернуться домой, чтобы перед смертью повидаться с ним.

Будда тот час же отправился в Капилавасту, и по своему обыкновению остановился в загородной роще. Отец его, и дядя, и другие

родственники пришли к нему, но Будда встретил их холодно и не выказал им должного почтения.

Обыкновенно таких учителей приглашали на следующий день к обеду, но Гаутаму никто не пригласил, поэтому на следующий день он пошел в город с чашкой, собирать подаяние.

Отец, услышав, что сын его ходит по улицам и просит милостыню, пришел в ужас и, выйдя к нему, вскричал:

- Знаменитый Будда! Зачем ты подвергаешь всех нас такому позору? К чему ты просишь милостыню? Неужели ты думаешь, что я не в состоянии накормить всю твою нищенствующую братию!

- Благородный отец мой, - отвечал Будда, - таков уж обычай нашего рода".

- Как так? - вскричал отец, - разве ты не потомок царского рода? Никто из нашего рода не унижал себя таким образом.

- Благородный отец мой, - сказал Гаутама, - и ты, и семья твоя можете требовать себе царских прав, но я происхожу от древних пророков, которые всегда поступали так, и обычаи их хороши, как для этого мира, так и для того, который ждет нас. Если кто-нибудь находит клад, то он обязан, прежде всего, поделиться им со своим отцом, отдав ему лучшую часть. Позволь мне поделиться с тобой найденным мною сокровищем.

Смущенный царь, приняв от сына чашу, повез его к себе в дом. Дворцовые женщины вышли приветствовать его; но между ними не было Язодгары, которую он не видел с тех пор, как оставил спящей с младенцем семь лет тому назад.

- Я подожду и посмотрю, - говорила она, - может быть, я еще значу для него что-нибудь, и тогда он сам придет ко мне или спросит обо мне.

Гаутама заметил ее отсутствие и, вероятно, помня, что отшельник не может прикасаться к женщине, сказал:

- Царевна еще не освободилась от желаний, как освободился я, и, не видя меня столько времени, она может еще сердиться на меня? Если гнев ее

не успокоится, то сердце ее может разбиться. Она может поздороваться со мной.

Он пошел к ней, и она, увидев не мужа, которого ждала, а монаха, в желтой рясе, с бритой головой и бритым лицом. Упала на пол, и, обняв его ноги, заплакала.

Затем Язодгара успокоилась, и вскоре сделалась ревностною последовательницею учения своего мужа.

Будда, увидев, что женщины тоже хотят понять его учение и пережить самадхи, решил устроить сангхью (буддийское сообщество) монахинь, в которую вступила его бывшая жена.

На следующий день была назначена свадьба сводного брата Будды Нанды, но вместо свадьбы Нанда последовал за Буддой в манговую рощу, которая была рядом с дворцом.

Через несколько дней Язодгара одела своего сына Рахулу и приказала ему пойти и просить отца передать ему наследство.

- Я не знаю своего отца, - сказал мальчик, - кто он такой.

Мать взяла его на руки и показала ему на отца, обедавшего в это время во дворце.

- Вот этот монах, с таким светлым лицом, сказала мать, - и есть твой отец. У него четыре источника богатств, пойдти к нему и попроси ввести тебя во владение твоим наследством.

Рахула пошел к отцу и без страха почтительно сказал:

- Отец мой! Как я рад, что я с тобой.

Гаутама молча благословил его, и встал, чтобы уйти, тогда Рахула пошел за ним, прося его оставить ему наследство.

Никто из окружающих не остановил его, и они ушли в рощу, где ребенок был принят в число учеников.

Рахула достиг очень многого на садхане буддизма. Он стал одним из 12 апостолов, которым Будда вверил свое учение после смерти. Все «старейшины» буддизма были не только ближайшими учениками и

сподвижниками, но и достигли состояния архата. В «Тхерагатхе» говорится о достижении Рахулой архатства.

Узнав об этом, царь рассердился, и чтобы спасти других родителей от риска потерять, таким образом, своих детей, он просил Будду не брать к себе детей без разрешения родителей.

Будда исполнил просьбу, вскоре вернулся в манговую рощу и затем через некоторое время двинулся дальше по северной Индии. Существует поверие, что с ним ушел цвет клана шакьев, самые молодые и сильные брамины, кшатрии. Клан был обескровлен, а затем варвары из соседнего племени захватили и разорили дворцы шакьев, убивая мужчин и захватывая в плен женщин и детей.

Описания дальнейшей биографии Будды Шакьямуни достаточно фрагментарны и потому мы приводим из них только некоторые, раскрывающие его как великого Учителя и монаха.

Однажды Будда подошел к богатому земледельцу брамину, пахавшему свое поле и просил подаяния.

Земледелец сказал Будде:

- Если бы ты пахал и сеял как я, то тебе не пришлось бы просить милостыни.

- Я тоже, брамин, - отвечал Будда, - сею, пашу и пожинаю.

- Только никто не видит, как ты пашешь, - заметил брамин.

- Вера есть мое семя, - ответил Будда, - борьба с самим собой есть благодатный дождь, мудрость есть мой плуг, которым управляет скромность. Настойчивость везет мой плуг и я направляю его своею мыслью. Закон есть то поле, которое я обрабатываю, а жатва, собираемая мною, есть бессмертный нектар Нирваны. Кто собирает эту жатву, тот уничтожает все плевелы печали.

Один купец из Сунапаранты примкнул к учению Будды, хотел проповедовать его своим родственникам, и спросил на это разрешение у Будды.

- Народ в Сунапаранте, - говорил ему Учитель, - очень дерзок. Если люди обругают тебя, что ты будешь делать?

- Я не стану отвечать им, - сказал купец.

- А если они ударят тебя, что ты будешь делать?

- Я не стану бить их - отвечал он.

- А если они захотят убить тебя?

- Смерть сама по себе не есть зло. Многие из нас желают смерти, чтобы избавиться от мирской суеты, но я шагу не сделаю, чтобы отдалить или приблизить ее.

Эти ответы показались Будде удовлетворительными, и он отпустил этого купца на проповедь.

В другой раз Будда Шакьямуни исцелил молодую женщину, по имени Казаготами, лишившуюся от горя рассудка.

Казаготами рано вышла замуж и родила ребенка, будучи сама еще девочкой. Ребенок вскоре умер. Несчастливая мать, прижимая мертвого ребенка к груди, бегала из дома в дом и просила дать ей для него какого-нибудь лекарства. Один из приверженцев Будды сказал ей, что сам лекарства дать ей не может, но знает такого человека, который может помочь ей. Ее привели в Будде.

- Учитель, - сказала она, кланяясь, - не знаешь ли ты такого средства, которое помогло бы моему ребенку?

- Знаю, - отвечал он.

- Достань мне горсть горчичного семени из такого дома, в котором никогда не умирал бы ни сын, ни родитель, и никто из родных или из рабов.

Женщина ушла и везде, куда она ни входила, она получала на вопрос: "Не умирал ли кто-нибудь в семье", один и тот же ответ, что живых мало, а умерших много.

Наконец, она стала успокаиваться, и пошла обратно к Будде, оставив ребенка своего в лесу.

- Принесла ли ты горчичного семени? - спросил ее учитель.

- Не принесла, - отвечала она, - потому что живых мало, а мертвых много.

Он стал излагать ей свое учение о непрочности всего земного, так что сомнения ее разъяснились, и она, помирившись со своим несчастьем, стала его ученицей.

Будда проповедовал в продолжение сорока пяти лет, не отходя далеко от Бенареса и проводя дождливое время года в домах, принадлежавших обществу буддистов.

С Буддой ходили его родственники. Один из его двоюродных братьев стал завидовать его успехам и побуждал царя Аджатасатру возбудить преследование против Будды и его приверженцев.

Рассказы о том, как Будда избавлялся от грозивших ему опасностей, носят легендарный характер.

Достоверно только одно, что новое вероучение должно было выдержать сильные преследования со стороны озлобленных браминов. Сведения о последних днях Будды из клана шакьев довольно подробно описаны.

Восьмидесятилетний учитель остановился отдохнуть в роще Пава. Некий Чунда, подаривший эту рощу сангхье, приготовил им обед. После обеда старец отправился в Кузи-Нагару, но, пройдя немного, должен был остановиться и сказал: - "Меня томит жажда".

Его напоили, и он пошел дальше, но около реки Кукушта принужден был снова остановиться.

Будда с учениками продолжал понемногу подвигаться вперед и, наконец, они добрались до реки Хиранаваты. Там Будда в последний раз отдохнул и долго говорил с Анандой о своем погребении и о тех правилах, которые последователи его не должны забывать после его смерти.

Ананда, слушая его, не мог сдержать себя, и, отойдя в сторону, заплакал, но Гаутама тотчас же послал за ним и стал утешать его, говоря, что он пойдет в Нирвану, и повторял:

- Полно, Ананда! Не плачь, не тревожься. Ведь рано или поздно мы должны расстаться со всем, что нам дорого. Разве на этом свете есть что-нибудь вечное? Дорогие мои, - прибавил он, обращаясь к другим ученикам, - Ананда знает все, что следует сделать после моей смерти. Слушайте его.

После полуночи Субгадра, философ-брамин, пришел спросить о чем-то Будду, но Ананда, боясь, что разговор может взволновать больного учителя, не допустил его.

Будда, услышав голоса, приказал пустить в себе Субгадру.

Отвечая на вопросы последнего, Будда высказал, между прочим, следующее:

- Мое учение, знают только мои двенадцать учеников, которые пробудят мир от равнодушия. С двадцатидевятилетнего возраста до сегодняшнего дня я стремился к чистой и совершенной мудрости и, идя верной стезей, я дошел теперь до Нирваны.

Будда постановил за правило, чтобы последователи его не принимали в свое общество людей других верований, не подвергнув их предварительно четырехмесячному искусу.

Последними словами его была просьба любить друг друга. К утру он скончался.

Рассказы о погребении Будды из клана шакьев и о раздаче его мощей полны самых легендарных подробностей.

В возрасте 80 лет Будда умер, как утверждает традиция, в местечке Кушнагара, недалеко от места, где он родился и вырос - Лумбини. Тело его было сожжено в соответствии с обычаями населения Индии с большими церемониями.

Есть легенда, что погребальный костер не могли разжечь до тех пор, пока не появился Махакашьяпа, ближайший друг и ученик Будды. Прах Учителя был поделен между восемью его последователями, шесть из которых были посланы монашескими общинами. Все получившие прах захоронили его и воздвигли каждый над своей частью надгробную пирамиду (ступу).

Культ ступ в разных архитектурных вариантах и поныне распространен во всех странах буддийского мира. Кроме того, как гласит легенда, один из учеников Будды сумел выхватить из огня погребального костра один из его зубов. Со временем зуб также стал объектом культа: им очень дорожили, во время войн перевозили в целях безопасности из страны в страну. В конце концов, он обрел постоянное место пребывания на Шри-Ланке в городе Канди, в его честь построен специальный храм Зуба Будды и ежегодно проводятся храмовые торжества.

Это все, что осталось от тела великого Учителя.

1.3. Ученый Будда. Человек, ищущий истину.

Начинать этот параграф достаточно тяжело, т.к. основная масса людей смотрит на Будду другими очами – как на Бога на земле или Великого Учителя.

То, что он был Великим Учителем, мы не можем подвергать сомнению. Но я уверен, что в этой роли он реализовался только в силу того, что был предельно честным, мудрым и гуманистичным человеком.

Вне сомнения, он ученый. Не только потому, что оформил свое учение о жизни. Он ученый, который вычленил свой предмет исследования и добился глобального успеха в его раскрытии.

У него как ученого, была своя эврика, своя депрессия, свои мучения над проблемой, свой экстаз понимания и грусть от того, что не все способны его понять и принять.

Мне важно раскрыть именно человеческую природу Будды, его сущность как неистового искателя истины, предельно честного перед миром и перед собой, выполневшего свою миссию ученого, главная функция которого – открывать новые просторы понимания и знания.

Самое важное, на мой взгляд, в этой выдающейся личности – способность к тотальной трансформации, к смерти и возрождению.

Если мы будем рассматривать широкий контекст его существования, то мы можем вычленив четыре узловых момента, в которых происходит полное возрождение, его четыре луны возрождения.

Во время первого полнолуния в мае месяце умер Бог из высших лок и родился смертный человек в теле принца Сидхартхи.

Во время второго полнолуния в июле месяце умер принц Сидхартха, будущий император и родился нищий аскет, монах Гаутама.

Во время третьего полнолуния под деревом Бодхи умер монах Гаутама и родился пробужденный Будда.

Во время четвертого полнолуния умер Будда, который ушел в паранирвану.

Мы не будем затрагивать первую луну. Можно предположить, что и Будда не стал бы его обсуждать как тайну, недоступную для понимания человеческим сознанием.

Вторая, третья и четвертая луна являются предметом нашего обсуждения как чрезвычайно значимые для характеристики личности пробужденного.

Любую великую традицию (духовную, философскую, религиозную) основывает тот, кого можно назвать Творцом духа.

Будда из клана шакьев является одним из таких чрезвычайно редких и уникальных личностей, кто странным и невиданным образом наделен благородной отвагой и чистым видением, иррациональным безумием и бесконечной рациональностью, чтобы прыгнуть в глубину своей психической реальности и, не заблудившись в лабиринтах своего

собственного существа, проникнуть в великую тайну своей глубинной самости.

Но, чтобы прыгнуть в глубину, еще нужны особенные жизненные ситуации, некоторое предельное сжатие обстоятельств, когда сияющая бездна раскрывается перед человеком не столько как свой выбор, а, сколько, как перст судьбы и зов Духа.

Принцу Сидхартха повезло не только с происхождением. Он получил не только универсальное образование как брахман, знаток Ведической литературы и ритуалистики, но и искусству управления как царь (что очень немаловажно стало затем для социальной организации учения буддизма), он был воином по происхождению и в него был заложен дух борьбы и преодоления, дух безупречного воина.

Шакьи были кшатриями, арийскими воинами, которые завоевали Индию и затем стали управлять ее культурой, экономикой и политикой.

Овладение воинским искусством того времени был необходимым элементом становления мужчины.

Личность принца, таким образом, вбирало не только духовную культуру, но и силу воина.

То, что случилось с Сидхартхой в 29 лет при встрече с болезнью, старостью и смертью, можно обозначить на современном языке психодуховным кризисом. Это было мощное и жестокое уничтожение всех возможных ценностей привычной жизни.

Мы все переживаем инициацию и в болезнь, и в старость, и в смерть постепенно в течение жизни, начиная с детства. И, в конце концов, при всем ужасе и скорбности их, они становятся привычными спутниками человеческого бытия в мире.

Все базовые смыслы, которые составляли сущность личности Сидхартхи, составляли мотивационное ядро его активности, были уничтожены вроде бы простыми бытийными феноменами.

Это произошло по простой причине – простое и привычное для обыденных людей стало чрезвычайно необычным и сокрушительным для принца.

Во многих смыслах Шудходана зря оберегал своего сына от привычных феноменов простой жизни. Если бы Сидхартха с малолетства привыкал к присутствию в жизни болезни, старости и смерти, то, может быть, и не было бы этого удара и потери смысла обыденного существования.

Очи болезни, старости и смерти, которые приобрел принц, были очами смерти ценностей привычной для людей жизни.

Была, конечно, и другая причина. Принц был не озабочен привычными тяготами земного существования. Ему не нужно было думать о пропитании, одежде, наслаждениях жизни, безопасности, конкуренции за власть, признании. Он пребывал в безоблачном счастье жизни в каменных дворцах с их прекрасными парками и прудами в окружении куртизанок, танцовщиц и музыкантов, в любой момент готовых его развлечь, одевался в тонкие шелка и кушал изысканнейшие яства, общался с мудрыми браминами.

Жизнь ему давала все. Если бы у Сидхартхи были забота, неудовлетворенность, неполноценность в привычной жизни, то болезнь, старость и смерть не были бы всеобъемлюще ужасны, не так безусловно проглотили его осознание и личность.

Видение саманы в состоянии медитации был вектором возможного разрешения психодуховного кризиса. Это была надежда. Призрачная, невероятная, бледная, но одновременно последняя. Это как рассвет в кошмарную ночь.

И, переживая предельно темную ночь своей жизни, он не мог уйти никуда, как в сторону рассвета – в жизнь монаха отшельника.

Но, как показывает его биография, не только монах был его надеждой. Как человек образованный, он все-таки еще и верил знанию. Его духовный поиск (годы 536 - 532) был инициирован вначале философско-йогистическими традициями. В городе Магадху, после встречи с

Бимбизарой, могущественным государем в долине Ганга, он решил пойти на обучение к Алоре Каламе. Обучившись у него методам глубокой медитации, которая приводила к очень высокой и тонкой дхьяне пустотности (Ничто), он понял, что учение и метод Алары не приводит к полному избавлению от страданий.

Затем он перешел, как мы уже рассказывали, к Удраке Рамапутре, практикуя у которого он научился пребывать на уровне Ни Восприятия, ни Не-восприятия.

Восприняв учения и практики двух великих мудрецов и Учителей своего времени, Гаутама осознал, что просветление во время практик медитации (самадхи) не ведет к полному освобождению и не разрешает его коан болезни старости и смерти.

Еще с большей грустью он понял, что, несмотря на величие Учителя, неизбежно наступает момент, когда ему больше нечего сказать и он не сможет тебе указать на тот путь, который разрешит твою проблему.

Он был вынужден, как честный человек и исследователь, как бы больно это ни было для него и учителя, расстаться с учителем, с учением и практиками, возможности которых он исчерпал.

И самое худшее, он потерял веру на внешние источники мудрости и предопределен был искать свой путь к своему источнику внутренней мудрости, которая таится в глубине его души.

Да. Он мог стать Алой и Удракой одновременно и великим учителем, но не более того.

Гаутама покинул своих учителей и экспериментировал с крайностями аскетической практики: жил в полной изоляции, занимался практикой самоистязания (спал на ложе из колючек), глубоко исследовал возможности огненной медитации (медитация на яркое дневное солнце открытыми глазами, иногда в середине четырех костров), медитировал на луну, постился и голодал. Он перепробовал все практики древней йогической традиции,

стремясь успокоить все страсти, проникнуть в предельные таинства жизни и раскрыть свой коан.

Он был неистов в практиках и, в конце концов, он решился на крайность – он решил голодать, чтобы понять запредельное знание.

Это был последний аскетический эксперимент, которым он довел себя до порога физической смерти. Это блуждание на краю жизни и смерти в полуобморочном состоянии, предельно ослабевшим и изможденным, привело его к полному развороту от аскетической жизни. Он понял, что попросту умрет, не поняв главного.

И он отвернулся от традиции, основав принцип срединности. Чтобы начать нормально питаться, будучи шраманой, нужен был предельный героизм, так как он сразу обрекал себя на одиночество в духовной среде аскетов.

Так и случилось – его друзья, и ученики немедленно отвернулись от него и покинули его, решив, что Гаутама возжелал легкой жизни.

Нужно понять, что Гаутама сделал все, что обречь себя на космическое одиночество, отвернувшись сперва от мирского, а затем и от священного (или того, что в традиции считалось священным).

Сначала принес в жертву свое материальное и социальное Эго, застав и королевство, и клан, и родственников, и семью, богатство, власть и человеческое признание.

Затем он заклал и свое духовное Эго и все представления, ассоциированные с духовным путем и с ними всех людей, имевших сопричастность шраманской и ведической традициям.

Он обесмыслил и обесценил все и принес в жертву весь человеческий космос и на этом невозможном для человека пределе направился под огромное дерево Бодхи.

Был ли он человеком, когда сидел под этим деревом?

Не был.

Ничего человеческого.

Только сверхчеловеческая воля, чистое, не замутиненное ни одним человеческим переживанием сознание и космическое одиночество.

Именно в танце этих трех сил и была возможна нирвана.

И она открылась.

Не принцу Сидхартхе.

Не отшельнику Гаутаме.

Но Будде, который про
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□будился от сна человеческих желаний.

Светила полная луна мая месяца 532 года до рождества Христова.

Она символизировала полноту бытия и знания Будды.

Нам представляется, что апогей его духовного развития был достигнут не сразу, как он сел в позу лотоса, положил руки на свои бедра в махамудре под деревом бодхи и закрыл глаза.

Думаю, что как всякого человека его сразу начали терзать сомнения, спонтанно всплывали разные смутные и явные страхи, яркие воспоминания прошлого, эротические фантазии, мечтания, желания потакать своим слабостям, которые всегда возникают даже у великого медитатора (полежать, поспать, покушать, походить...), но он не вовлекался в них и не отвлекался на них.

Все приходило и уходило не задевая. Он созерцал поток своего сознания личности с холодной бдительностью из чистого света сознания. В этот момент в нем умерли Сидхартха и Гаутама. Его сознание приобрело надчеловеческую тишину и ясность.

И из этой трансперсональной чистоты его невовлеченное осознание стало настолько спокойным, мощным и сосредоточенным, что оно стало способным проникнуть в суть основополагающих механизмов, которые создают и поддерживают круговорот быденной жизни - сансару.

Его пробужденное сознание заново переживало свои бесчисленные прошлые жизни в различные периоды существования мира в эпохи расширения и сжатия.

Оно увидело, как проходят через циклы рождений и смертей миллиарды и миллиарды живых существ в соответствии с законом кармы, возмездия и воздаяния.

Он видел путь, как действия связывается с последствием, моральное качество деяния (карма) с плодом (випакой) и как эти связи создают стремление к возрождению вновь и вновь.

И, рассмотрев затем, как можно вырвать корнем причины страдания, искоренить "загрязнения" (бессамость, чувственное влечение, неудовлетворенность, неведение и пр.), и как это действительно можно сделать, каков путь, он сам освободился.

Он остановил Колесо Кармы, увидев все звенья цепи зависимого происхождения.

Он осознал, что он уже не Гаутама и не Сидхартха, обусловленный человек в обусловленной социальной реальности обыденного или духовного характера с ролями, статусами, позициями, важными играми, ритуалами и связями, воспоминаниями и мечтами, фантазиями и планами, эмоциями и отношениями.

Он вдруг открыл, что принц Сидхартха и шрамана Гаутама в действительности являются выдуманными построениями, социальными проектами.

И, когда пелена спала, он узрел свою подлинную сущность.

Она была безбрежна, бесконечна, бессмертна, открыта, и необусловлена.

Он открыл врата нирваны за пределами вращения Колеса Жизни, двойственности боли и удовольствия, страдания и наслаждения, добра и зла, пространства и времени, света и тьмы, жизни и смерти.

Он увидел свое подлинное существо за пределами рождений.

И, затем, посмотрев на мир живой и неживой милосердным взглядом, он решил передать эту совершенную чашу мудрости не только людям, но и Богам и всему сущему.

И в этом проявилась не только его сущность великого и благородного человека, но и ученого – добывать и передавать знание людям.

Таким образом, разрешение коана болезни, старости и смерти является итогом семилетнего непрерывного духовного поиска. Сами условия и обстоятельства, которые предшествовали нирване, явились базовыми конструктами той концепции реальности и этического учения, которое было названо именем отца – основателя Будды из клана шакьев.

Вне сомнения, чрезвычайно важно, что после переживания нирваны Будда не сразу побежал распространять «вечное...». В течение 7 недель он сидел под деревом Бодхи и осмысливал, что же с ним произошло. Думаю, что именно во время этих медитаций сформировалось учение о четырех благородных истинах и благородном восьмеричном пути.

Дальнейший путь Будды, это распространение учения, его углубление.

Открыв причину страдания и путь к освобождению, он, как благодарный ученик, решил поделиться своим открытием с учителями Алорой Каламой и Удракой Рамапутрой. Но оказалось, что они уже ушли из жизни.

Он отправился затем в Олений парк близ города Сарнатха, где остановились пять его сподвижников – аскетов.

Думаю, что его желание прочитать им свою первую проповедь было обусловлено не только тем, что они были вместе с ним в течение шести лет лесной аскезы. Ему было важно объяснить самым близким людям по духовным подвигам, что он открыл новый путь бессмертия, позволяющий человеку быть выше Богов.

И, может быть, то, что они от него отвернулись в самый важный момент, когда ему по-человечески нужна была поддержка больше всего, явилась не меньшей причиной, почему он направил свои стопы в Сарнатх.

И. когда он сказал им, что он не Гаутама, он Будда, это был первый шаг его возвращения в мир шраманской духовности. Прочитав им проповедь о четырех благородных драгоценных истинах и восьмеричном благородном пути он не только колесо Дхармы буддизма, но и начал свой возврат в мир людей из нирваны, из своего космического одиночества пусть в очень специфический, но социальный мир людей. То, что все пятеро сразу примкнули к новому учению Будды означает, что этот шаг был сделан безупречно.

Он нашел людей, которые были готовы понять и принять его истины и путь.

Стратегию экспансии своего учения Будда выстроил гениально.

Во-первых, прием в ряды своих последователей был универсален и демократичен: мужчины и женщины, представители всех слоев населения, отшельники и представители светской жизни. Буддизм учение для всех живущих, т.к. Будда не признавал кастовых религий и преимуществ: по его понятиям, привилегия каждого человека заключается в его личных достоинствах и добродетелях.

Во-вторых, он в течение года готовил до шестидесяти человек последователей и рассылал их по одиночке в разные территории Индии, оставляя при себе только некоторых из наиболее близких.

В-третьих, при всей демократичности Будда был ориентирован в объяснении учения на философов и отшельников, джайнистов, брахманистов, огнепоклонников – уже хорошо сформированные духовные сообщества, а также людей власти и богатства.

Он останавливался у различных гуру в духовных братствах со многими учениками, во дворцах беседовал с королями, с брахманами и кшатриями и вскоре все они становились его последователями.

В сезон осенних дождей он проводил собрания монахов, которые на современном языке можно было бы обозначить научно-методическими конференциями или курсами повышения квалификации. Это были настоящие

симпозиумы по обмену опытом, обучению новым психотехнологиям и обсуждению животрепещущих проблем философии, нравственности, психологии и онтологии буддизма.

В конце концов, когда через 7 лет после пробуждения на его ритрит собрались тысячи монахов, он сделал самый гениальный ход. Он увидел, что он уже не может реализовать традицию Гуру передавать учение «из рук в руки». Он делегировал свои функции на сангхью, аргументируя, что в каждом монахе есть Будда и дал практику випассаны как самостоятельного и быстрого продвижения к самадхи и архатству.

В некотором смысле он освободил буддизм от Будды, но при этом оставляя свой непререкаемый авторитет в сложных теоретических и практических вопросах дхармы.

Таким образом, Будда не только последовательно и безупречно добыл новое знание как ученый, но и сумел выстроить максимально эффективные стратегии социального продвижения буддизма как духовно-нравственного учения и новой философии жизни, которая способна спасти людей от страдания.

Вплоть до самой смерти он в течение 45 проповедовал свое учение. Мой научный руководитель, профессор Новиков Виктор Васильевич, всегда говорил мне, что для получения признания ученый должен долго жить.

Будда прожил по тем временам чрезвычайно долгую жизнь и получил не только признание и славу, но и преследования, которые он преодолевал (как и признание) с мастерством и легкостью пробужденного.

И даже смерть он принял достойно, как полностью реализованная личность, которая достигла чистой и совершенной мудрости, готовая раствориться в паранирване.

Так принц Сидхартха из клана шакьев стал пробужденным – Буддой, проявив неистовство и готовность пожертвовать всем ради истины.

Так смертный стал выше Богов, пережив нирвану.

Так человек стал Богом Богов.

Существует красивый мифологический сюжет о смерти Будды. Когда основателю буддизма пришло время погрузиться в нирвану, он отправился в местечко Кушинара (Кушинагара), встал на камень и обратился лицом к югу.

И остался на этом камне отпечаток его стопы как память потомкам и свидетельство его пребывания на земле. Вырезанные на камне изображения стопы Будды, иногда довольно внушительных размеров, известны во многих странах, где распространен буддизм. По традиции в контур отпечатка ступы Будды обычно вписаны священные знаки буддизма.

Этот человек, неистово искавший истину и готовый закласть Вселенную ради нее и вправду оставил на Земле след, который не способны стереть ни люди, ни Боги...

Ибо был и есть он за их пределами.

Глава 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БУДДИЗМА.

При всей целостности и убедительности учения Будды из клана шакьев, его не минула участь, которая преследует все универсальные модели мира и нравственные системы: переоценка, ревизия, переосмысление, деструктивная критика, интеллектуальное фантазирование и интерпретации вплоть до потери сущности.

2.1. Первоисточки.

Как рассказывает история, не успел Будда закрыть глаза при переходе в паранирвану и сделать долгий выдох прощания с жизнью на земле, как среди его последователей уже возник раскол. Философ-брамин Субгадра открыто радовался, что, наконец, не стало человека, который постоянно говорил: «Не делай того, не делай другого».

Самые близкие ученики и соратники Будды Кашьяпа (Махакашьяпа, Касиапа) и Ананда, решили для устранения возникших разногласий собрать совет. Первый совет собрался под председательством Махакашьяпы. По преданию, на нем присутствовало пятьсот монахов, и он длился семь месяцев.

Второй совет был собран через сто лет.

Третий совет состоялся за 250 лет до нашей эры, при царе Ашоке (Ашоке), который впервые признал буддизм в качестве государственной идеологии Индии.

Есть основание думать, что буддийский канон Трипитака, сохранившиеся до настоящего времени в Цейлоне, совпадает, во всем существенном с основными положениями теории и практики буддизма, которые были приняты на третьем совете.

Буддисты считают, что учение, установленное на первом соборе, совершенно тождественно с учением, принятым на третьем соборе.

Одновременно трудно поверить, что буддийские каноны могли быть написаны тотчас же после смерти Будды, а устная традиция редко обладает точностью передачи знания и опыта. Учитывая, что палийский канон включает около 8 тыс. историй, легенд, проповедей, поучений, афоризмов, а с учетом комментариев на каждый текст более 15 тысяч повествований в прозе и стихах. Весь этот огромный объем информации передавался изустно в течение 500 лет, или 20—30 поколений, т. к. на заучивание всех текстов наизусть у выдающихся монахов уходит от 20 до 25 лет.

Хотя, справедливости ради, следует отметить, в буддизме, в отличие от многих других традиций, существовали особые, и, на мой взгляд, чрезвычайно эффективные методы точного воспроизводства знания.

Из устных методов мы можем напомнить о сангити (совместное монотонное песнопение). Буддийские монахи организовывали специальные собрания, на которых происходило восстановление и корректировка по памяти канонических текстов.

В сангити принимают участие самые знающие и авторитетные члены множества буддийских сообществ. Существовала целая система перекрестных перепроверок точности сохранения каждого слова учения. На соборах, состоявшихся в 1 веке до н. э. и в 5 веке н. э., в проверке текстов принимали участие монахи 6 категорий: знающие древние тексты - поранатхеры; знающие один из разделов Типитаки - бханакатхеры; запомнившие комментарии своих учителей - паббачариятхеры; знатоки комментариев к каноническим текстам - аттхакатхачариятхеры; знатоки

комментариев к неканоническим текстам - ачариявадатхеры; знающие сигнальские комментарии - парасамуддаваситхеры.

Традиция Махаяны признает четыре сангити, на которых были утверждены каноны:

1) В Раджагрихе по руководством Махакашьяпы и Ананды (через три месяца после смерти пробужденного), на котором были канонизированы Виная-питака, Сутра-питака и Абхидхарма-питака;

2) В Вайшали (через 100 лет), на котором произошел раскол сангхи;

3) В Паталипутре (через 200 лет), на котором присутствовали 18 ранних школ буддизма и на котором царь Ашока признал истинным учение тхеравадинов;

4) в Кашмире (1—2 вв. н.э.), на котором была канонизирована санскритская редакция трех корзин учения - Трипитаки школы сарвастивадинов.

Тхеравадинская традиция признает шесть сангитов.

В качестве канонических принимаются тексты, принятые тремя первыми вышеупомянутыми сангитами.

Четвертое сангити, согласно тхераваде, состоялось в 29 году до н. э. в Анурадхапуре и Алувихаре близ Матале (на территории современного Шри-Ланки), где на пальмовых листьях были записаны Типитака на пали и комментарии к ней на сингалийском языке.

Пятое сангити состоялось в 1871 в Мандалае, где монахи записали Типитаку на 729 каменных плитах и над каждой плитой возвели пагоду.

Шестое сангити было посвящено 2500-летию со дня паринирваны Будды и состоялось в нескольких городах Бирмы (1954—1956). На этом сангити были сверены и отредактированы все 54 книги палийской Типитаки (в каждой книге 400—500 страниц печатного текста), а также канонизированы сокращенные тексты переводов Типитаки на бирманский, хинди, английский языки.

2.2. Три корзины

Трипитака (типитака) (дословно — «три корзины»), является основным первоисточником и полным сводом священных текстов буддизма на пали.

Санскритская версия типитаки сохранилась в гораздо менее полном объеме и известна главным образом в переводах на китайский и тибетский языки.

Учение Будды передавалось на пракритах, местных диалектах упрощенного санскрита, к которым относится и язык пали.

Пять веков учение Будды существовало, как мы уже указывали выше, в устной традиции.

Типитака состоит из 3 частей: Виная-питака, Сутта-питака, Абхидхамма-питака.

Первая корзина. Виная-питака

Виная-питака (дисциплинарные правила для монахов) включает 3 раздела: Суттавибханга, Кхандхака, Паривара.

Суттавибханга содержит 227 правил поведения для монахов (Патимоккха) и свыше 300 для монахинь.

Раздел Кхандхака состоит из двух подразделов — Махавагга и Чуллавагга.

В Махавагге перечисляются правила вхождения в буддийскую общину, последовательность ритуала упосатхи (исповеди) и чтения Патимоккха, правила монашеской жизни во время дождливого сезона, порядок распределения одежды среди монахов на церемонии катхина, способы наказания, в том числе за ересь.

Чуллавагга содержит перечень проступков перед сангхой, ведущих к исключению из нее, а также условия восстановления в статусе монаха: правила омовения, одевания, пользования предметами обихода; перечисляются типы ересей, степени учености. Здесь же излагается история 1-го собора в Раджагрихе и 2-го - в Вайшали.

Раздел Паривара является катехизисом для монахов, в нем классифицируются дисциплинарные правила.

Вторая корзина. Сутта-питака

Сутта-питака - изречения и проповеди Будды в изложении его любимого ученика Ананды. Поэтому любая сутта начинается со слов: «Так я слышал, однажды...», затем называется место, где произносилась сутта, и нередко перечисляются присутствующие (архаты, цари, Боги и т. д.).

В Сутта-питаке пять разделов (никая) — Дигха (собрание пространных поучений), Мадждхима (собрание средних поучений), Самьютта (собрание связанных поучений), Ангуттара (собрание поучений, большее на один член). Кхуддака (собрание малых сочинений).

Дигха-никая состоит из 34 сутт, разделенных на три раздела (вагга): Силаккхандха, Маха, Патика. В разделе Силаккхандха рассказывается, каким образом выявляются ложные рассуждения о природе бытия и самости; об истинных путях к просветлению; о бесполезности знания Вед и брахманских методов спасения; о вреде демонстрации сверхъестественных способностей; о сущности морали, самадхи, мудрости.

Раздел Маха посвящен главным образом медитации как способу познания; в нем же находится знаменитая сутра Махапариниббана, повествующая о смерти Будды и переходе его в состояние нирваны.

В разделе Патика осуждается аскетизм; излагается история чакравартина (всемирного правителя); обсуждается вопрос о происхождении веры; дается классификация типов людей и нормы поведения для мирянина; излагается учение Будды в понимании его учеником Сарипуттой.

Мадждхима-никая состоит из 152 сутт, разделенных на 15 вагг. В них Будда поучает своих учеников, монахов, мирян, знатных и незнатных, земные и небесные существа, каким образом отличать добрые дела от недостойных, как контролировать свои мысли, слова и поступки; к чему приводит гнев и ненависть; что такое дхарма, невежественное и просветленное сознание; объясняет сущность 5 скандх, дуккхи, татхагаты, бодхисаттвы, нирваны. Несколько сутт посвящены спорам Будды с джайнами, изложению

учения Будды в толковании Шарипутры, Пунны, Моггалланы и других его учеников.

Самьютта-никая состоит из 2889 сутр, соединенных в 56 групп (самьютта), которые разделены на 5 вагг: Сагатха, Нидана, Кхандха, Салаятана, Маха.

В разделе Сагатха повествуется о трудностях, которые приходится преодолевать тем, кто становится на восьмеричный путь.

В разделе Нидана объясняется сущность закона зависимого происхождения.

Раздел Кхандха посвящен изложению сущности скандх, составляющих самость человека и способы освобождения от этих скандх, привязывающих личность к «колесу жизни».

Раздел Салаятана объясняет характер функционирования шести органов (глаз, уши, язык, нос, тело, мысль), порождающих желания, и способы преодоления таких желаний, вызывающих неудовлетворенность и страдания.

В разделе Маха описываются последние шаги по восьмеричному пути, ведущие к освобождению, просветлению, нирване.

Ангуттара-никая включает 2308 сутт, разделенных на 11 групп (нипата), каждая нипата делится на вагги, содержащие по 10 или более сутт.

Первая группа — описание единичных явлений: мысль, любовь, добро, Будда, Сарипутра, Махакассапа и др.

Вторая группа содержит рассуждения о парных явлениях: два вида кармы, обученный — необученный, правильный — ложный.

Третья — о тройственных характеристиках и т. д. и т. п.

В 11-й группе излагаются 11 видов счастья, путей, ведущих к нирване и добру; 11 негативных характеристик пастуха и монаха.

Кхуддака-никая состоит из более чем 2200 историй, поучений, афоризмов, разделенных на 15 сборников.

Первый сборник - Кхуддака-патха («Собрание кратких положений») включает три раза повторяемую формулу «Я ищу убежище в Будде, я ищу

убежище в дхарме, я ищу убежище в сангхе»; пять повседневных заповедей буддиста: «не убей, не воруй, не лги, не прелюбодействуй, не пей спиртного»; 10 вопросов к послушнику; знаменитую сутту - благословение (мангала); поэму о трех драгоценностях - Будде, дхарме, сангхе; формулы передачи религиозных заслуг (пунья) духам умерших родственников; поэму об истинной дружбе и др.

Следующее сочинение - Дхаммапада, в которой собраны 423 наиболее важных изречения из различных текстов палийского канона. Согласно традиции, Дхаммапада содержит все учение и постигается в первую очередь сердцем, а не разумом. Дхаммапада — настольная книга буддистов.

Удана содержит 80 важных изречений Будды, изложенных в стихах и в прозе.

Ити-вуттака включает 112 сутт, посвященных объяснению сущности гнева, страсти, гордости, похоти и других негативных состояний, которым противопоставляются дружелюбие, милосердие, скромность, справедливость и т. д.

Сутта-нипата, содержащая 71 поучение, описывает эпизоды жизни Будды, его проповеди о преодолении эгоцентризма, жадности, ненависти, заблуждений, ведущих к созданию неблагоприятной кармы. Поучения обращены к монахам, мирянам, королям, божествам. В этих суттах отражена общественная и религиозная жизнь Древней Индии, споры по морально-нравственным вопросам между представителями различных религиозных учений. Имеются сведения о рождении царевича Гаутамы, о его уходе из мирской жизни, о царе Магадхи Бимбисаре, принявшем буддизм, и т. п.

Вимана-ваттху и Пета-ваттху посвящены описанию 11 уровней существования камалоки.

Вимана-ваттху, содержащая 85 поэм, рассказывает о том, как происходит накопление религиозных заслуг, улучшающих карму, что ведет к возрождению на верхних небесных уровнях. Затем описывается жизнь на небесных уровнях существования.

Пета-ваттху, включающая 51 поэму, повествует о жизни на низших уровнях, где существа лишены разума и страдают до тех пор, пока не иссякнет негативное действие кармы.

Затем следуют два собрания сутт: Тхера-гатха и Тхери-гатха, воспевающие подвиг монахов и монахинь, отказавшихся от мирской суеты ради достижения просветления.

Тхера-гатха содержит 264 поэмы, Тхери-гатха — 73 поэмы. Назначение этих поэм — вдохновить мирян на религиозные подвиги.

«Джатака» — рассказы о 550 жизнях царевича Гаутамы, предшествующих его последнему рождению на земле. По существу, это собрание сказок и легенд различных народов Азии, положительный герой которых отождествляется с бодхисатвой, т. е. Буддой в прошлых воплощениях.

Ниддеса — сборник комментариев на некоторые разделы Сутта-нипаты, приписываемые ученику Будды Сарипутте.

В суттах Патисамбхидамагга анализируются различные концепции, касающиеся знания, морали, медитации и т. д.

Ападана — стихотворные рассказы о различных перерождениях известных монахов и монахинь.

Буддхаванса — поэтическое изложение жизни 24 будд, которые предшествовали Будде Шакьямуни. Традиция приписывает их самому Будде. Они связаны общей фабулой жизни Будды: от его предшествующей жизни при будде Дипанкара, жизни на небе тушита до просветления под деревом бодхи.

Чария-питака (последнее собрание Кхуддака-никаи) содержит 35 историй из Джатаки. Эти истории в стихах иллюстрируют 7 из 10 совершенств Будды.

Третья корзина. Абхидхамма-питака

Абхидхамма-питака (букв. «корзина, содержащая буддийскую доктрину») состоит из 7 трактатов, в которых систематизированы все положения учения, изложенного в Сутта-питаке.

Первый трактат Дхаммасангани содержит классификацию элементов бытия (дхамм), определяемых как этические факторы, присущие физическому телу, психологическому и умственному состоянию, которые проявляются в процессе медитации.

Вибханга — объяснение природы кхандх и путей их преодоления.

Катхаватту — полемический трактат, содержащий критику 18 ранних школ буддизма и защищающий точку зрения тхеравады.

Пуггала-паньятти — анализ личностей, подверженных вожделениям, ненависти и заблуждениям, и их классификация.

Дхатукатха объясняет расположение дхарм, зависимых от скандх и 6 органов чувств (аятана).

Ямака устанавливает бинарные группы и анализирует соответствующие дхаммы с точки зрения возможности или невозможности атрибутирования им того или иного свойства.

Паттхана содержит обсуждение закона зависимого происхождения.

2.2.Предварительные замечания

Таким образом, мы чрезвычайно конспективно, не вникая в содержание, описали тот канон буддизма, который является не только скрижалью закона и нравственности этого вне сомнения великого учения, но и одновременно, космологией, философией и психологией.

Вне сомнения, любой элемент буддизма мы можем интерпретировать на современном психологическом языке, анализируя культурный и личностный контекст феноменов, начиная от скандх и заканчивая вселенским буддой Махавайрочаной.

Но эта логика привела бы нас, с одной стороны, к дурной бесконечности словотворчества по поводу буддийской тематики, с другой, к воспроизводству тех смысловых пространств, которых в буддизме не существовало, и, которые так то не касаются буддизма, а больше способа

нашего мышления, опредмечивающего различные аспекты буддийского канона.

С третьей стороны, в основном канон Трипитака представляет из себя совокупность текстов о том, что думали ученики по поводу проповедей Будды или как они представляли личность Будды. Часто – как представляла вереница монахов тексты, которые выражали понимание множества выдающихся учеников учения Будды разного поколения.

То есть, мы будем сталкиваться с текстами, которые являются продуктом множества рефлексий, пониманий понимания буддийского учения.

По этой причине, мы обязаны предельно сузить предмет наших рассуждений до прямых проповедей, которые по традиции принадлежат Будде. Тем более – именно ему и принадлежит истинный буддизм. Одновременно с этим, мы будем рассматривать из буддийского учения только те категории, которые непосредственно касаются предмета психологии если не как науки, то, как способа теоретического и практического мышления.

В содержательном отношении нам всего ближе «простой» буддизм Тхеравады. Само название с пали переводится как «проповедующие со слов старейшин». Если перевести это словосочетание на близкое по содержанию в христианской традиции, то это будет «проповедующие со слов апостолов». Напомним, что только им приписывалось знание буддизма самим пробужденным Буддой. Перед смертью им, 12 старейшинам, апостолам нового учения, он и делегировал прямую передачу учения.

Это самая древняя из 18 школ, сохранившая в своей традиции наиболее близкие к первоисточнику элементы учения Будды.

Мы достаточно хорошо представляем, что согласно палийскому канону, тхеравада возникла в результате великого раскола сангхи около 350 до н. э. Но на наш взгляд, тхеравада возникла еще при жизни Будды. Она сопровождала его в осмыслении тех проповедей, которые читал Будда своим

ближайшим ученикам. В некотором смысле тхеравада – первый уровень и первый отклик понимания буддизма в ближайшем социальном окружении.

Именно поэтому в этой традиции Будда представляется реальной личностью, наделенной как слабыми, так и сильными, а в иной момент и сверхчеловеческими, качествами.

Будда призывал воздерживаться от всех видов зла, накапливать в себе лишь добро и очищать свои мысли от пагубных желаний. В тхераваде есть понимание провозглашенных Буддой 4 благородных истин, восьмеричного благородного пути и закона зависимого происхождения.

Все жизненные явления в тхераваде объясняются опосредованно, через взаимосвязь прошлых и будущих поступков, кармы и випаки, а мирские феномены понимаются как субъекты трех категорий: анитья, дукха и анатман (Трилакшана).

В классическом буддизме тхеравады випакой садханы является возможность стать Буддой в этом рождении в этом теле. Возможность достижения человеком состояния будды в этой жизни обосновывалась примером самого татхагаты и положением, что в каждом существе наличествует «естество» будды.

В таком случае, вроде бы, зачем изучать психологию буддизма, если намного эффективнее просто вступить в сангхю (санскр. - «общество»), буддийскую общину.

Становясь монахом (биккху, бхикшу) или монахиней (биккхуни, бхигшуни) каждый из моих читателей может проявить свою «буддовость» без всякой психологии, просто живя по единым правилам Виная-питаки.

Но тут возникает сразу несколько проблем.

Во-первых, буддийский монашеский путь для женщин или невозможен, или труден. Женских буддийских общин очень мало. Даже в Шри-Ланке, где около 7000 монастырей, женских всего 20. А если совсем честно, за три недели жизни в Шри-Ланке, автор этой книги не встретил ни одной монахини буддистки.

Во-вторых, современному человеку трудно стать биккху, нищенствующим монахом в изначальном понимании монаха в традиции буддизма и жить на подаяния мирян. Ассоциации, которые возникают, не самые перспективные и радужные. Современный человек видит и знаком с нищенствующими, но они относятся к социальному дну. И, самое главное, если даже мужчине одеть желтые или оранжевые одеяния, а женщине белые одежды, картина не меняет своего основного содержания, а только становится более театральной и бутафорской.

В-третьих, если даже стать монахом бикху в монастыре и не связываться с подаяниями, при посвящении в монахи ты обязан соблюдать 227 правил, изложенных в Пратимокше.

Эти предписания разделяются на 7 групп.

Первая группа — это наиболее тяжелые проступки (их 4), за которые монах должен быть немедленно изгнан из сангхьи: любое занятие сексом, воровство, обдуманное убийство человека, ложное утверждение монаха о том, что он наделен сверхъестественными способностями.

Вторая группа — это 13 тяжелых проступков, за которые провинившийся должен нести покаяние перед общиной, в их числе — соприкосновение с женщиной в сладострастных целях, оскорбление женщины непристойными словами, разговор с женщиной на сексуальные темы, сводничество.

Третья группа — серьезные проступки, связанные имуществом (их 32).

Четвертая группа — проступки, требующие искупления (их 92).

Пятая группа — проступки, требующие покаяния.

Шестая группа — проступки во время обучения, ведущие к ложным делам: (их 75).

Седьмая группа — проступки, связанные с ложью.

Если соблюдать все 227 правил Пратимокши, то для европейского человека это означает не жить, ибо в основном он только тем и занимается,

что нарушает эти правила, а для многих людей эти нарушения являются или целью, или смыслом жизни.

Вне сомнения, гений буддийского монашеского пути в доступности. Любой человек земли может стать буддистом.

Но уже становление послушником предполагает соблюдение 10 предписаний-запретов: 1) не убивать, 2) не воровать, 3) не прелюбодействовать, 4) не лгать, 5) не употреблять спиртного, 6) не есть после полудня, 7) не танцевать, не петь, не посещать зрелищ, 8) не носить украшений, не употреблять парфюмерии и косметики, 9) не пользоваться высокими и роскошными сиденьями, 10) не брать золота и серебра, изучать дхарму и Виная-питаку и готовиться к высшему посвящению (упасампада – посвящения в монахи). Как наверно вы уже помните, послушничество для иноверцев по наказу Будды продолжается не менее 4 месяцев.

Вне сомнения, посвящение в монахи весьма демократично и просто даже для среднего европейца.

При посвящении нужно трижды произносить несколько общеизвестных формул типа «я ищу убежища в Будде, я ищу убежища в дхарме, я ищу убежища в сангхье.»

Также у человека, который посвящается в монахи, всегда спрашивают, не болен ли он проказой, чесоткой, не имеет ли фурункулов, астмы, не страдает ли эпилепсией, является ли он человеком, мужчиной, свободен ли, не имеет ли долгов, освобожден ли от военной службы, имеет ли согласие родителей, исполнилось ли ему 20 лет, есть ли у него котелок для подаяний и комплект монашеского одеяния, как его имя и, наконец, как имя его наставника.

Как видно из процедуры, основная масса европейцев и россиян, вполне смогли бы стать буддийскими монахами.

Но монашеская жизнь это особый уклад жизни, который слабо ассоциируется с привычными мирскими чувствами, отношениями, поведением светского человека.

Распорядок дня буддийской общины обусловлен правилами Виная-питаки: подъем с восходом Солнца, отход ко сну с наступлением темноты. Принимать еду можно только в первой половине дня; обычно монахи едят дважды: ранним утром и с 11 до 12 часов дня.

Все свободное время монахи должны учиться, читать священные тексты, заниматься буддийскими психотехниками, которые разнятся в разных монастырях и школах. Помимо этого монахи принимают участие в многочисленных церемониях, беседуют с верующими, в некоторых монастырях выполняют хозяйственные работы.

Думаю, что многим не понравится логика продвижения по службе в духовной иерархии.

Монахи изучают санскрит и пали и запоминают дословно священные тексты. Монах старается запомнить как можно больше текстов, т. к. степень его знания и компетентность в учении Будды определяются суммой выученных текстов и комментариев к ним.

То, что очень критикуется в современных педагогических системах, автоматическое запоминание или «зубрилка», в буддийской традиции является приоритетным.

Прилежный монах после 10 лет пребывания в сангхе и приобретения определенной суммы знаний получает соответствующую степень, которая в разных странах буддийского мира имеет разные названия. Еще через 10 лет обучения им присваивается следующая степень.

В соответствии с традицией монахи не имеют право участвовать в социальной, экономической и политической жизни общества.

Эта установка является ведущей уже в течение более 2500 лет. В отличие от других религиозных систем, где власть и религия, политики и духовенство часто интегрированы в единое целое, а иногда духовная власть является более решающей и могущественной (вспомним христианское средневековье), в буддизме основной долг монаха — это духовная жизнь и практика.

И, на мой взгляд, это совершенно справедливо, т.к. парамита (санскр. «переправа», «средство спасения»), совершенно невозможно в реальной социальной жизни. Достижение состояния архата предполагает восхождения по многим ступеням совершенства. Это 10 элементов парамиты: милостыня (дана), обеты (шила), терпение (кшанти), старание (вирья), медитация (дхьяна), мудрость (праджня), помощь другим (упая), глубокое желание давать просветление другим (пранидхана), совершенствование десяти сил (бала), применение трансцендентного знания (джняна).

Таким образом, изучение буддизма традиционными методами погружения в социокультурную среду (сангхью), или невозможно в силу организационных трудностей (особенно для женщин), или с проблемами выполнения монастырских предписаний, в том числе и в укладе жизни.

Особенно сложны когнитивные, мотивационные трудности. Непонятность смысла изучения пали и санскрита, когда уже все переведено на мировые языки, непонятность цели запоминания огромного количества текстов, когда существуют множество других способов фиксации и передачи знания, делают монастырское служение во многом абсурдным.

И, самое тяжелое в этом смысле, это необходимость полностью закласть Эго, свою уникальную личность и жизнь с привычными способами адаптации и самореализации, полностью ограничить свою личность 227 правилами, ради достаточно эфемерного состояния самадхи или нирваны.

Вся эта ситуация нам предлагает другой выбор.

К сожалению, в силу множества определенных и важных обстоятельств современный человек не может воспользоваться стратегией «слабого Эго». Стратегия «слабого Эго» - «отдаться» традиции, делегировать свою волю, способ мышления, свободу, выбор, ценности, экзистенциальные смыслы на предусмотрение традиции.

В этой стратегии для приобретения понимания необходимо лечь в лоно традиции и полностью себя обречь, отдаться традиции:

- чтобы возникли смыслы, интроецированные из традиции,

- чтобы воспользоваться ценностями и картиной мира традиции,
- чтобы, в конце концов, обрести силу через сопричастность к общине.

Если мы не готовы отдать свою волю, осознание и уникальный способ чувствования, понимания реальности и взаимодействия с жизнью прокрустово ложу традиции, то мы должны принять другой выбор.

Выбор по-своему понимать традицию и жить в ней со своим осмыслением, но из своей силы, из своих решений и представлений.

В этой ситуации, не одевая белые или желтые одежды, мы позволяем себе понимать буддизм, так же, как своим умом понимали Нагарджуна, Ананда, Махакашьяпа, Падмасампхава, Асанга, Бодхидхарма или современный Далай-лама – из точки критической и самостоятельной рефлексии:

- Что думал Будда, когда говорил...

Таким образом, мы в дальнейшем будем исходить из того, что нам дана свобода мыслить буддизм и текст, который будет излагаться далее, должен раскрывать это мышление с опорой на современный уровень развития психологии.

И, в конце концов, на мой взгляд, вся история буддизма и весь современный буддизм – это попытка понять, о чем же говорил Будда.

И еще нам хочется понять, о чем молчал Пробужденный.

Почему молчал.

2.3. Специфичность предмета буддийской психологии

Мы уже писали выше, что в буддизме не было такой науки, как психология. Ее нет и сейчас.

Но есть тот способ мышления, который мы можем обозначить как психология, но этот способ чрезвычайно сложен и неоднозначен даже по предельному предметному обозначению. Это связано с тем, что Будда Шакьямуни дал множество различных учений.

Будда совершил множество деяний, но основное - поворот Колеса Учения. Если бы Будда просто лишь достиг своего пробуждения и разрешил свой коан для себя, от этого людям не было особенной пользы.

Великим действием Будды было его решение дать людям учение и изложить им то, чего постиг и достиг сам. Он открыл врата и путь к пробуждению для других существ.

Но Будда никогда не толкал в эти врата других людей. Это действие (встать на путь), должен был сделать сам человек. Будда при всей своей потенциальности не может своими руками смыть наши осквернения и не может трансплантировать в нас свои постижения, свои освоенные психические состояния и прозрения.

Единственный способ, каким он смог помочь каждому рожденному человеком, это дать учение.

Учения Будды могут быть сгруппированы по-разному - с точки зрения времени, с точки зрения того, что они выражают, на что они направлены, какой аудитории предназначены и так далее. Например, если группировать их в три категории с точки зрения того, чем и что они выражают, то это будут Три Корзины или Трипитака: Винаяпитака выражает учение о монашеской дисциплине, Сутрапитака выражает учение о сосредоточении и Абхидхармапитака выражает учение о мудрости.

Если группировать эти учения с точки зрения времени, то это три поворота Колеса Учения. Первый - это поворот Колеса Учения о Четырех Благородных Истинах.

Второй - поворот Колеса Учения о Беспознаваемости (это учение о пустоте, об абсолютной реальности), и третий - это поворот так называемого Хорошо Разделённого Колеса Учения. Первый поворот Колеса Учения относится к Хинаяне, второй и третий - к Махаяне.

Во время первого поворота Колеса Учения Будда дал учение о Четырех Благородных Истинах для учеников, стремящихся к индивидуальному

просветлению, к состоянию архата, а не к состоянию будды, - то есть для учеников, желающих вступить на путь Хинаяны.

Четыре благородные истины - это истина о страданиях, истина о причинах страданий, истина о прекращении страданий и истина о пути прекращения страданий.

Когда Будда давал учение о Четырех Благородных Истинах, он не затрагивал глубин самой реальности, абсолютной реальности, потому что его ученики были не в состоянии это воспринять. В шравакаяне ученик стремится остановить колесо кармы и прекратить страдание.

Будда, объясняя учение, исходил из мотивации и возможностей (способностей) учеников.

И на уровне малой колесницы Будда не говорит о пустоте. Слышащие истину о шуньяте ученики не могут в нее поверить или не в состоянии ее воспринять. И поскольку те ученики были не в состоянии воспринять учение о пустоте и, например, глубины Мадхьямаки, он дал только то учение, которое необходимо для достижения индивидуального просветления. В первом Колесе Учения все вещи существуют реально. “Я” нет, но существуют скандхи, существует внешний мир, существуют объекты восприятия, субъекты восприятия, процесс восприятия. Существует путь, достижение результатов пути, существуют вещи, которые нужно отбрасывать, вещи, которые нужно культивировать.

Это восьмеричный благородный путь с праджняй, шилой и самадхи, это постижение отсутствия собственного индивидуального “я”, но не пустоты всех явлений.

Далее, через некоторое время, Будда повернул второе Колесо Учения. Это было на Пике Грифов, в Раджгире, недалеко от Бодхгаи.

Во время второго поворота Колеса Учения Будда сформировал понимание абсолютной истины бодхисатвам и тем, кто стремился стать на путь бодхисатв, чтобы достичь окончательного просветления, состояния будды. Достижение будды (буддовости), предполагает постижение

абсолютной истины во всех деталях, во всех аспектах. Именно так она излагается в учении Махаяны.

Будда дал это учение, которое позже было сгруппировано в то, что называется сутрами Праджняпарамиты (праджня - мудрость, постигающая абсолютную реальность; парамиты - совершенства; то есть это сутры Совершенства Мудрости). В этих сутрах постоянно идет речь о том, ничего реального нет, - нет пути, нет ступеней пути, нет бодхисатв, нет будд, и нет того, нет и этого, вообще ничего нет. То есть при внешнем взгляде он говорил о полном отрицании всего (хотя и не утверждал это отрицание).

Третье Колесо Учения Будда повернул в Вайшали, и оно называется Хорошо Разделённым Колесом Учения. Вне сомнения, при сравнении содержания первого и второго колеса у последователей возникали вопросы, о том, что, собственно, происходит, - то ли Будда сам себе противоречит, то ли он что-то имел в виду, когда сначала утверждал, что все есть, а потом - что ничего нет. В третьем повороте Колеса Учения Будда объяснил, что существуют три феномена, три типа явлений, в которые могут быть сгруппированы все явления.

- Ограниченные явления. Это указывает на ограничение шести объектов сознания в связи с неправильной концепцией истинного и независимого существования и эти все явления, что не принимаются как реально существующие.

- Зависимые явления. Сознание Основы Всего, которое хранит впечатления как бы в виде семян, и прочие аспекты сознания существуют как континуум похожих моментов, постоянно влияющих друг на друга в форме причины и следствия. Восприятие внешних объектов отделяется от внутреннего воспринимающего ума, и так развивается двойственное прилипание. (Эти две характеристики составляют относительную истину. Абсолютная истина состоит из третьего аспекта существования).

- Абсолютное присутствие. Ум по своей природе несоставной и

свободный от всех ограниченных и зависимых явлений. Это называется «неконцептуальное осознание, свободное от двойственности».

При третьем повороте Колеса Учения Будда объяснил, что, поворачивая первое Колесо Учения, он делал это лишь с точки зрения тех учеников, для которых учение давалось, и это не являлось его окончательным намерением. Когда во время второго поворота Колеса Учения он говорил, что ничего не существует, то он имел в виду, что не существующее - это только полностью обозначенные явления абсолютного присутствия, но абсолютная реальность существует. Таким образом, в третьем повороте Колеса Учения Будда разделил, что существует и что не существует. Поэтому третий поворот и называется Хорошо Разделённым Колесом Учения.

Таким образом, мы можем увидеть в теле буддийского учения учение трех степеней сложности, направленных на разные аудитории.

В Варанаси, Будда повернул колесо Учения, изложив доктрину о Четырех благородных истинах; он сделал это, прежде всего в расчете на приверженцев духовной традиции слушающих (шраваков).

В средний период, в Гридхракуте, он повернул во второй раз колесо Учения, изложив доктрину об отсутствии самосущего бытия всех явлений; это он сделал в основном в расчете на обучаемых с большими умственными способностями, приверженцев духовной традиции махаяны.

В последний период, в Вайшали, он повернул в третий раз колесо Учения, изложив доктрину о разграничении явлений, существующих истинно и не истинно; он сделал это в основном в расчете на приверженцев духовной традиции махаяны со средними и малыми умственными способностями, а также он явил себя в облике Ваджрахары и изложил тантрийские учения (учение Ваджраяны).

Если перевести тексты на приблизительный и очень примитивный язык современности, то можно понять, что есть три языка, на которых изложено учение и три аудитории, на которые оно направлено

- язык для шраваков, людей, которые внутренне готовы воспринять буддизм, его нравственность и онтологию, хотели избежать страдания, получить представление о причине и следствии. Это язык Хинаяны или "Тхеравады".

- язык для монахов, которые встали на путь садханы, желали делать больше для других, получить наставления о сочувствии и мудрости. Это язык "Махаяны".

- язык для продвинутых буддистов (архатов, бодхисатв), для людей, у которых было сильное доверие к буддовости или природе будды - и своей собственной, и других, желавших иметь непосредственное видение ума. Это язык "Ваджраяны".

То есть, проанализировав аудиторию Будды, мы не можем обнаружить в ней ни профессиональных психологов, ни философов, ни педагогов, тем более любопытных психиатров или культурологов. Мы не можем там обнаружить себя ни в качестве шраваков, ни монахов, ни тем более бодхисатв.

Тогда встает закономерный вопрос, какое колесо знания является предметом исследования психолога, то ли сказанное Буддой во время третьего поворота Колеса Учения нужно принимать за реальность, то ли первого или второго.

Но даже среди буддистов многие не принимают поворот третьего Колеса Учения за окончательную мысль Будды, считая, что окончательная мысль - второй поворот, а третий был сделан опять же для определенных учеников, но не является окончательным намерением Будды. Ученые Махаяны обсуждают вопрос о том, какие из учений Будды подлежат дальнейшей интерпретации, а какие - не подлежат. Большинство тибетских ученых считают, что Мадхьямака основана на втором повороте Колеса Учения, на сутрах Праджняпарамиты. Многие из них считают, что первый поворот Колеса Учения, как и третий, не являются окончательным намерением Будды и подлежат дальнейшей интерпретации. Но

последователи Хинаяны, чьи взгляды основаны на первом повороте Колеса Учения, считают, что последующие два поворота вообще не являются учением Будды.

Если мы захотим на буддийскую традицию посмотреть из точки зрения больших школ, а из авторитетов, то встретимся с той же странной и достаточно запутанной ситуацией.

С точки зрения Нагарджуны - те сутры, которые делают основной упор на описании абсолютной истины (второй поворот колеса Дхармы), являются не подлежащими дальнейшей интерпретации, то есть выражают окончательное намерение Будды. А те сутры, которые делают упор на описании относительной истины (ступени пути, мораль, различные практики медитации и так далее), являются подлежащими интерпретации.

С точки зрения школы Асанги третий поворот Колеса Учения является не подлежащим дальнейшей интерпретации, потому что Асанга признает разделение всех явлений на три категории (зависимые явления, всецело обозначенные явления и полностью утвержденные явления), а другие повороты Колеса Учения он считает подлежащими интерпретации.

Как видно, даже два глобальных авторитета буддизма нам не смогли прояснить, что же на самом деле говорил Будда.

В силу этих соображений мы весь канон буддизма будем, с одной стороны, считать проявлением истинного намерения Будды из клана шакьев, с другой стороны, мы все повороты колеса учения будем относить к текстам, подлежащим интерпретации и анализу.

Таким образом, объектом нашего исследования является буддийская традиция, более узко – тексты, которые могут прояснять основные категории современной психологии, дополнять и расширять их содержание и толкование.

Предметом – буддийская психология или, если быть точнее, та часть учения, которая может быть истолкована с европейской точки зрения как имеющее психологическое содержание.

2.4. Некоторые категориальные рассуждения: благородные истины и срединный путь.

Предлагаемый Шакьямуни путь постижения истины называется «срединным путем». Исторически это определение имеет свое объяснение: этот путь действительно лежит посередине между крайностями ведийской религии с ее культами, обрядами и жертвоприношениями, с одной стороны, и аскетами — отшельниками древней Индии, истязавшими в поисках истины свою плоть, с другой стороны. С одной стороны, принц Сидарта еще в юности понял, что такие категории, как добро и зло, любовь и ненависть, совесть и непорядочность, теряют свою конкретность и становятся относительными.

Как известно, после крайней аскезы (когда он долго голодал и чуть не умер по этой причине), Гаутама, еще до пробуждения и становления Буддой, основал **принцип срединности**.

Он в текстах выражается как некая система, свободная от крайностей потворства самому себе и самоистязания. После крайней аскезы голодания Гаутама пришел к выводу, что истинный путь "не может быть достигнут тем, кто потерял свою силу". "Есть две крайности, которым тот, кто отправился в путь, не должен следовать, - с одной стороны, привычная приверженность к страстям и удовольствиям, получаемым от чувственных вещей, и, с другой стороны, привычная приверженность к самоумерщвлению, которое болезненно, неблагородно и бесполезно. Есть срединный путь, открытый Татхагатой, - путь, открывающий глаза и наделяющий разумом, ведущий к миру, к прозрению высшей мудрости, к нирване. Это истинно благородный восьмеричный путь. Это значит: правильные взгляды, правильные стремления, правильная речь, правильное поведение, правильный образ жизни, правильное стремление, правильная направленность мысли и правильная сосредоточенность".

Если расширить наше понимание срединного пути за пределы аскезы, эмоциональной вовлеченности и страсти, то этот принцип мы можем определить путь, свободный от двух крайностей - нигилизма и постоянства, или крайности несуществования и крайности существования.

Буддизм как философия соблюдает срединность, а небуддийские школы впадают либо в крайность нигилизма, либо в крайность постоянства. Некоторые школы утверждают, что существует постоянный творец, сотворивший этот мир. Тем самым они впадают в крайность постоянства, потому что согласно буддийскому учению нет ни одного явления, которое было бы постоянным. Все явления меняются каждое мгновение. Даже на уровне низших буддийских философских школ никто не может признать нечто постоянным.

Таким образом, все школы, которые признают постоянного творца, постоянный абсолют, незыблемость истины, существование философии вечного или неизменность характера и темперамента, впадают в крайность постоянства.

Все нигилистические учения, утверждающие, что ничего не существует, что явления могут возникать без каких-либо причин, сами по себе, что для возникновения какого-либо результата не обязательно нужны какие-то причины, впадают в крайность нигилизма.

Буддизм, в философском, психологическом, психотехническом отношениях это путь, свободный от впадения в обе крайности, нигилизма и постоянства.

Срединный путь означает не только пребывание за пределами крайностей постоянства и нигилизма, но и направленность этого пути на состояние, находящееся вне сансары, вне этого внешнего мира, на достижение нирваны.

Срединный путь обладает качеством сознания, обращенного вовнутрь. Человек это обособленный мир в себе, себя порождающий и себя же уничтожающий или спасающий.

Срединный путь - это - ты и только ты - сознание, удел, судьба, страдание, страсть и освобождение.

В этом смысле оно тотально отлично от пути Эго-сознания европейца, да и в современном мире любого не-буддиста, сознание которых, направлено вовне, на мирское существование, на внешнюю экспансию - на славу, деньги, секс, владение материальными вещами, власть и др.

Принцип срединности пути гласит, что так и только так можно достигнуть нирваны и остановить колесо кармы.

Невозможно практиковать психоанализ или психосинтез или даже исихазм, чтобы преодолеть сансару, так как они не находятся за пределами нигилизма и постоянства.

Во всех современных психологических, философских, педагогических, психотерапевтических и теологических системах говорится о существовании “я”, притом о многих “я”, больших, маленьких, уникальных, посредственных, материальных, социальных, телесных, ментальных и др. В буддизме никакого «я» не существует.

Культура современная персоноориентированная и раз она таковой является, мы в буддийском смысле даже говорить не можем о пути. Говорить мы можем, но это не будет знанием, не будет пониманием истинного положения дел. Пока есть «я», нет пути.

В буддизме нет Бога, во всех других религиях и способах философствования говорится о присутствии Бога. В буддизме говорится, что никто не создавал этот мир, кроме нас самих, в других религиях говорится, что мир создан постоянным творцом. Все интеллектуальные европейские спекуляции говорят о вечной душе, буддизм это отрицает.

Без постижения отсутствия “я”, Бога, творца, души, без культивирования взгляда на отсутствие этих постоянств, согласно буддизму, невозможно устранить осквернения. Не устранив осквернения, невозможно достичь нирваны, достичь окончательного результата.

Таким образом, все самые изысканные концепции личностного роста и трансформации, освященные именами Фрейда, Юнга, Адлера, Ассаджиоли, Перлза, Грофа, Роджера, не имеют ни малейшего смысла.

Ничего не происходит в мире, только преумножение абсурда и усложнение никчемностей, т.к. никто не понимает истинного смысла срединности пути.

Понятие **«благородный»** еще более углубляет эту ситуацию. Ведь в буддизме четыре истины и восьмеричный путь «благого происхождения», дхарма Будды это древний путь, вечная дхарма, опирающаяся на почтенную традицию философии упанишады и психотехническую культуру великих йогов - шраманов.

С другой стороны, они благородны так же, как редки благородные люди, благородные металлы, благородные камни.

Дело не в том, что мы эти тексты не можем прочитать или запомнить наизусть. В текстовом отношении они настолько малы, что их можно выучить как «Отче наш».

Но если мы даже тысячу раз прочитаем и напишем на доске как мантру, будем распевать эти тексты или читать как проповеди другим слушающим – это ничего не изменит.

Истины и путь благородны потому, что само понимание этих текстов чрезвычайная редкость.

Понимать – значит измениться.

Понимать – значит полностью трансформировать взгляд на мир.

Понимать – значит пробудиться и смотреть на людей, живой и неживой мир очами Будды.

Если этого нет, то, значит, нет и понимания.

Я пишу этот текст в пансионате «Красный Холм». За окном ночь поздней осени, полный мрака, мокрого снега и серости.

Понять благородную истину, это как сейчас выйти на улицу и на мокром асфальте найти бриллиант в 500 каратов.

Это трудно, невозможно, или почти невозможно.

Так же трудно понять истину и путь в буддизме.

Не потому что ты или я дураки.

Потому, что пробудиться трудно и покинуть обжитую берлогу, которая обыденной жизнью называется, с женой, с детьми, комфортной квартирой, пончиками на ночь и скоростной машиной.

2.5. Психологическое содержание четырех благородных истин

Сущность буддизма, как мы уже указывали выше, излагается в так называемых четырех благородных истинах, открытых и сформулированных Буддой в своей первой проповеди.

2.5.1. Первая истина - «существует страдание».

Страдание в буддийской философии является не простой психологической категорией, показывающей возможность достаточно неприятного эмоционального переживания. Страдание – единственный достоверный факт любой формы существования ("саббе санкхара дуккха").

Рене Декарт, как известно любому средне образованному психологу, основал свою философию на положении: "Я мыслю, следовательно, существую".

В буддизме существование ассоциируется более универсальным эмпирическим принципом, присущем всем живым существам - страданием.

Видеть и мыслить реальность через категорию страдания очень трудно, т.к. наше бинарное мышление всегда, опираясь на свой эмпирический опыт, находит противоположность страданию – наслаждение.

Если текст буддизма говорит, что страдание непременно и обязательно испытывает любое живое существо, поэтому всякая жизнь - страдание: рождение есть страдание, расстройство здоровья - страдание, болезнь - страдание, смерть - страдание, соприкосновение с неприятным – страдание,

разлука с приятным – страдание, необладание желанным также ведет к страданию, то европейское мышление всегда находит противоположности.

В сознании современного индустриального человека существует противоположное буддийскому понимание, что наслаждение непременно и обязательно испытывает любое живое существо, поэтому всякая жизнь – это возможность наслаждения: рождение это освобождение и наслаждение, здоровье это наслаждение, соприкосновение с приятным – наслаждение, разлука с неприятным – наслаждение, обладание желанным также ведет к наслаждению.

Так то, конечно, есть страдание, но есть и наслаждение. Мышление среднего европейца, так же, как и россиянина, существует не только в бинарности зла и добра, страдания и наслаждения, грусти и радости, нищеты и богатства, но и в некотором статистическом представлении об их соотношении.

Европеец не только думает о некотором процентном соотношении страдания и наслаждения как бытийных фактах человеческого существования, но и стремится к тому, чтобы страдания было меньше, а наслаждения больше. Тотальная мотивация такой личности заключается в том, чтобы жизнь стала «вечным кайфом», «потокотом счастья и гармонии», «океаном наслаждения».

Глобальная доминанта мышления и центр внимания сознания нормального человеческого существа – наслаждение.

Именно наслаждение является системообразующим, интегрирующим фактором человеческой активности.

После этих рассуждений нам становится понятным, почему нормальному человеку очень трудно понять и принять страдание как единственный достоверный факт существования.

Более того – первая благородная истина буддизма выглядит не соответствующей реальности и вызывает мощное личностное сопротивление.

Понимание жизни как страдания возможно и для европейского ума, но на дне депрессии и скорби. Это понимание возможно как выражение пессимизма или усталости от жизни стареющего человека или стареющей социальной общности, в которой уже исчерпаны радости совместного бытия. Но и то, и другое понимание объединяет идея временности страдания, надежда, что страдание пройдет и отчаяние как кошмарный сон – стоит раскрыть глаза и все рассеется – придет радость жизни, наслаждение существованием... В крайнем случае – всегда есть маленькие удовольствия, когда большие уже невозможны.

Но понимание и глубинное принятие страдания как фундаментального тезиса, универсального всеохватывающего закона, предельной идеи, истины, это невозможно.

Основным законом мироздания является закон зависимого происхождения, по которому ни одно явление не возникает без соответствующей причины. Однако, исходя из этого закона, установить первопричину любого явления или действия невозможно, т.к. ею является вся цепь бытия и одновременная целостная взаимосвязь всех вещей. Поэтому в буддизме есть представление о фактуальности мира, и он рассматривает и принимает существующий мир таким, каков он есть. Мы поэтому не можем изменить мир.

В то же время буддизм утверждает, что основу всех вещей и явлений, как материальных, так духовных, составляют некие элементы (дхармы). По своей природе дхармы пассивны и возбуждаются определенным видом энергии, источником которой являются осознанные волевые действия, мысли и слова человека. Возбужденные дхармы становятся носителями психических, физических, химических, биологических и других качеств и находятся в постоянном движении и изменении. Успокоенная дхарма теряет свои качественные отличия и исчезает, как угасающее пламя свечи.

Буддизм учит, что объективная реальность - это лишь бесконечный поток вечно изменяющихся дхарм, а посему мир земной представляет собой

случайную игру возбужденных дхарм, и, следовательно, он иллюзорен, неустойчив, изменчив. Природа также находится в постоянном процессе изменений, как и сам человек. Возбужденные дхармы образуют пять форм существования — скандх, благодаря которым проявляется привязанность к земному: тело, чувства, восприятия и ощущения, импульсы, акты сознания. В общей сложности эти пять форм и создают то, что называется человеком. Характеристика скандх зависит от деяний человека. Хорошая либо плохая деятельность человека в прошлом определяет вид его рождения (его тело), его социальный статус, психологию и сознание. Эта деятельность образует психические и физические совокупности в его новой жизни в соответствии со всей природой. Иначе говоря, положительные или отрицательные деяния человека, его мысли в данной и предшествовавшей жизни определяют лучшее или худшее новое перерождение.

Находясь в зависимости от психических и физических совокупностей, человек приобретает шесть чувств познания (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, сознание), благодаря которым он вступает в контакт с объектами чувства. Это порождает у него новые чувства и ощущения, которые вызывают желание, а желание приводит к привязанности. Привязанность проходит через весь жизненный процесс и не прекращается со смертью существа, ожидающего нового возрождения. Таким образом, человек опять начинает новую жизнь: вновь рождается, стареет, умирает, испытал все виды горя, страдания, тревоги отчаяния. Он постоянно движется в кругу рождения и смерти, и это продолжается до тех пор, пока человек находится в оковах невежества.

Все, что человек может осмыслить, понять или оценить, попадает в сферу пяти скандх, из которых складывается его индивидуальность. Винить же за свои страдания некого: виноват ты сам; поэтому смиренно сноси все мучения и старайся избежать их в будущем. Пять скандх, в свою очередь, порождают пять следствий: деятельность, невежество, страсть, желания и карму (буквально—воздаяние), которые после гибели старого физического

тела являются причиной пяти будущих следствий: нового тела, чувств, восприятий и ощущений, импульсов, сознания.

Этот бесконечный процесс перевоплощений называется «колесом жизни», или сансарой. Вращаясь вечно в этом колесе, человек обречён на физические и душевные страдания, на страдания от сознания непостоянства счастья и благополучия, на страдания, вызванные вспышками и исчезновением дхарм как трансцендентальных, или иллюзорных, фаз существования. Последний момент человеком не осознаётся, находится вне пределов его сознания, но очень важен для понимания категории страдания. Благодаря своим шести чувствам познания человек вступает в контакты с внешней средой, которая оказывает воздействие на пять его скандх, возбуждая их, и тем самым еще более привязывает человека к «колесу жизни», следовательно, увеличивает его страдания. Таким образом, согласно буддизму, момент страдания познаётся не только на чувственном опыте, но и заложен в самом процессе жизни.

Страдание все время «кормится» тремя качествами самого бытия в мире: анатман (бессамость), аннича (анитья - непостоянство), дуккха (неудовлетворительность).

Их можно обозначить тремя базовыми механизмами, воспроизводящими страдания или признаками, свойствами страдания.

Человек страдает, потому что есть онтологический механизм страдания бессамости - анатман. Все, с чем мы сталкиваемся в мире, не имеет сущности, или, что, вернее, мы никак не можем найти сущность.

Будда утверждал, что нет ничего постоянного и что, если только постоянное заслуживает быть названным я, или Атманом, тогда ничто на земле не я. Всё - анатта (анатман, не-я).

"Всё непостоянно; тело, ощущение, восприятие, санскары и сознание - все это печаль. Все это не-я. Ничто из них не действительно. Это только видимости, лишённые сущности или реальности. То, что мы рассматриваем как я, - это последовательность пустых видимостей, слишком

незначительных, чтобы из-за них вести борьбу. Если люди ссорятся из-за них, то это происходит по причине неведения. "От чего существующего появляются дряхлость и смерть, от чего они зависят? Как только происходит рождение, появляются дряхлость и смерть, они зависят от рождения... Когда невежество уменьшается, уменьшаются представления, прекращается невежество, прекращаются представления, а когда прекращаются представления, исчезает тревога".

Во всем, с чем мы взаимодействуем, не можем найти самость, мы не можем найти истину. Во всей феноменологии жизни, проявленном космосе, мы не можем обнаружить достоверную самость.

Мы не знаем сущности мужчины и женщин, матери и отца, брата и сестры, соседа по парте и друга, которого вроде знаем всю жизнь.

Мы не знаем сущности животных.

Даже кота и собаки, которые живут в квартире не первое десятилетие.

Мы не знаем своей сущности.

Мы не знаем сущности и смысла жизни на земле.

Ни своего.

Ни государства, в котором живем.

Ни человечества.

Мы можем миллион раз проговаривать, построить сто тысяч теорий, но вот отрефлексировать самые главные вопросы мы не можем.

Мы не можем найти самость.

Мы, в конце концов, не знаем, что такое душа.

Мы не знаем что такое сознание.

Мы не знаем что такое истина.

Мы не знаем, как устроен космос.

Мы не знаем, что мы не знаем,

мы не знаем, что знаем.

В конце концов, даже не знаем, зачем мы живем.

И мы не знаем, зачем все это есть и не знаем, зачем существует человечество и зачем вся эта эволюция, куда она движется.

Мы не знаем о происхождении жизни.

Мы не знаем о смерти.

Мы не знаем, мы ничего не знаем.

Мы даже не знаем, умираем ли мы или не умираем.

Рождаемся ли мы или воплощаемся.

В конце концов, мы никогда даже не знаем, как к нам люди другие относятся и в обольстительной улыбке, увидев жало змеи, не знаем, то ли радость и приглашение в ней, то ли соблазн и смерть, или привиделось все и улыбка эта инфантильный эмоциональный автоматизм глупой женщины, а может мудрой...

Мы не знаем.

Мы не обладаем самостным знанием и знанием самостности.

Есть у человека сознание, но оно бессамостно само по существу.

Этот инструмент нам никогда не дает достоверного знания.

И даже когда мы считаем, что нам вдруг стало нечто понятно, мы, уже через несколько секунд, понимаем, что это понимание не понимание достоверное, нет в нем окончательной ясности, оно не является пониманием.

Или это понимание является пониманием не до конца и не достоверным знанием.

Не потому что мы дураки, а потому что есть онтологический факт существования бессамостности реальности и самой природы сознания.

Этот онтологический факт говорит о том, что реальность, которая нас окружает и сами мы, встроенные в эту реальность своей личностью, обладаем бессамостной природой анната.

Крутись не крутись, медитируй не медитируй, возвышайся, работай, учись, накапливай опыт, опустошайся ...

Но всегда великое «Вот оно какого», на самом деле не является таковостью.

Эта бессамость, разочарование не таковостью, неистинностью мира и себя все время кормит страдание.

И мы в юности полны энтузиазма узнать, и думаем что узнаем, во взрослости начинаем страдать недопониманием и от невозможности раскрыть что-то сполна, которая трансформируется в интеллигентную горечь эпистемологической импотенции или цинизм злого гения, смех шута или в плутовство трикстера.

И затем мы видим великую шутку природы над сознанием в старости, когда в блуждающих глазах дряхлости человеческой незнание танцует свое торжество.

Мы здесь сталкиваемся со странным феноменом: честный человек он не обладает знанием. Это чрезвычайно ясное откровение в логике буддизма.

И в соответствии с этим обстоятельством те люди, которые ходят важными от обладания знанием, это люди просто чрезвычайно ограниченные, вообще-то глупые люди.

И если даже они имеют академические мантии, у них много орденов, вы должны понимать, что эти ордена за глупость. И за не честность.

Честность заключается в том, чтобы признать - природа сознания и природа реальности бессамостны и «истина нагая в колодец убралась тайком».

Анитья

Второе качество, свойство и одновременно источник страдания это **анитья**: текучесть, непостоянство, нестабильность, преходящесть бытия: нет надежной опоры.

Отношения, представления, восприятия, смыслы динамичны - все динамично.

Все настолько текуче, что опереться не на что.

Вроде бы можно опереться на время, которое вечно. Но мы очень ограничены во времени. Вдохнул, выдохнул, уже, оказывается, умирать пора.

Только наполнился энтузиазмом, а зубы уже выпали.

И кажется все это странной шуткой.

Вроде недавно ходил длинноволосый и сложенный как атлет молодой лев в потертых «Levis» по университету, думая, что студенческое время вечно...

И уже седой и живот трудно спрятать даже в добротный пиджак и уже родители и многие друзья умерли и уже вроде врата смерти открыты, и я первый в очереди...

И кто шутит?

Анитя, непостоянство.

В молодости постоянно здоровье и энергия энтузиазма. Но вот три недели назад старшая дочь закончила перевод моей книги «Психология творчества» и я от восторга решил ее поднять на руки и поносить и тут как стрельнуло в пояснице... И три дня я осознавал, что некоторые сильные вспышки мужского энтузиазма они уже недопустимы. На силу и здоровье, оказывается, нельзя опереться.

И дело не в том, что тридцать лет назад ты мог выпить две бутылки водки, ночь куролесить, а утром быть здоровым, чистым и свежим, а сейчас не пьешь, правильно кушаешь, правильно ложишься спать, о баловствах всяких страстей не думаешь, а утром смотришь на себя в зеркало и видишь, будто за ночь все возможные грехи человеческие принял.

И с утра, когда из снаходишь в реальность, полчаса, в крайнем случае, чувствуешь, как приблизительно налаживается тело, тут что-то хрустит, там стрельнет, голова ватная, а когда болеешь, уже больше думаешь не о здоровье, а об угрозе смерти.

Сколько мы могли насчитать постоянных опор! Вот была гениальная память, когда учился в школе и мог несколько страниц текста без единой ошибки воспроизводить. А сейчас, смотришь на вещь, и не можешь название

вспомнить, слушаешь музыку, которую знал до нотки, а исполнителя не помнишь, хотя когда-то знал лучше, чем имя любимой девушки, а абсурдные уже совсем вещи, когда забываешь имена близких друзей. И вот появляются спасительные «дорогой», «милая». Это ведь не эпитеты. Это часто имена.

Все аспекты реальности – материальные, социальные, духовные, внутренние и внешние обладают природой текучести и непостоянства. Об этом говорил Будда, Бодхидхарма, Эклизиаст, Гераклит и Лао-Цзы.

И дело не в том, что они говорили. На самом деле мир обладает качеством, природой текучести. И дело не в том, что мы такие сами не постоянные. Наша природа такова. Такова природа тела. Такова природа чувств. Такова природа памяти. Такова природы мышления. Такова природа сознания. Природа такова.

Не ветрены ни женщина, ни ребенок, нет ни измены, любвеобильности, многобожия – есть анича, непостоянство. И это онтологический механизм, встроенный в сам процесс бытия. По другому не происходит.

Космос так устроен.

Или, что еще точнее, так устроен космос, что в нем всегда бродит хаос непостоянства и изменчивости.

Космос, все время бродящий в хмели хаоса непостоянства.

Страдание и преходящность - одно и то же.

И человек, ищущий постоянства и надежной опоры, обречен на страдание.

Ты можешь придумать опоры, но только слепому мир кажется постоянно темным.

Дуккха.

Третий механизм, который воспроизводит страдание это **дуккха**, который имеет с точки зрения субъекта двойственную природу. С одной стороны это не удовлетворительность бытия, с другой - неудовлетворенность человека.

Нет в мире совершенства, и, этот тезис кажется очень простым. На самом деле так-то мир все время совершенен – ни добавить, ни отнять, но он не может удовлетворить сознание и не может удовлетворить личность.

К сожалению, человек редко может воспринять мир в его завершенной целостности, его фрагментарное мышление всегда предвзято оценивает осколки реальности в меру своего испорченного вкуса.

Ибо достаточно одного ясного, пронизательного, глубокого взгляда, чтобы почувствовать, что в мире нет ничего такого, к чему стоило бы стремиться; не стоит добиваться ни жены, ни детей, ни славы, ни чести, ни любви, ни богатства, ибо все, что существует, когда его приобретаешь, оказывается недостаточным и неудовлетворительным.

Недавно на одном из тренингов мы сделали мысленный эксперимент - сформировали образ идеального мужчины. Качества были перечислены предельные – гений - IQ 200, то есть вершина развития интеллекта как у Френсиса Гальтона, мудрый как Сократ, сильный как Геркулес, воля как Александра Македонского, сложен как Ахиллес, красив как Адонис, сексуален как Жан Маре, кудри Апполона, глаза как у Иисуса из Назарета - в общем – само совершенство.

Сделали опрос женщин - чем вас может не удовлетворить этот мужчина?

Не перечисляя всех критических реплик, изложу главный вывод - выяснилось, что этот идеал весьма неполноценен, а для жизни вообще человек негодный.

Вроде выстроили совершенный семантический конструкт мужчины, но у реальной женщины нашлось множество деструктивных качеств по отношению к идеалу. Можно конечно привести глобальный аргумент, что это же женщины, что их неудовлетворенность миром вечна. Ее удовлетворить не возможно ничем: ни деньгами, ни славой, ни красотой, ни умом, ни послушанием, ни строптивостью, ни волей, ни безволием и «даже на солнце есть пятна».

Но если посмотреть в суть – все живое обладает качеством неудовлетворенности жизнью, существованием, бытием в мире. Дело не в том, что человек очень критичен. Дело в том, что встроены механизмы неудовлетворенности в само существование живого.

Механизм страдания все время «работает», и у нас нет выбора. Живое обречено к страданию и «есть страдание».

Буддизм говорит, что не существует иного опыта, в такой же мере универсального, чем страдание, ибо не все живые существа – существа мыслящие, и не все существа достигают уровня, на котором они способны постигать свою собственную природу и значение; но все чувствующие существа страдают, ибо все они подвержены старости, болезням и смерти.

В соответствии с буддийской логикой, картезианское «мыслю, следовательно, существую» является антропоцентрированной частностью, а вот «страдаю, значит, существую» и есть сама соль жизни, истина первой инстанции.

Страдание, а не мышление объединяет судьбу всего живого на земле.

Страдание и есть та общая матрица, которая связывает человека с человеком, человека с миром животных. Страдание основа универсального единства, всеобщего братства.

И именно в таком смысле всеобщности страдание другого должно переживаться не как чужое. Оно должно расцениваться и чувствоваться как свое собственное. И переживание страдания другого как собственного является основой «Великого Сострадания» - Махакаруны, краеугольного камня и исходной точки этической и философской системы буддизма.

И, таким образом, без полного понимания и принятия первой аксиоматической истины о страдании невозможно правильно понять остальные составляющие Учения Будды.

В буддизме существует подробный и внятнейший анализ страдания и его признаков (дуккхам арья-саччам).

Эти признаки мы уже излагали в тексте. Предельно кратко они представлены в первой Бенаресской Проповеди Будды:

- В муках рождается человек, в муках стареет, в муках умирает. Союз с немилым – страдание, страдание – разлука с милым. Всякая жажда, неудовлетворенная, сугубо мучительна. И все пять совокупностей, возникающих из привязанностей, – мучительны.

Как мы можем отследить содержание этой проповеди, страдание является многомерным фактом.

С одной стороны оно ассоциировано с телом: немощность, физическая боль, упадок сил, неудовлетворенность телесных нужд (голод, секс, жажда, лишение воздуха) или их перенасыщение (переедание, сексуальное истощение, перенапряжение от избытка энергии и гиперактивности). Рождение, старение и смерть – признаки телесного страдания. Представление о страдании как о телесном феномене и искреннее переживание такого страдания присуще примитивным формам сознания - животным, неразвитым человеческим существам с низким интеллектом и упрощенной психикой.

С другой стороны мы можем переживать ментальное страдание: невоплощенные мечты, нереализованные ожидания, несоответствие наших иллюзий действительности, угрызение совести «за бесцельно прожитые годы», разочарование в жизни, непризнание нашей значимости, невозможность удовлетворить желания, тоска по смыслу жизни, ненахождение крепких опор, тошнота пресыщения... Этому виду страдания подвержен обычный человек, вовлеченный в социальную жизнь.

С третьей - страдание становится всеохватывающим, неотъемлемым от окружающего бытия. Мы принимаем соучастие в страдании других и, не расценивая свою индивидуальность, ограниченную временем и делами, как наивысшую ценность, мы постигаем, что привязанность к ней становится препятствием, путами, признаком нашей ограниченности и несовершенства.

Вне сомнения, это страдание более утонченное и оно присуще людям высокой духовности, стремящиеся к просветлению.

Эти формы страдания не исключают друг друга и могут вмещаться в одной личности, но они являются определенными ступенями развития человека и мы можем говорить о преобладании одной из форм в конкретной личности.

Одновременно следует понимать, что даже самая тонкая форма понимания страдания недостаточна.

Истинное понимание страдания несет онтологический, космический, холотропный, всеобъемлющий характер, которое выходит за пределы обычного интеллектуального или ментального подхода к рассмотрению окружающей жизни.

Чтобы всецелокупно понять содержание первой благородной истины нужно встать на путь внутреннего, глубинного созерцания космической последовательности событий.

Священные Тексты описывают, как ученик, следующий Благородным Путем, после прохождения четырех состояний медитативного самоуглубления (дхьяна) "устремляет свой разум на воспоминание предшествующих форм своего существования; вначале одна жизнь, затем две, три, десять, сто, тысяча, сто тысяч; затем – к временам многочисленных мирсотворений, затем – к временам многочисленных мироразрушений... Так вспоминает он многочисленные формы своего предшествующего существования с их характерными признаками, с их особенными взаимосвязями... И, обладая разумом самоуглубленным, чистым, гибким, свободным от эмоциональной нестабильности, легко контролируемым, энергичным, устойчивым, невозмутимым, ученик устремляет его к познанию исчезновения и нового возникновения существ. Обладая Небесным Оком, незапятнанным, сверхчеловеческим, он зрит, как исчезают и вновь возникают существа, низменные и благородные, прекрасные и уродливые, счастливые и

несчастливые; он постигает, как вновь возвращаются существа в эту жизнь согласно их деяниям." (Маджджхима Никайя. VI, 10).

Только и только так, опираясь на беспредельно глубокое внутреннее переживание-созерцание-опыт, возможно открыть око непосредственного восприятия Истины о Страдании.

Это восприятие-понимание-переживание страдания в миллионах образах старости, болезней и смерти рождает безупречное озарение страдания как не чего-то внешнего, что ты можешь встретить в своей жизни и вторгающееся из враждебного мира, а как зарождающееся и исходящее из тебя самого.

Страдание в этот момент перестает быть чем-то чуждым или случайным, но выступает как ядро собственного самосотворенного бытия.

2.5.2. Вторая истина о причине страдания (дуккха-самудайо арья-саччам): страдание имеет причину

Пять причин существовали в прошлом,
Пять плодов мы обретаем в жизни этой,
Пять причин теперь же создаем мы,
Пять плодов пожнем в грядущей жизни.*

"Нанакатха", 4.

В буддистских текстах сказано: "И вот благородная истина о причине страдания. Поистине эта причина - страстная жажда, вызывающая обновление в становлении, сопровождаемая чувственными удовольствиями и ищущая удовлетворения то здесь, то там; это - стремление к удовлетворению чувств, стремление к благосостоянию".

Если мы понимаем, что страдание является стержнем моего бытия в мире, а не свойством внешнего мира, то мы открываем возможность прекращения этого страдания при условии устранения нами его причины.

Эту возможность мы не имеем, если делегируем ответственность за свое страдание на мир, других, другого.

Нам привычнее проклинать людей, судьбу, Бога в наших страданиях или находить какие – то другие силы для обвинений или мести.

Только когда ты понимаешь, что ты и есть вместилище страдания, ты можешь открыться переживанию его и к тому, чтобы корнем вырвать причину.

Причина во мне, в тебе и наши желания противоречат законам существования, не в нашей власти изменить законы зависимого происхождения, анатман, дукху и анитью и мы единственное, что можем сделать, это изменить наши желания и, таким образом, направить наши устремления к достижимой и совместимой с действительностью цели.

Есть пять причин, кормящих страдание: авиджа, санкхара, танха, упадана, камма-бхава.

Авидья (авиджджа - неведение) и является главной причиной, от которой появляется ложное желание. Неведение еще называется манией самости. Мы думаем, что внутри нас есть постоянная, неизменная сущность, и именно под ее влиянием все окружающее рассматривается и оценивается с эгоцентрической точки зрения собственных желаний (**танха**). Наша европейская идея о перманентном неизменном эго возникает непреодолимое устремление к непреходящему миру с его непреходящими радостями, а так как это недостижимо, то в результате возникают разочарование, страдание и отчаяние.

Санкхары, или ментальные тенденции, кармически обусловленные устремления к желаемому – плоды иллюзии самости (Эго-сознания) – порождают сознание (винньяна) и психофизический организм (нама-рупа), которые и используют свои чувства в качестве инструментов для осуществления своих желаний (танха). Если эти желания удовлетворяются, то возникает привязанность (**упадана**) к объектам, несущим удовлетворение. Но если они не удовлетворены, то рождается страстное желание, устремление к таким объектам и антипатия, ментальная оппозиция, отвращение (патигха, доса) по отношению к тому, что мешает достижению

желаемого. Таким образом, лобха и доса – это две стороны одной и той же силы, т.е. танха. А привязанность (упадана), независимо от того, возникла ли она в результате жадности или ненависти, постоянно связывает нас с круговоротом бытия. Причина страдания - привязанность к данным формам жизни, причина, которую мы вновь и вновь сами же создаем. Это и есть закон Кармы, т.е. закон поведения и деятельности. Именно наша воля, наше пылкое желание создает тот мир, в котором мы живем, и тот организм, который ему соответствует. Таким образом, танха – неявная форма упаданы – обуславливает непрерывный процесс становления (**кама-бхава**) в направлении желанных форм существования и в соответствии с индивидуальным уровнем развития с присущими ему законами, которые и создают постоянную смену ментальных и телесных элементов.

Когда достигается знание, страданию приходит конец. Неведение и ложное желание - это теоретическая и практическая сторона одного и то же явления. Пустая абстрактная форма ложной воли - это неведение, конкретное осуществление неведения - это ложная воля. В действительной жизни и то и другое едино. Причина страдания – желания. Они причиняют страдания, поскольку мы желаем того, что непостоянно, изменчиво и подвержено гибели. Именно непостоянство предмета желания вызывает разочарование и сожаление. Все удовольствия – преходящи, их источник преходящ, их цели преходящи.

В буддизме сознание и воля так тесно связаны, что между ними не проводится никакого различия. Для обозначения мысли и воли употребляется одно и то же слово "четана". Как мы увидим, на упражнения мысли смотрят как на подготовку к очищению сердца и воли. Неведение истины - это предварительное условие всякой жизни. В продолжении с традицией Упанишад, в которой вечное - блаженство, а преходящее – мучительно, в буддизме вечное неизменное - это истина, свобода и счастье, но мир рождения, старости и смерти подвержен страданию.

Если бы мы не рассматривали объекты или состояния существования с точки зрения обладания ими или эгоистического наслаждения, то мы не испытывали бы в конце концов никаких тревог и забот из-за их изменения или даже исчезновения. Напротив, мы радовались бы изменениям во многих отношениях – либо потому, что они освобождают нас от неприятных состояний или объектов, либо потому, что они предоставляют возможность нового опыта, либо потому, что они обуславливают более глубокое проникновение в природу вещей и таким образом дают больше возможностей для достижения освобождения.

Если бы этот мир был абсолютным, неизменным миром, если бы наша жизнь была вечно одной и той же, то не существовало бы никакой возможности для достижения освобождения. Поэтому не "мир" и не его преходящесть обуславливают причину страдания, а наша позиция по отношению к нему, наша привязанность к нему, наша жажда, наше неведение.

Неведение, авидья не должно рассматриваться как "первопричина", как метафизическая причина всего бытия или как космогонический принцип, но, напротив, как условие, определяющее развитие нашей настоящей жизни, как условие, которое ответственно за наше настоящее состояние бытия и сознания. Поэтому патиччасамуппада не может быть названа "причинной связью" (хотя многие ученые и пользуются этим термином), но "обусловленной связью", формулой обусловленного возникновения. Она выражает обусловленное возникновение, взаимозависимости отдельных составляющих, которые могут быть в равной мере представлены и как одновременные и как последовательные во времени события, ибо каждая отдельная фаза включает в себе весь процесс, будь это плод или семя. Неведение не является "причиной" сознания (виннана) или его образующих кармических причин (санкхара). Чувства (ведана) не являются ни "причиной" жажды (танха), ни, тем более, жадой последующих ощущений. Но где проявляется жажда, там должно быть и чувство. А где проявляется чувство,

там неизбежно возникает и сознание. Однако если существует порожденное жаждой сознание, то ему неизбежно присуще неведение. Буквально формула записывается следующим образом:

В зависимости от неведения (авиджджа паччайя) кармически обусловленные силы, воление (санкхара).

В зависимости от кармических движителей (санкхара паччайя) (перерождающееся) сознание (винняна).

В зависимости от сознания психофизическая комбинация (намарупа).

В зависимости от психофизической комбинации шесть типов чувственной активности (букв.: "шесть основ" – салайатана).

В зависимости от типов чувственной активности контакт (впечатления, пхасса).

В зависимости от контакта (органов чувств с соответствующими им объектами) ощущение, чувство (ведана).

В зависимости от чувств жажда (танха).

В зависимости от жажды привязанность (упадана).

В зависимости от привязанности подсознательный процесс становления, формирование кармических тенденций к становлению (бхава = камма-бхава).

В зависимости от процесса становления новое рождение (джати).

В зависимости от перерождения.

Старение, смерть (джара-марана); скорбь, горестные жалобы, боль, беды, отчаяние (сокапаридева-дуккха-доманассупайаса).

Как пишет Лама Анагарика Говинда, хотя в целом вышеприведенный ряд и представляется как замкнутый круг, но последовательность его членов может быть выбрана произвольно, и каждое звено может быть скомбинировано с другим (как это фактически и сделано в "Паттхана"); при этом изменяется только акцент, но не сущность. Так, например, "виннана паччайя санкхара" столь же справедливо, как и "санкхара паччайя виннана", или "танха паччайя санкхара" и т.д.

Таким образом, здесь мы имеем дело не с чисто временной, и даже не с чисто логической причинностью, но с живой, органической взаимосвязью, одновременной корреляцией, с сопоставлением и преемственностью всех звеньев, из которых каждое, так сказать, представляет усредненную сумму всех остальных и объединяет в себе все присущее ему прошлое, так же как и свои возможные проявления в будущем. В методологическом отношении мы могли бы это обозначить как нелинейный системный детерминизм.

Именно по этой причине вся цепь обусловленного возникновения в каждый момент, в каждой своей фазе устранима, она не привязана к "причинам, лежащим в недостижимо отдаленном прошлом", и даже не имеет отношения к будущему за пределами нашего обозрения, в котором, может быть, следствия этих причин будут когда-нибудь исчерпаны. Только так мыслима возможность освобождения, ибо как иначе могут исчерпаться причины, накопленные с безначальных времен и проявляющиеся с естественной неизбежностью?

Представление о том, что плоды-следствия всех деяний и поступков, будь они ментальной или телесной природы, должны быть отведаны до единого, что каждое тривиальнейшее действие, малейшее духовное движение, симпатия или антипатия все глубже и глубже запутывают нас в сложнейшую сеть судьбы, без сомнения, является самым ужасным образом, который когда-либо вызывал человеческий дух, или точнее – человеческий интеллект.

Только последующий процесс концептуализации и конкретизации жизненных связей судьбы был способен сфабриковать, не учитывая живого закона нашего внутреннего, сокровенного бытия, слепую необходимость механической закономерности. Механические законы применимы только к мертвым, неподвижным "вещам" или к понятийным единицам, т.е. к ментальным абстракциям, но не к живым, растущим, развивающимся организмам, которые представляют единицы только в смысле своей непрерывности (сантана) и направления трансформации (камма-бхава). Это

отнюдь не означает, что закон причины и следствия неприменим в сфере психологии, но только то, что он применим в ограниченном и соответственно модифицированном виде и может проявляться только при определенных условиях [25] .

Закон обусловленного возникновения (патиччасамуппада) и есть фактически Срединный Путь, лишенный как крайности жесткой необходимости (с которой несовместима идея свободы воли и моральной ответственности), так и крайности слепой случайности, которая сделала бы невозможным развитие и прогресс к высшей цели [25].

Человек, пользуясь материальными вещами и духовными ценностями, рассматривает их как реальные, постоянные, поэтому он желает обладать и наслаждаться ими, отказываясь от других. Подобные желания ведут к продолжению жизненного процесса, создавая непрерывную цепь борьбы за существование. Однако эти желания, согласно буддизму, стимулированы невежеством и приводят к волевому действию, которое образует карму. Этот процесс может протекать в пассивной и активной форме. Активная сторона существования возможна тогда, когда дхармы возбуждаются, приводят к кармическому эффекту. Последний порождается сознанием. Следовательно, там, где нет сознания, нет и кармы, поэтому произвольные действия не влияют на карму.

Согласно закону зависимого начала, процесс кармы также бесконечен: «каждое живое существо имеет свою карму, она его собственность, его наследство, его причина, его родственник, его убежище. Именно карма приводит живые существа в низкие или высокие состояния». Так как волевые действия мотивируются желанием, то именно желания в первую очередь определяют качество кармы и тем самым постоянно возобновляют и поддерживают процесс перевоплощений.

Карма — скорее философская, чем физическая категория. Она не ограничена временем и пространством и относится только к этической сфере, являясь результатом потока сознания. Карма может быть космической,

национальной, родовой, семейной, индивидуальной. Ее можно назвать законом воздаяния или законом этической причинности, согласно которому каждый пожинает то, что посеял в прошлом. По своей функции карма совпадает с законом зависимого происхождения.

Образно говоря, можно сравнить жизненный процесс с рекой, русло которой определено ее кармой. Жизнь реки поддерживается тысячами ручейков (желаний), которые несут как чистые воды (добрые дела), так и нечистоты (плохие поступки). Отбрасывая нечистоты или, наоборот, собирая их, река может изменить и свою будущую карму (но не настоящую) и в следующем существовании перевоплотиться в прозрачный горный ручей или зловонную реку, русла которых опять же будут предопределены кармой (это аллегория, ибо карма создается только сознательными действиями).

Человек, воздерживаясь от плохих поступков или, наоборот, совершая их, создает себе хорошую или плохую карму в будущем. Но даже добрые дела и намерения не спасают его от перевоплощений и, следовательно, от страданий, так как добро также является результатом его желаний. Итак, любому живущему уготованы неизбежные страдания, и никто не в силах избежать их. Некоторые буддисты утверждают, что после Будды никому не удалось достичь нирваны.

2.5.3. Третья благородная истина

«можно прекратить страдание».

О! Мы живем очень счастливо, невраждующие среди враждебных;

О! Мы живем очень счастливо, неалчущие среди алчных;

О! Мы живем очень счастливо, хотя у нас ничего нет.

Питаясь радостью, мы живем как сияющие Боги.

ДХАММАПАДА, 197-200

Третья истина вроде бы противоречит двум первым, т.к. истина о страдании в целом представляется как существенная или наиболее характерная особенность буддизма. Полное искоренение и добрых, и дурных

желаний соответствует состоянию нирваны, когда человек прекращает цепь рождений и смертей, выключается из вечного процесса возрождения. Будда в третьей истине полностью переходит к антитезису и излагает: Благородную Истину о Прекращении Страдания (дуккха-ниродхо арья-саччам), Истину о Блаженстве (прекращение болезни, духовное выздоровление).

Нирвана - конечная цель существования всего живого. Разные школы и направления буддизма по-разному понимают это состояние, в зависимости от того, как они толкуют природу дхарм.

Тхеравада считает, что успокоенные дхармы находятся вне жизненного процесса, за «колесом жизни». Эти дхармы непостижимы, их невозможно описать или рассказать о них. Поэтому при характеристике нирваны тхеравадины прибегают к негативным терминам: нерожденная, не имеющая происхождения, не имеющая структуры, нетленная, неумирающая, свободная от болезней, горя и нечистот.

Школа мадхьямиков считает дхармы порождением больного сознания непросветленного человека. А раз дхармы только плод воображения, то единственная реальность это пустота, и нет никакой разницы между существующим миром и нирваной. Эту истину всякий просветленный осознает внутри себя, и она является для него единственной реальностью, или нирваной, а все остальное - лишь иллюзия.

Некоторые северные школы буддизма учат, что видимый мир - только продукт сознания, которое отождествляется с абсолютом, и нирвана, по их представлениям, достигается путем аккумуляирования чистого сознания с помощью религиозных практик и медитации - размышления, созерцания.

Как бы ни были различны толкования нирваны, все школы буддизма считают, что нирвана — не самоуничтожение, а состояние освобождения от своего «я», полное угасание эмоциональной активности человека, наивысшее, возможное благо.

Критерием приближения к нирване является радость - каждый шаг к этой цели сопровождается все более возрастающей радостью и чем более человек освобождает себя от алчности, ненависти и неведения, тем более возрастает его внутреннее ощущение счастья. Поэтому "ниббана" (санскр. нирвана), определяемое Буддой как совершенное освобождение от этих пут, называется высшим блаженством: "ниббанам парамам сукхам" (Дхаммапада. С. 203 –204).

Мы уже описывали переживание нирваны под деревом Бодхи Буддой. Непосредственно за Пробуждением Будда, согласно описанию в "Махавагга", пребывал семь недель в состоянии экстатического блаженства.

На наш взгляд слово "экстаз" недостаточно корректно, т.к. оно ассоциировано с сильным эмоциональным возбуждением. Экстаз (от греч. ekstasis - исступление, восхищение), высшая степень восторга, воодушевления, иногда на грани исступления, доходящего до болезненности и безумия. Экстаз связывается с Богом Дионисом, с безудержной чувственностью за «пределами себя».

Одновременно, на наш взгляд, экстатическое состояние Будды не совпадает и с тем особым состоянием психики, которое в неоплатонизме и христианском мистицизме обозначает возможность слияния с Богом путем предельно обостренного чувственного восприятия и максимального сосредоточения на образе Бога.

На наш взгляд, это состояние мы можем обозначить как инстаз — более дисциплинированное, систематическое и потому сохраняющееся во внутреннем сознании тихое созерцание. Именно в этом состоянии сознания мы всегда можем интегрировать мыслящего субъекта, мышление как процесс и мыслимое как содержание деятельности.

Когда эти три составляющие сливаются друг с другом и растворяются в единстве — это и есть инстаз как глубокую медитацию на истину, суннату (непреходящее знание).

Мы не думаем, что это состояние было свободно от любых эмоций. Это было не пассивное безразличие, невозмутимость, полное спокойствие духа, атараксия, к которому, по учению стоиков, должен стремиться философ. Атараксия (греч. αταραξία — «невозмутимость, хладнокровие, спокойствие») - душевное спокойствие, безмятежность как высшая ценность, по мнению некоторых древнегреческих философов, достигаемая мудрецом.

Состояние Будды можно обозначить как атараксию+, т.к. в нем кроме безмятежности (исключительно положительное, всеохватывающее духовное равновесие - татрамадж-хаттата), присутствовали блаженство совершенной гармонии.

Мы можем обозначить его инстаз в эмоциональном состоянии как тихое умиление-восторг-радостность и созерцательность.

Именно аполлоническая инстатичность позволяла состояние разума Будды быть исключительно спокойным и ясным, свободным от любых эгоистических мотивов за пределами сферы самости и обыденного сознания.

Нирвана – инстаз тихого невовлеченного умиления от растворения в бытии за пределами Эго-удовлетворения, блаженство всеобщего характера, проникновение чистого индивидуального сознания в законы Действительности. Нирвана – пиковое состояние человеческого сознания, когда все оттенки мышления и чувств, рассудка и души сглажены.

Нирвана - блаженное сознание единства, тождественности, неизменяемости и согласия.

"Отвергнув радость и страдание, отвергнув прежние печаль и праздность, вступив, Я пребывал в четвертой дхьяне; истлели радость и страдание, достигнута ступень прозрачной ясности, невозмутимости сознания. Но даже то **блаженство**, что во мне возникло, сковать не в силах был разум мой". Так сам Будда описывает свое переживание.

2.5.4. Четвертая благородная истина:

существует путь к прекращению страдания.

Появляются ли в мире будды, или не появляются в мире будды, но остается как факт, как неизменное условие существования, как вечный закон: все кармические образования (санкхара) непостоянны (аничча). Этот факт Будда открыл и преодолел, и когда Он открыл его и преодолел его, Он возвестил, засвидетельствовал, проповедовал, показывал, наставлял и объяснял в совершенстве, что все санкхара непостоянны.

Появляются ли в мире будды, или не появляются в мире будды, но остается как факт, как неизменное условие существования, как вечный закон: все кармические формации подвержены страданию (дуккха). Этот факт Будда открыл и преодолел, и когда Он открыл его и преодолел его, Он возвестил, засвидетельствовал, проповедовал, показывал, наставлял и объяснял в совершенстве, что все санкхара подвержены страданию.

Появляются ли в мире будды, или не появляются в мире будды, но остается как факт, как неизменное условие существования, как вечный закон: все существующее (саббе дхамма) не абсолютно (анатта). Этот факт Будда открыл и преодолел, и когда Он открыл его и преодолел его, Он возвестил, засвидетельствовал, проповедовал, показывал, наставлял и объяснял в совершенстве, что все существующее не абсолютно.

АНГУТТАРА-НИКАЙЯ, III, 134

Этот путь был напрямую с опытом поиска нирваны Буддой. И если мы хотим этот путь достаточно внятно, нам необходимо проанализировать опыт переживаний Будды.

Как известно, в течение аскетической практики йоги ощущения радости и счастья стали столь чуждыми для Будды, что он воспринимал их как опасность, которую непременно следует избегать. Но, увидев, в конце концов, бесплодность этой установки, он преодолел страх воспоминанием прежнего юношеского опыта медитации (под розовым деревом), в котором он впервые испытал это глубоко внутреннее, сокровенное блаженство.

Он решает укрепить свое истощенное тело, которым пренебрегал во время аскезы, чтобы использовать **радость как вновь найденное чудодейственное средство для достижения освобождения.** В противоположность аскетам-брахманам, рассматривавшим страдание аскетизма как единственный путь, ведущий к освобождению, Будда

утверждает, что радость, возникающая при сосредоточении разума, является одним из наиболее важных средств для достижения нирваны [25].

Таким образом, именно умиление-радостность, является основным критерием правильного движения к нирване. Радость сохраняется даже в наивысших состояниях внутреннего самососредоточения, возникающих после преодоления чувств удовольствия и боли, и любых других эмоций. Радость растворяется в том возвышенном состоянии ясности и безмятежности, которое буддисты и мы вслед обозначали нирваной.

Чтобы стратегия достижения нирваны была более понятной для читателей, мыслящих психологию по европейски, выделим три основных типа проявления радости и блаженства.

Во - первых, самая близкая и понятная нам **радость и блаженство физического плана** (кайика сукха): телесное здоровье и чувственное наслаждение (еда, питье, движение, секс и др.);

Во-вторых, является **ментальная** радость (камавачара-соманасса), заключающаяся в удовлетворении интеллектуальных или эмоциональных склонностей, индивидуально обусловленных и ограниченных (искусство, наука, чтение, восприятие прекрасного, радость знания и понимания, радость творчества и открытия и др.);

В-третьих, **чистая радость**, или **блаженство** (четасика сукха), свободное от эгоистических интересов и индивидуальных ограничений, радость, которая разделяет счастье других существ (мудита) и в своем всеохватывающем величии выводит индивидуума за пределы мирского переживания в сферу духовных и этических ценностей (локуттара).

Вне сомнения, Будда знал все формы наслаждения, но, достигнув третьего уровня - наивысшего состояния блаженства, перед ним возникла проблема описания пути, который ведет от профанического, обыденного сознания к достижению полноты сверхмирского блаженства.

Этот Путь освобождения от страдания и кармических пут, к прекращению страдания «благородный восьмеричный путь», состоящий из

правильного воззрения, правильного намерения, правильной речи, правильного поведения, правильного образа жизни, правильного усилия, правильного отношения, правильного сосредоточения.

Слово благородный на русском языке синонимичен понятиям аристократический, именитый, родовитый, чистокровный, знатный, породистый, высокий, возвышенный, достойный, добропорядочный, доблестный, бескорыстный, великодушный, честный, благороднейший, святой, высоконравственный, одухотворенный, белая кость, голубая кровь...

Эпитет благородный к восьмеричному пути становится понятным именно в таком расширенном толковании как путь, который в обыденной жизни чрезвычайно редко встречается. Вот есть умные, глупые, богатые, бедные, красивые, уроды, гордые, молодые, старые, рабочие, крестьяне, интеллигенция, монахи, нувориши, а благородные, святые, высоконравственные, одухотворенные встречаются чрезвычайно редко.

Мы можем допустить, что вполне корректным было бы употребление в данной ситуации слова «праведный», тем более христианский контекст применения этого слова делает перевод более адекватным в терминологическом отношении. Но даже перевод праведный является недостаточно точным. Если слово правильное не точной калькой бинарности европейского мышления, что есть правильное и есть не правильное, то слово праведное хоть и приближает нас к более адекватному пониманию, но не делает это окончательно.

Правильное - самма (санскр. самйак) точнее означает «полный», «целостный» «всеохватный». Таким образом, оно, с одной стороны, указывает на правильность, то есть на собственно предписанный буддийской традицией характер пути и практики, а с другой — на целостность и органичность этой практики и пути, которая в идеале должна охватить все стороны и уровни человеческого существа.

2.5.5. Благородный Восьмеричный Путь

Как достичь высшей ступени интеграции, освобождения, нирваны? Об этом говорит Четвертая Благородная Истина — истина о пути (марга), ведущем к прекращению страданий — то есть о (арья аштанга марга). Этот путь содержит 8 ступеней к нирване.

1. Правильное воззрение (понимание) (самма диттхи) заключается в правильном понимании страдания, его причин и путей к их уничтожению.

На этом этапе человек должен усвоить и освоить Четыре Благородные Истины и другие базовые положения буддизма, внутренне пережить их и сделать основой мотиваций своих поступков и всего своего поведения. Правильное всеохватное целостное воззрение должно исходить из глубокого понимания четырех благородных истин. Что касается правильного понимания четырех благородных истин, они должны быть всеохватным мировоззрением человека, который встал на путь.

Любой здравомыслящий человек (а таковыми являются все, кроме пробужденных буддистов), в таком воззрении сталкивается с глобальной методологической и психотехнической трудностью. Понять всеохватно четыре благородные истины это, значит, жить и смотреть на реальность из четырех благородных драгоценных истин, смотреть очами четырех благородных истин, чтобы в содержании Вашей модели мира, в содержании Вашего понимания реальности, в Вашей психической реальности, не было ничего, кроме четырех благородных истин.

Глубокое понимание или глубинное принятие четырех благородных истин является смещением фокуса мышления, места сборки, места, откуда Вы мыслите мир.

Есть страдание - что это означает? Это означает, что кроме страдания ничего нет. Что это означает? Это означает, что Вы должны освободиться от двойственности от дуальности Вашего европейского мышления. От того, что есть страдание, есть удовольствие, есть страдание, есть наслаждение - ничего кроме страдания нет: рождение страдание, смерть страдание, болезнь

страдание, старость страдание, желание приятного страдание, недостижение приятного страдание, отлучение от приятного страдание.

Хочешь – страдаешь от желания.

Достиг желаемого - страдаешь потому, что наполнился и опустошился.

Хочешь кротости - страдаешь.

Имеешь кротость - страдаешь.

Не имеешь мужа - страдаешь, потому что замуж хочется.

Заимела мужа - страдания преумножились.

Нет детей - страдаешь.

Завела ребенка - страдаешь.

Хочешь быть красивой - страдаешь.

Стала красивой - страдаешь.

Хочешь силы - страдаешь.

Имеешь силу – страдаешь вдвойне.

Все есть страдание. Непредубежденное, беспристрастное интуитивное проникновение в природу вещей и всего происходящего так, **как оно есть** на самом деле и приводит к пониманию, что единственный антологический и психологический факт бытия это факт страдания - больше ничего нет.

Именно если ты мыслишь таким образом и никак по другому, ты имеешь правильное воззрение - сознание проникнутое всеохватностью, всеобъемлющем характере страдания.

И только в этот момент вы будете понимать причину страдания. Что причиной страдания является желание, отношение, связанность, обусловленность жаждой.

И дело не в том хочешь ты страдать или не хочешь ты страдать.

Ты страдаешь, потому что ты живешь.

Любая жизнь, начиная от примитивного микроба и заканчивая человечеством как организмом единым, любая жизнь она ассоциирована со страданием. Ядром, системообразующим фактором существования живого

является страдание. Потому что любое живое желает, хочет, и привязано к своим желаниям, мечтаниям, представлениям.

Что касается истины о прекращении страдания и о пути, то, зная две первые благородные истины и зная о том, что есть пространство, где прекращается страдание и, зная о том, что есть путь, мы как раз и имеем правильное всеохватное воззрение.

Ты должен признать и принять все нерадостное и несущее страдание, ты должен признать факт страдания, понять причину и что причина лежит в тебе и только тобой может быть устранена. Так ты можешь не только понять, но и пережить Четыре Благородные Истины Будды, не умом, а сердцем, не интеллектом, а всей душой.

Но мы должны все время иметь бытие из Четырех Истин. И если мы охватили пространство Четырех Благородных Истин, то и живем из правильного воззрения, только тогда мы можем развернуться ко второй ступени пути – правильной решимости.

2. Правильная решимость (намерение) (самма самкаппа) это решимость сознания, основанная на совершенном знании предшествующего шага, поэтому она является противодействием подсознательным тенденциям, которые обусловлены неведением.

Теперь человек должен решиться раз и навсегда встать на путь, ведущий к освобождению, руководствуясь принципами буддийского учения. Знание, понимание и даже переживание Четырех Благородных Истин бесполезно без решимости преобразовать жизнь в соответствии с ними. Правильное намерение это усилие все время держаться Пути и уже не соскальзывать с него, не выскакивать из пространства правильного воззрения и держать фокус внимания, держать фокус усилия в том, чтобы реализовывать все этапы Пути. Смысл проживания четырех благородных истин заключается в том, чтобы затем сделать усилие встать на Путь, встать на садхану Будды.

Правильная решимость означает отречение от привязанностей к мирским заботам, отказ от плохих намерений и вражды к ближним. Эти три условия и представляют собой основу правильной решимости.

Совершенная всецело охватывающая человека решимость предполагает полное осознание человеком всего своего мышления, слов и действий с тем, чтобы не предаваться низменным тенденциям своего Эго и культивировать, радость, равенность, любящую доброту и сострадание.

3. **Правильная речь** (самма вача) это правильное формулирование мысли и ее совершенное осознанное выражение речью. Она определяется не только как воздержание от лжи, клеветы, грубой речи и фривольных разговоров, но так же с позиции говорить истину («Правду говорить легко и приятно») и речи как начала развивающего в других нравственность, духовность, благие намерения и деяния.

В буддийском источнике правильная речь объясняется следующим образом: "Он говорит истину, опираясь на истину, он предан истине, заслуживает доверия... Он никогда сознательно не говорит ложь, ни ради своей выгоды, ни ради выгоды другого человека, ни ради какой бы то ни было иной выгоды. То, что он услышал здесь, он не повторяет в другом месте, дабы не послужить там причиной разногласий и раздоров... Так творит он согласие меж теми, кто расходится в мнениях, и поощряет тех, кто обрел согласие. Согласие радует его, он любит и наслаждается согласием; и именно это согласие несут миру его слова. Он избегает грубой речи и говорит слова ласковые, успокаивающие ухо, полные любви, проникающие в сердце, вежливые и дорогие на радость многим. Он избегает фривольных разговоров и говорит в должное время, в согласии с фактами, говорит необходимое и полезное, говорит об Учении (Дхамма), дает практические наставления; его речь подобна сокровищу, в должный момент сопровождаемая аргументами, размеренная и полная смысла. Это называется Правильной Речью" (Ангуттара-Никайя", X, 176).

Таким образом, принцип правильной речи не только обязывает вставшего на путь всячески избегать лжи, клеветы, лжесвидетельства, брани и распространения слухов и сплетен, питающих вражду, но и вводит в речь благое этическое начало.

4. Правильное поведение (самма камманта) подразумевает контроль над психофизическим комплексом и органами чувств и определяется как отказ от уничтожения живого, от воровства, от половой распущенности и других действий, которые не укладываются в нравственное поведение буддиста.

Миряне-буддисты принимают минимальное количество обетов, способствующих накоплению благой кармы. Они таковы:

- Ненасилие, непричинение вреда живым существам: «без палки и меча идет он по жизни, исполненный любви и сострадания ко всем живым существам»;

- Отказ от дурной речи (ложь, клевета и т. п.);

- Неприсвоение того, что принадлежит другому; отказ от воровства;

- Правильная сексуальная жизнь (в том числе, и в смысле «не прелюбодействуй»);

- Отказ от употребления опьяняющих напитков, делающих сознание мутным, а поведение трудно поддающимся контролю.

У монахов и монахинь обетов гораздо больше (несколько сотен). Они подробно описываются в разделе «Виная» буддийской Трипитаки (особенно важен текст под названием «Пратимокша»). Обеты монахов ориентируют их жизнь уже не на улучшение кармы, а на ее полное исчерпание и достижение нирваны. Кроме негативной стороны действий (которые выражаются в системе обетов), есть поведение правильное совершенное, которое полностью согласовано с внутренней этикой идущего по пути. Оно выражено в следующих словах Будды: "Без палки или меча (т.е. без применения насилия или принуждения), добросовестно, с глубоким сочувствием он заботится о благе всех живых существ".

5. Правильный образ жизни (самма аджпва) организывает внешнюю сторону нашей жизни и подразумевает контроль наших связей и контактов с окружающим миром. Это то же правильное поведение, но взятое как бы в социальном измерении. Буддист (как монах, так и мирянин) должен воздерживаться от занятий любой формой деятельности, несовместимой с правильным поведением. Он должен воздерживаться, например, от торговли живыми существами, людьми и животными, от торговли оружием (вместе с тем буддизм не запрещает мирянам служить в армии, поскольку армия рассматривается как средство защиты живых существ в случае агрессии, тогда как торговля оружием провоцирует конфликты и создает предпосылки для них), от распространения алкоголя и наркотиков, от занятий проституцией и любыми профессиями, связанными с обманом (гадания, предсказания судьбы, составление гороскопов и тому подобное). Будда говорил: "Тот бхикшу поступает правильно, для которого предвестия, влияние планет, сновидения и приметы не существуют. Он свободен от всех зол".

Кроме запретов на определенный образ жизни и действия, этот принцип воплощается в том, что следует зарабатывать средства на жизнь честным путем. Для поддержания жизни нельзя прибегать к недозволенным средствам и надо сосредоточенно трудиться в соответствии с доброй решимостью на благо других живых существ. Кто встал на благородный восьмеричный путь, все действия, связанные с обманом, вероломством, предательством, хитростью, ростовщичеством, должны быть отброшены.

Правильный образ жизни в чистоте помыслов и действий, справедливости и пользе не только для себя, своего телесного и духовного благополучия, но и для всех окружающих существ.

6. Правильное усилие (самма вайама) есть усилие сознания, или энергия, направляемая знанием, связанное и обусловленное противодействием эмоциональным импульсам и аффектам. Оно заключается в том, что следование по Пути требует от человека предельного усердия и осознанности, глубокой мотивации. Если бхигшу даже руководствуется

правильными взглядами, решимостью, речью, поведением и образом жизни, его постоянно совращают с правильного пути все страсти и отношения, идеи и эмоции бывшего Эго и новые, но не менее вредные для пути, идеи и состояния.

Правильное усилие – это постоянное стремление к освобождению от фрагментов бывшего Эго, которое всегда присутствует в настоящем и никогда не сдается без борьбы.

Путь, если даже он был прямой чистый для идущего, всегда скользок и опасен, неправильный взгляд, неправильная идея, гадкая мысль, вспыхнувший гнев и ты уже вне Пути. Всегда необходимо усердие и осознанность и одновременно всегда есть риск поскользнуться и всегда рано праздновать полную победу, ибо сорванный плод может оказаться ядовитым.

Правильное усилие состоит из четырех фаз:

- 1) усилие к уничтожению зла, уже возникшего в нашем разуме;
- 2) усилие в предотвращении зла, которое еще не возникло;
- 3) усилие к созиданию блага, которое еще не возникло;
- 4) усилие к развитию блага, уже возникшего.

Благими качествами, которые необходимо развивать и совершенствовать, являются семь факторов просветления (сатта боджджханга), а именно:

- 1) собранность разума (сати);
- 2) распознавание истины (дхамма-вичайя);
- 3) энергичность (вирийя);
- 4) увлеченность, вдохновение, восторг, радость (пити),
- 5) безмятежная ясность (пассаддхи);
- 6) концентрация (самадхи);
- 7) равностность (упеккха) [25].

Все эти фазы и качества предназначены в основном для монахов и заключаются в постоянных занятиях буддийской йогой. Санскритское слово «йога» образовано от корня «йудж» — связывать воедино, запрягать,

сопрягать. Поэтому слово «йога» родственно русскому слову «иго» и английскому слову «yoke» — «ярмо», «иго». Слово «йога», таким образом, означает концентрацию, сосредоточение, связывание в один пучок всех сил для достижения цели. Этим словом в Индии издревле называли различные весьма сложные системы психофизического тренинга («психопрактика», «психотехника»), направленного на изменения сознания и перехода из профанного, мирского, сансарического состояния в сакральное состояние «бессмертия и свободы».

Йога в узком смысле слова — одна из ортодоксальных брахманистских религиозно-философских систем (даршан), созданная риши (мудрецом) Патанджали в IV — V веках н. э.

Йога в широком смысле — любая форма психопрактики, направленной на достижение освобождения от сансары (нирвана, мокша, мукти, кайвалья); в этом смысле можно говорить о буддийской йоге, джайнской йоге, индуистской йоге и т. д. Йогой, как правило, занимались отшельники-аскеты и члены различных религиозных монашеских сообществ. О «правильном усилии» здесь говорится в смысле развития установки на углубленное и соответствующее традиции занятие йогическим созерцанием для перехода в нирвану.

7. Правильное памятование (самма сати) это правильная собранность разума, противопоставленная жажде и привязанности, является правильным направлением мысли и выражением необходимости постоянной бдительности. Правильное памятование в буддизме описывается как четырехчастное памятование и ясное представление обо всем, что происходит с телом (кайя), чувствами (ведана), разумом (читта) и психическими элементами (дхамма). Такое размышление не ограничивается анализом и контролем над сознанием в том его виде, как оно **есть**, но ведет к более высокому синтезу или интенсификации сознания посредством самадхи.

Правильное памятование это не только постоянное представление-понимание о том, что уже изучено, но и призыв к фактуальному

представлению о реальности, что тело это просто тело, ощущение это ощущение, ум это ум, психическое состояние это психическое состояние.

Ложность мышления Эго заключается в том, что мы думаем, что тело – это мое тело – это – я. Как в известном анекдоте о диалоге между Юнгом и Фрейдом о сновидении Фрейда: «Сигара может быть просто сигарой». В буддийском понимании сигара всегда является просто сигарой, машина машиной, солнце солнцем, ворона вороной без всякого символизма и концептуализации на я и мир, мое и чужое.

Нам трудно согласиться с идеей, что мое тело, ум, ощущения и психические состояния - это нечто никчемное, непостоянное неценное. Мы точно (при психическом и физическом здоровье) знаем, что Я это нечто чрезвычайно ценное.

Мое тело хоть и может быть слегка толстое (худое), но вне сомнения великолепное настолько, что не любить его онтологический грех, мои ощущения уникальны, психические состояния настолько глубоки, что давно надо было бы называть мою земную реализацию Бхагаван Шри Владимир, а ум мой, вне сомнения, имеет космические творческие измерения...

Такие способы памятования привычны для Эго (насколько я уже знаю после путешествий по миру – и европейцам и людям с Востока). Я не увидел никакой разницы между индусом, малазийцем, балийцем, латышом, немцем или русским в механизмах функционирования: везде «Я» и «мое».

Современному человеку трудно представить чувство непривязанности к себе, к телу, к эмоциям, к своим идеям и ценностям, к своим состояниям и сожаление об их утрате, и зависимость от них.

Даже несчастье, кризис, трагизм, которые являются причиной привязанности, являются источником гордости и распухания Эго...

Правильное памятование это понимание брэнной, преходящей и отвратительной природе нашего чувства привязанности. Только осознание фактуальности мира может нам освободиться от этого чувства, а также от

сожаления по поводу утраты материальных, социальных, духовных ценностей.

Будда дает очень подробные наставления о том, как практиковать подобное размышление. Например, рассматривая тело, надо помнить и думать о том, что оно является лишь соединением четырех элементов (земли, воды, огня и воздуха), что оно наполнено всеми видами отвратительной материи: мясом, костями, кожей, внутренностями, нечистотами, желчью, мокротой, кровью, жиром и т. д. На кладбище можно увидеть, как мертвое тело разлагается, пожирается собаками и грифами, а затем, постепенно смешиваясь с элементами материи, исчезает. Благодаря такому усиленному размышлению он может вспомнить о том, что есть тело: как оно отвратительно, тленно и преходяще! Он отбросит все фальшивые чувства и привязанность к телу: телу своему и телу других.

Простым усилением размышлений об ощущениях, уме и пагубных душевных состояниях человек освобождается от привязанности к земным вещам и печали по поводу их утраты. Окончательным результатом этого четырехстороннего напряженного размышления будет отрешенность от всех объектов, которые привязывали человека к миру (Дигга-никайе, сутта 22.)

Эта отрешенность необходима для постоянного сосредоточения мысли на истине. Целостный и всеохватный контроль над всеми мыслями, чувствами, эмоциями, и психофизическими процессами при развитии непрерывной осознанности могут нам привести нас к плодам и одновременно методам правильного памятования. Первый метод и плод - самадхи (успокоение сознания, прекращение волнения психики, избавление от аффектов и психоэмоциональной и ментальной нестабильности). Второй метод и плод одновременно - випассана (аналитическое созерцание, предполагающее культивирование благих, с точки зрения буддизма, и отсечение неблагих состояний сознания).

Недавно в своем подростковом дневнике я нашел запись: «Наг пришел и наг уйдешь – что «прилипло» - не ты и не твое». Когда-то мое памятование было правильным. Может незрелость наша ближе к мудрости.

8. Правильное сосредоточение (самма самадхи) это такое состояние совершенного сосредоточения и единения всех творческих сил, которое контролирует процесс становления, определяет перерождение и, в конце концов, устраняет их вместе со всем присущим и неотделимым от них страданием. Это восьмой и последний шаг на Восьмеричном Благородной Пути, который предполагает достижение собственно самадхи, предельной формы созерцания, при которой исчезают различия между созерцающим субъектом, созерцаемым объектом и процессом созерцания.

Что касается объектов сосредоточения, они те же, что и объекты седьмой ступени, его ведущие факторы те же, что и факторы шестой ступени. Но если прежде эти семь факторов просветления существовали только в зачаточном состоянии, то на ступени самадхи они достигают своего полного завершения, зрелости.

Объекты седьмой ступени по-прежнему остаются в сфере дискурсивного (или понятийного) мышления, а на восьмой ступени они поднимаются в сферу интуитивного сознания реализации.

Правильное сосредоточение является основной характеристикой самадхи и одновременно силой (индри), которая полностью преобразовывает сознания, интегрируя субъектно-объектные отношения в чистом переживании единства – мир становится сознанием, сознание становится миром.

Это переживание является чистым, поскольку в нем нет бинарности отношений и чувств, идей добра и зла, предвзятых установок принятия и отрицания, гордыни и презрения, подозрительности и доверия.

Когда это чистое переживание всецело охватывает наше сознание, высвечивая самые тайные истоки наших заблуждений и привязанностей, самую глубинную мотивацию, тогда и достигается освобождение - нирвана.

Буддийская традиция описывает многочисленные виды самадхи, некоторые из которых не ведут к нирване. Правильная практика самадхи в конечном итоге приводит монаха к освобождению, и он становится архатом («достойным»; тибетская этимология этого слова «победитель врагов», то есть аффектов — клеш, не является филологически корректной).

Но если нирвана не случилась, то все равно любое состояние самадхи, временного просветления, имеет огромный трансформационный эффект, расширяя понимание, открывая врата доверия, углубляя наши взгляды, ослабляя наши предрассудки и очищая наши устремления.

Просветление – это как умыться утренней росой на зеленом лугу, – какой бы ты ни был, а солнце начинает сиять ярче.

Правильное сосредоточение в практике бхигшу, вставшего на садхану, имеет четыре ступени. Вне сомнения, это требует безупречности в соблюдении указанным 7 принципам пути и освобождении себя от всех страстей и злобных мыслей. Только так он сможет пройти шаг за шагом четыре стадии все более и более глубокого сосредоточения, которые постепенно ведут его к конечной цели длинного и трудного пути - к прекращению страданий и достижению нирваны.

1. Бхигшу сосредоточивает свой чистый и успокоенный ум на осмыслении и исследовании истин. На этой первой ступени глубокого созерцания он наслаждается радостью чистого мышления и покоем отрешенности от земного.

2. В тот момент, когда вера в Четыре Благородные Истины рассеивает все сомнения, и необходимость в рассуждениях и исследованиях отпадает, возникает вторая стадия сосредоточения, которая представляет собой радость, покой и внутреннее спокойствие, порожденные усиленным невозмутимым размышлением.

3. На третьей ступени делается попытка перейти к состоянию Равности (Упекха), то есть способности отрешиться даже от радости сосредоточения. Так возникает третья, более высокая ступень

сосредоточения, когда ищущий испытывает совершенную невозмутимость и освобождается от ощущения телесности. Но он еще сознает это освобождение и Равностность, хотя и безразличен к радости сосредоточения.

4. На последней стадии бхигшу пытается избавиться даже от этого сознания освобождения и Равностности и от всех чувств радости и воодушевления, которые он ранее испытывал, поднимаясь и достигая состояния совершенной чистоты и покоя, без страдания и без освобождения. Таким образом, он достигает желанной цели - прекращения всякого страдания, совершенной мудрости и совершенной праведности.

Хотелось бы сказать, что бхигшу достигает нирваны. Но в основном в буддизме считается, что нирваны достиг только сам Будда. Мы, по этой причине, сможем наверно только предположить, что плодом арья аштанга марга является достижение архатства. В главе, посвященной архатам, составитель знаменитой Дхаммапады характеризует архата следующим образом: «У него уничтожены желания, и он не привязан к пище; его удел – освобождение, свободное от желаний и условий. Его стезя, как у птиц в небе, трудна для понимания. Чувства у него спокойны, как кони, обузданные возницей. Он отказался от гордости и лишен желаний. Такому даже Боги завидуют». Одновременно считается, что архатства достигает тот, кто пережил нирвану.

Чтобы не запутаться в словах и отношениях, определим, что архат это буддийский монах, достигший освоения брахма-вихары, пространства ничем необусловленных, драгоценных состояний сознания («сорвавший плоды Пути»): Равностности, Радостности, Любящей доброты и Сострадания. Что касается переживания кардинально важного трансформационного психического состояния, которое и является дверями в брахма-вихару и архатства одновременно, то обозначим это как самадхи - состояние просветления, достигаемое правильным сосредоточением на четвертой ступени и которое выражается в тишине и чистоте сознания, снятии противоречий между внутренним и внешним миром, слиянии индивидуального

сознания с сознанием универсума (Дхармакайей). Оно близко к нирване, но не идентично. Аналогами являются сатори в дзэн, слияние индивидуальной души с Духом Святым в мистическом христианстве.

В буддийской литературе приводится точная метафора о Четырех Благородных Истинах.

Человек живет в долине реки Ганг. Во время наводнения заливается вся долина, и в его глиняную хижину просачивается вода. — Это Первая Благородная Истина: о наличии страдания.

Он видит дыру на стене, через которую поступает вода. Это — Вторая Благородная Истина: о причине страдания.

Человек затыкает дыру в стене. Это — Третья Благородная Истина: о прекращении страдания. Но он сознает, что временное прекращение поступления воды не спасет его, он должен выбраться из этой долины на возвышенность, где вообще нет воды, для чего планирует свой путь. Это — Четвертая Благородная Истина: о пути к освобождению.

Он должен убедиться в необходимости выбраться из долины, наполненной водой (сансара), и забраться на гору, где нет воды (нирвана). Будда говорит:

Луна и солнце могут пасть на землю,
Гора Сумеру сокрушиться вниз,
Но никогда мой замысел не дрогнет.
Скорее, чем в запретное ступить,
Да буду брошен я в огонь свирепый.
Рождения, смерти, старости, болезни
Боюсь, - к свободе путь найти хочу я...

Базовые обобщения.

Мы изложили в основном то, что можно обозначить изначальным буддизмом. Четыре Благородные Истины и Восьмеричный Благородный

Путь представляет всю сущность буддизма, т.к. излагают философию и онтологию, психологию и психотехнику движения к нирване.

Сам Путь представляет собой уже полную интеграцию буддийского учения и его четырехчленной формулы. Первый этап на Пути – Правильное Воззрение – заключается в познании и признании факта страдания, его источника, возможности его устранения и Пути, ведущего к уничтожению страдания.

Но если даже человек встал на путь и признал четырехчленную формулу, на первом этапе в силу ограниченности человеческого сознания значение Четырех Благородных Истин еще не может быть полностью осознано. То есть, следующие 7 шагов необходимы для того, чтобы Правильное Воззрение было тотальным.

Если бы человек сразу осознал Четыре Благородные Истины, то пробуждение было бы достигнуто немедленно, а остающиеся 7 шагов на пути были бы излишними.

В основе Восьмеричного Пути лежат три фундаментальных принципа: Мудрость (праджня), Нравственность (шила) и Сосредоточение (самадхи). Правильное Воззрение и Правильная Решимость составляют основу Мудрости, принцип Логоса. Правильные Речь, Поведение и Образ Жизни представляют принцип Нравственности, этику (шила). Правильное Усилие, Правильное Памятование и Правильное Сосредоточение представляют принцип Сосредоточения (самадхи).

Эти три основных принципа гармонично дополняют друг друга: мудрость, нравственность, сосредоточение являются единым логическим путем совершенствования осознания и процесса познания истины.

Мудрость выражает искреннее стремление к истине, беспристрастное признание законов жизни, которое является Правильным Воззрением (пониманием), первым шагом на пути к освобождению, без которого ни нравственность, ни практика сосредоточения не имеют никакой ценности. Нравственность это практическое выражение правильного понимания в речи,

деятельности, поведении и образе жизни. Непротиворечивость между пониманием и действием, словом и делом выражает пик внутренней правдивости и истинный смысл нравственности. Правильное сосредоточение (самадхи невозможно без нравственности (шила), т.к. оно не может быть достигнуто без внутренней непротиворечивости, тишины, гармонии.

2.5.6. Триединство Дхармы

В предыдущих текстах мы познакомились с учением Будды (Дхармой). Восьмеричный Благородный путь, таким образом, является путем Будды. Постижение Дхармы представляет понимание того, что существует непрерывный процесс перевоплощений, управляемый законом кармы: что для человека единственные прибежища в этой жизни — это Будда, его учение (дхарма) и буддийская община (сангха). Только неукоснительное соблюдение всех предписанных Буддой правил этического поведения и осознанного движения по пути приведет человека к освобождению от страданий.

Тримурти Дхармы является неким расширением **реального** пути (садханы) к нирване.

Прибежище (триратна) является не столько своеобразным символом веры буддиста, а, сколько социальной, человеческой возможностью реализации Пути. Восприятие Будды как учителя и проводника, его Дхармы как Закона, а сангхи как сообщества единомышленников, является возможностью выживания буддийского мировоззрения.

Слово «дхарма» буквально переводится как «то, что удерживает или поддерживает» (от корня дхр - «держат»), и обычно переводится на русский язык как «закон» и его значение часто интерпретируется как «универсальный закон бытия». **Тримурти Дхармы** в буддизме на самом деле и является универсальным законом возможного бытия буддиста, то есть вне триединства сам буддизм невозможен, тем более, невозможно выполнение морального долга, обязанностей и этапов Пути благочестия.

Первый элемент триединства – **Будда**, выполняет самую важную функцию – эталона, образца, идеала реализации духовного пути. Он совершенно Просветлённое, всеведущее существо, достигшее духовных вершин бодхи и нирваны. Эталон Будды знаменует окончательное освобождение (мокша) и достижение высшей цели духовных устремлений в любой культуре.

Будда задает цель пробуждения, не сравнимый по силе и мощи, свободе и свету ни с одной индийской или другой духовной традицией (даосизмом, христианством, мусульманством и др.), любым другим культурным контекстом бытия.

Будда демонстрирует достижение того уровня целостности, гармонии, освобождения и блаженства, которое не доступно ни известным на земле Богам, ни святым других религиозных систем.

Но Будда не только задает цель, но и способ достижения этой цели – Восьмеричный Благородный Путь. Его личность, его этика и поведение, речь и состояния при жизни являются образцовыми. Он сам является не только эталоном цели, но и идеалом пути, средств, стратегий, способов, методов достижения и стяжания плодов пути. Именно это задает Будде социальный контекст высшего авторитета, вершины возможного развития и реализации человека.

Именно поэтому дхарма Будды как учение является объяснением высшей истины, олицетворением идеи правильного поведения в жизни, поддерживаемые вселенскими законами. Вне авторитета Будды и вне эталонности личности пробужденного Дхарма – просто слова.

Но с идеальностью Будды Шакьямуни **Дхарма** является Законом, смысловым ядром Вселенной, в соответствии с ним происходят все процессы вне и внутри человеческих судеб, с помощью которого можно понять законы жизни и общества, взаимосцепленность и взаимозависимость всего.

Одновременно Дхарма как Закон и моральный императив в буддийской традиции дает бхигшу, который живет в согласии с принципами Дхармы,

возможность быстрее достичь нирваны (освобождения), а мирянам моральную доктрину о правах и обязанностях каждого человека и возможность накапливать кармические заслуги.

Третий элемент **сангха** – социальное сообщество буддистов.

Вне сомнения, без сангхи ни Будда, ни Дхарма никакого смысла не имеют (да простят мне верующие буддисты).

Будда и Дхарма мертвы без живых социальных сообществ, которые и наполняют Будду из клана Шакьев смыслом и достоинством, а учение содержанием и пониманием.

Изначально сангха (санскрит - собрание, множество) это община равных, не имеющих никакой собственности, нищенствующих (бхикшу на санскрите, на пали — биккху) монахов – буддистов. Изначально бхикшу (санскр. - «просить милостыню, подаяние») в буддизме это монах-аскет, живущий за счёт милостыни, подаяния. В современных условиях это слово понимается более широком смысле и означает буддиста - члена сангхи.

В широком понимании сангха это название буддийской общины, всех людей, которые почитают Будду и изучают Дхарму в мире. Мы не можем обозначить эту общину братством, т.к. среди членов общины встречаются и женщины. Таким образом, в широком толковании мы имеем дело с «четырёхчастной сангхей», состоящей из монахов, монахинь, мирян и мирянок. Миряне и мирянки обозначаются словом упаса́ка (санскр. «рядом, подле, вместе» - «последователь, ученик, служитель»), последователи учения Будды, исполняющие пять священных заповедей.

В более узком смысле, при принятии прибежища, сангха это группа людей, достигших определенной степени просветления. Это социальное сообщество носителей Дхармы, хранителей знаний и мастерства, которые из поколения в поколение следуют путем Будды и достигают пробуждения - архаты. В некотором смысле, эта модель повторяется во всех других религиозных традициях, в которых есть эталон «Отца-основателя» и группа

просветленных мужей, которые своим примером показывают правильность учения и духовного пути основателя традиции.

Таким образом, сангха имеет три социальных слоя:

- Просветленные архаты
- Бхигшу
- Упасака

Все они равны между собой, но одновременно, они чрезвычайно разные люди по уровню своих достижений и укладу жизни. Но при всем этом они чрезвычайно взаимозависимы.

Просветленные архаты вне сомнения не могут обойтись без бхигшу, т.к. именно они могут оценить само достижение, обеспечить архату физическое выживание и социальную поддержку.

Сангха, состоящая из принявших прибежище бхигшу не может выжить без мирян, т.к. они «не сеют, не пашут» и, честно говоря, целиком зависят от отношения к ним обыденных людей, которые, говоря старым социалистическим языком, производят материальные блага и без которых даже самые духовные бхигшу не могут обойтись.

Если сангха хочет существовать, то она должна установить прочные контакты с населением.

Возникновение социального слоя упасака обусловлено именно этой зависимостью. Вне сомнения, монахи не распространяли и не распространяют свое внутреннее учение (дхарму для архатов и бхигшу) среди простого населения. Они объясняли простолюдинам, что их Боги также находятся в «колесе жизни», также подвержены страданиям, а Будда, переживший нирвану и познавший истину, стоит выше Богов.

Правильное действие простого человека заключается не в поклонении Будде или Богам, а в ежедневном соблюдении пяти моральных правил: не убивать живых существ, не лгать, не воровать, не прелюбодействовать, не употреблять спиртных напитков. Человек мог создать свою хорошую карму путем ежедневного накопления духовных заслуг, причем основной духовной

ценностью являются мысли и дела, которые были направлены на благо сангхи.

В соответствии с учением сангхи благие деяния включают множество духовных и материальных деяний, начиная от сооружения буддийских ступ, монастырей, множества ритуальных действий и кончая простым повторением формулы «трех сокровищ» («Поклоняюсь Будде, дхарме, сангхе») или «ом ма ни пад ме хум», которые помогут им накопить значительные заслуги в этой жизни.

Именно для паствы были сформированы рассказы о прошлых жизнях Будды (джатаки), которые имеют нравоучительное содержание и включает в себя этический кодекс на все случаи жизни для занятого домохозяина.

Сангха во многом давно потеряла изначальный смысл и является духовной социальной организацией, которая организовала зрелищную, парадную сторону буддизма с огромными храмами и золотыми, серебряными и каменными статуями Будд и бодхисатв, ступами в мраморе и драгоценностях.

В монастырях организуются всевозможные культовые обряды, религиозные церемонии, зрелищные представления, праздничные ярмарки. Они давно стали не только центрами социальной жизни профанических сообществ, удовлетворяющими духовные запросы жителей, и не только образовательными системами, но системообразующими сообществами, которые регулируют психологические, экономические, социальные, правовые, семейные, и другие отношения.

Гений в политическом взаимодействии с социальным устройством буддийской сангхи заключается в том, что она никогда не подрывала устой государственности. Эта стратегия взаимодействия была предельно адаптивной к системе социального устройства.

Эта стратегия проявлялась в нескольких принципиальных идеях:

1. Каждый человек заслуживает то место, которое он занимает в обществе. Это место напрямую зависит от его прошлых и настоящих деяний.

2. Власть и богатство человека свидетельствуют о количестве достоинств, кармических заслуг, накопленных в «прошлых жизнях». Материальный и социальный успех результат благих заслуг личности и каждый, имеющий власть, имеет на нее абсолютное право. В дальнейшем данная идея получила разработку и оформление в буддийской концепции идеального правителя — чакравартина.

3. В жестких условиях кастового изоляционизма буддизм давал вейшам и шудрам (низшим и наиболее многочисленным Варнам) надежду возродиться в будущей жизни в более хороших условиях путем неукоснительного соблюдения социально-этических норм поведения или вступления в сангху.

Таким образом, тримурти дхармы нами интерпретируется достаточно в широком понимании:

Как прибежище – единство Будды, Дхармы и сангхьи

Как социальное единство - Будда, архаты, бхигшу, упасака

Как триединство духовного учения Будды – эзотерического, монашеского, профанического, которые излагают одно и то же учение на разных языках по уровню сложности и доступности.

Но во всех Будда является системообразующим, интегрирующим фактором, которому принадлежит и Истина, и Путь, и Плоды Пути.

2.5.7. Категории личности и психики в буддизме.

Личность, в соответствии с теорией марксизма-ленинизма и материалистической психологии, определяется как совокупность общественных отношений. Определение личности как совокупности отношений, на самом деле, не является пионерской идеей классиков диалектического материализма. Эта идея наиболее глубоко как на уровне концептуальном, так и на уровне психотехническом, разработана в классическом буддизме. Именно Будда Шакьямуни разворачивал, изменял, трансформировал личность через осознание того, что она является

совокупностью отношений. Понятие упаданы в буддийской психологии показывает, как личность сканируется через определенные отношения, и любое отношение проявляет состояние, структуру, динамику личности. Любой внешний акт выявляет внутреннюю структуру личности: отношение к себе, отношение к своему телу, отношение к другим людям, отношение к тому, что происходит...

Текст, который приведен выше, является самым оптимистичным выражением по отношению к Эго в буддийской психологии.

Но, если разобрать даже наиболее важные положения психологии буддизма как учения о человеке и мире, лежащие в основе теории личности, то наша однозначность, к сожалению потеряется.

Мы уже достаточно подробно разбирали в водной части книги то, что в основе буддизма лежит утверждение принципа личности, неотделимой от окружающего мира и отсутствие в буддизме противоположности субъекта и объекта, духа и материи. В буддизме личности как отдельности и автономности не существует, а происходит интеграция индивидуального и космического, психологического и онтологического.

Творческим началом, конечной причиной бытия оказывается психическая активность человека, определяющая как образование мироздания, так и его распад: это волевое решение "Я", понимаемого как некая духовно-сознательно-эмоционально-телесная целостность.

Если в современной психологии личность является центральной категорией, то в буддизме это больше все-таки иллюзия омраченного сознания людей, наполненных невежеством (авидья).

В буддизме считается, что сначала блуждающие в сансаре существа зарождают представление об истинно существующем «я», а затем, как следствие, воображают, что есть и истинно существующее «моё». В силу этого они заключены в сансаре, как привязанное за верёвку ведро, что беспомощно болтается в колодце, то, поднимаясь, то снова опускаясь. Как

видно из текста, представления о Я мало совпадают с современными психологическими текстами.

В буддизме мы можем обозначить личностью совокупность причинно обусловленных дхарм, которые постоянно меняются.

В соответствии с Законом изменяемости и текучести бытия (анитья) ни человек, ни какое-либо другое существо не может иметь самость (анната). Интуитивная или поддерживаемая глобальными традициями вера в то, что в человеке живет некая субстанция, называемая душой (атма), которая продолжает существовать, несмотря на все изменения, претерпеваемые телом, которая существовала до рождения и будет существовать после смерти, переселяясь из одного тела в другое, является в буддийском смысле абсурдной. Так проявляется принцип анатмана, отрицающей существование индивидуальной простой и вечной субстанциальной души

В соответствии со своей теорией обусловленного существования и всеобщей изменяемости Будда отрицает существование такой души.

Целостность личности во всех ее перерождениях или даже просто в различных стадиях развития - детстве, юности и старости не связана с целостностью константной субстанции в человеке, которая в культурной традиции Европы называется психикой. Буддизм не признает существование "я" (атман) и души (джива). Одновременно с этим буддизм не отрицает целостности потока последовательных состояний, из которых образуется жизнь человека и которую мы и можем обозначить личностью. Личность в таком смысле это непрерывный ряд состояний; каждое из них зависит от предшествующих условий и, в свою очередь, порождает следующее состояние. Целостность личности основана на причинной связи, охватывающей все стадии ее развития и личность из себя представляет полностью детерминированный процесс, актуальное состояние которого является одновременным проявлением прошлого, настоящего и будущего. Целостность в буддизме объясняется с помощью светильника, горящего всю ночь. Его пламя в данный момент зависит от условий этого момента, но

отлично от самого себя в другой момент, который зависит от других условий. И, тем не менее, здесь налицо непрерывный ряд различных огней. Так же как одно пламя может зажечь другое, хотя и отличное от него, но причинно с ним связанное, так и - конечная стадия одной жизни может явиться причиной начала следующей. Поэтому новое рождение не есть переселение, то есть переход той же самой души в другое тело, а рождение последующей жизни как следствие настоящей.

Буддизм обходится личностью без допущения наличия души в силу простого нелинейного системного детерминизма, который в том, что данное состояние личности и сознания получает в наследство свои характерные черты от предыдущего состояния, прошлое существует в настоящем, а настоящее полностью обуславливает будущего [71].

Именно в силу принципа анатмана Будда неустанно убеждал своих учеников отбросить заблуждения о самих себе, иллюзии о своем я как незнания своей собственной природы. Чувство “я” и возникающая из него привязанность к “я” есть источник всех прочих привязанностей, страстей и влечений, затачивающих живое существо в трясины сансары.

Эгоцентризма как любви к душе и стремления сделать ее счастливой, достигнув спасения, не существует в модели буддизма. В соответствии с мифом, Будда остроумно сравнивал любовь к душе с любовью к самой красивой девушке страны, которую, однако, никто никогда не видел и не знал, а также с сооружением лестницы для подъема во дворец, которого человек никогда не видел.

Таким образом, личность в буддизме при первом приближении это только условное название совокупности различных целостей: целого материального тела (кая), нематериального ума (манас или читта) и бесформенного сознания (виджняна).

В знаменитом буддийском философском памятнике “Вопросы Милинды” (Милинда паньха) буддийский монах Нагасена беседует об этом с греко-индийским царем Милиндой. Царь утверждает, что если буддисты

считают, что души нет и что ни один из элементов психофизического состава человека, равно, как и совокупность всех этих элементов, не являются личностью, то у буддистов получается, что никакой личности вовсе нет. Возражая царю, Нагасена указывает ему на колесницу и начинает спрашивать царя, что она такое – есть ли колеса колесница? Или может быть, кузов – колесница? Или не являются ли колесницей оглобли или какие-либо еще детали? На все эти вопросы царь дает отрицательный ответ. Тогда Нагасена спрашивает царя, не есть ли колесница все это вместе. Милинда снова дает отрицательный ответ, а это дает Нагасене возможность сказать, что в таком случае получается – никакой колесницы нет вовсе. Тогда царь возражает, и говорит, что колесница суть только имя, призванное обозначить совокупность всех перечисленных частей и деталей. Этот ответ дает возможность Нагасене сказать, что точно также и личность суть только имя, обозначающее определенным образом упорядоченное единство пяти групп элементов опыта - скандх (панча скандха; слово “скандха” дословно означает “куча”).

Именно эти совокупности образуют индивидуальный поток сознания, ложно отождествляемую невежественными людьми с несуществующим субстанциальным «Я».

С психологической точки зрения личность можно рассматривать как совокупность пяти видов причинно обусловленных скандх:

1) группа чувственного (рупа), форма, состоящая из различных факторов, которые мы воспринимаем в этом теле, имеющем форму - все, что мы могли бы отнести к области чувственно воспринимаемого и материального;

2) чувства удовольствия, страдания и безразличия – ведана;

3) восприятие, включая понимание и наименование, осознание различий (круглое – квадратное; белое – черное и т.д.) – самджня;

4) предрасположение и стремление, порождаемое впечатлениями прошлого опыта, группа мотивирующих факторов – волений и побудительных импульсов, создающие карму - самскара;

5) сознание как таковое самого себя - виджняна.

Порядок перечисления скандх отражает порядок восприятия объекта и его освоения сознанием: вначале восприятие объекта, затем сопровождающее восприятие чувство, затем формирование конкретного образа воспринятого объекта и категоризация, затем формирование установок (влечение к воспринятому или отвращение) к нему. Все стадии этого процесса сопровождаются участием в них сознания, которое присутствует даже на уровне восприятия.

Таким образом, личность в буддизме не имеет тех константных структурных компонентов (характер, темперамент, интеллект, мотивация и др.), однозначных качеств и свойств, которые приписываются ей в западной психологии. В буддийской психологии личность не реальна в том смысле, что 5 групп скандх существуют в индивидуальном потоке как моментальные состояния, но побуждают личность стремиться к продлению этого существования и жаждать нового рождения в сансаре. Личность, которая пребывает в сансаре, не имеет ничего постоянного. Более того – личности как таковой (как таковости) нет в сансаре.

Именно моментальность скандх не дает нам повода утверждать, что они (5 скандх), являются субстанциональными единицами, некими “кирпичиками” Эго. Реальными являются только элементы скандх - дхармы.

Мы уже анализировали Дхарму Будды. Что касается дхармы как элемента скандхи, то в этом аспекте дхарма является неделимым элементом нашего психофизического опыта, элементарным психофизическим состоянием, в психосемантическом отношении единицей языка описания опыта.

Понятие дхармы является онтологически релевантным языком описания элементов сознания и опыта вообще. Мы не можем в буддийском смысле вычленить личность, сознание и опыт как раздельности в силу того, что в понятие “личность” включается и объектная область, воспринятая человеком.

Мир, воспринятый человеком и является частью его внутреннего мира, частью данной человеческой личности, содержанием сознания.

В буддийской психологии нет объективного мира, в котором человек существует, а есть мир как уникальное и потоковое переживание. В силу этого дхарму мы можем обозначить как целостный опыт переживания и элемент языка описания сознания и опыта. И, во многих смыслах, дхармы являются по существу имманентный сознанию язык его описания, это алфавит языка сознания.

В буддизме существуют три причинно не обусловленные дхармы (абсолютные дхармы): «пространство сознания», «прекращение посредством знания» и «прекращение за недостаточностью условий».

«Прекращение» (ниродха) – это абсолютная, причинно не обусловленная дхарма, присутствующая в индивидуальной психике, но не обнаруживающая себя без приложения специальных усилий. Состояние йогического сосредоточения не выступает ее причиной – оно лишь раскрывает сознанию факт наличия этой дхармы. То есть, в индивидуальном психическом пространстве существуют дхармы за пределами зависимого происхождения, дукхи, аннаты и анничьи, но они не раскрываемы для человека, не победившего свое неведение.

Это неизменное в традиции называется дхармакаей, вечным изначальным пробуждённым состоянием, истинной природой сознания всех живых существ. Это природа нашего ума, само качество знания и ясности, неомраченности концептуальными мыслями, которую можно обозначить буддовостью, чистым светом сознания.

Таким образом, буддизм в своей доктрине анатмавады отрицает существование постоянного “я”, или души и рассматривает личность в качестве потока, или континуума (сантана) элементарных психических состояний (дхарм).

2.5.8. Категория сознания в буддизме

В текстах буддизма мы сможем обнаружить, что изложение природы сознания тесно связано с вопросом о восприятии (более того - что с точки зрения большинства буддийских философских школ сознание и восприятие являются синонимами).

В отличие от наиболее популярной и обыденной точки зрения на сознание, представляющей его как некое единое целое, наполненное мыслями подобно резервуару, в буддизме мысль, сознание, ум, осознание, познание и мышление являются синонимами. Общепринятым определением сознания в буддизме является осознание или, более полно, ясность и осознание. Это определение и его толкование может быть найдено в текстах основателей буддийской логики индийских учёных Дигнаги и Дхармакирти. Какая бы мысль ни возникла, она всегда обладает качеством ясности, т.е. ясного присутствия своего непосредственного объекта.

Образ новогодней ёлки в концептуальном сознании памяти, образ Владимира Козлова с крыльями бабочки в неправильном концептуальном сознании, образ моего кота Сидарта (именно он лежит у меня на коленях, когда я и пишу этот текст) в безошибочном зрительном восприятии и т.п. – все они ясно возникают в тех сознаниях. Более того, каждое из тех сознаний обладает осознанием возникающих в нём образов.

Подобное определение верно не только для обыденного дуалистического ума, но и для просветлённого сознания Будды, равно как и тонкого недуалистического сознания, которым обладают все живые существа. В тантре оно описывается либо как ясный свет или ясноветность, чем подчёркивается аспект ясности, либо как осознание или самоосознающее изначальное сознание, чем подчёркивается аспект осознания.

Т.е. сознание может подразделяться на множество категорий: концептуальное и неконцептуальное с точки зрения его объектов, ошибочное и безошибочное с точки зрения его природы, сознание глаз, ушей и т.д. с точки зрения его основы, главное и производное сознание с точки зрения его

функции, и т.д. и т.п. Однако с точки зрения субъекта, т.е. самого сознания, все его виды являются исключительно самоосознаванием. Способности сознания познавать самого себя, придаётся первостепенное значение в буддийской логике и теории познания. Дело в том, что любая концепция, любое логическое построение, сводятся, в конечном счете, к непосредственному восприятию, а любое непосредственное восприятие, дабы быть концептуально осознанным, сначала должно быть непосредственно осознано самим собой.

Если же для осознания одной мысли необходима другая мысль, то для осознания той другой мысли понадобится ещё одна мысль, которая в свою очередь должна быть осознана какой-то другой мыслью, и так до бесконечности. Единственным выходом тогда будет познание той бесконечной цепочки мыслей. Однако то самое познание в свою очередь должно быть осознано ещё одной бесконечной цепочкой, и так до бесконечности бесконечных бесконечностей, т.е. нам необходимо признать, что сознание осознаёт самого себя...

Буддизм дает очень сложную картографию состояний сознания. Изучая эту систему нужно постоянно помнить, что понимание реальности здесь очень психологично, и во многом правильнее говорить в рамках буддизма о психокосмосе.

В буддизме есть несколько классификаций сознания. В целом они дают похожий набор элементов, отличаясь обобщающими основаниями.

Все буддийские школы признают разделение сознания на **главные сознания** и **производные сознания**. Различия между ними заключаются в том, что в то время как первые являются просто восприятиями определённых объектов, последние являются различными ментальными процессами сопутствующими этим восприятиям, то есть видение объекта является главным сознанием, а видение его особенностей является производным сознанием.

Главные сознания.

Во всех школах буддизма выделяют шесть классов сознания, которые соответствуют шести категориям чувственных объектов восприятия:

- Сознание взгляда (чаккху-виджняна).
- Сознание звука (сота-виджняна).
- Сознание запаха (гхана-виджняна).
- Сознание вкуса (джихва-виджняна).
- Сознание соприкосновения (кая-виджняна).
- Сознание ума (mano-виджняна).

Таким образом, в буддизме вычлняются сознания, базирующиеся на пяти органах чувств (анализаторных системах), называемые сознаниями глаз, ушей, носа, языка и тела, плюс ментальное сознание. Эти пять физических органов являются тонкой материей, не доступной зрительному восприятию и расположенной внутри глаз, ушей, носа, на определённом участке языка и по всей поверхности тела. Ментальный орган нематериален и представляет собою просто предшествующий момент сознания, вызвавший появление настоящего. Вообще, слово орган является не вполне адекватным переводом санскритского слова «индрия», означающего скорее силу. В буддизме индрии значат силу или способность самих глаз, ушей, носа, языка и тела вызвать соответственные виды сознания.

Во многих школах буддизма также выделяются седьмой и восьмой вид главного сознания - манас и алая-виджняну.

Манас называют “цепляющимся умом”, или “осквернённым умом”, поскольку именно манас образует тот центр эмпирической личности, который человек принимает за “я”. Манас детерминирует возникновение иллюзии существования самостоятельной индивидуальности, отличной как от других индивидуальностей, так и от внешнего мира. Манас порождает активно заинтересованное отношение к внешнему миру, формируя чувства автономности и самоидентичности: “это я, а это другие люди”, “это я, а это внешний мир”, “это мое, а это не мое” и вытекающие из них многообразные

по своим проявлениям привязанности, влечения и отторжения, являясь источником эгоцентризма.

Феноменологически манас является пространством, объединяющим все данные восприятий и все формы психической деятельности в единое целое, называемое “личностью”. Будда говорил, что «шесть собраний сознания объединяются в ментальный источник».

Однако и манас не является коренным, или базовым сознанием, поскольку для него также существует нечто, воспринимаемое манасом в качестве Атмана – простого вечного субстанциального “я”, или души. Это “нечто” и есть восьмое сознание – алая-виджняна (буквально: “сознание—сокровищница”, “сознание—хранилище”).

Алая-виджняна является коренным сознанием (мула-виджняна). Все остальные виды сознания (семикомпонентное эмпирическое сознание) с их интенциональностью и содержаниями проистекают из алая-виджняны или, точнее, являются формами ее инобытия, ее превращенными формами (паринама).

Большинство школ буддизма обозначают алаю-виджняню как сознание всеобщей основы. Выделение восьмого сознания подкрепляется многими словами самого Будды. В «Сутре Пышного Убранства» сказано:

«Подобно тому, как луна пребывает на небе

Вместе с собранием звёзд,

Сознание всеобщей основы также

Пребывает вместе с семью сознаниями».

Алая-виджняна, несмотря на все проекции манаса в качестве вечной души, относится к уровню относительно реального, а не совершенно реального. То есть, алая-виджняна представляет собой континуум и имеет потоковый характер. Алая-виджняна, как и все, проистекшее из нее, непостоянна (аничья) и мгновенна, бессамотна (анната).

В соответствии с буддийским учением, алая-виджняна неизмеримо много: каждое живое существо с переживаемым им миром сводится к “своей” алая-виджняне, которая сама предлежит субъектно-объектной дихотомии. Сам Будда сказал, что «поток сознания живых существ индивидуален».

В некоторых традициях буддизма выделяют девятый вид сознания, когда к предыдущим восьми добавлялся **незапятнанный ум**, под которым подразумевалась изначальная мудрость.

Одновременно некоторые буддисты не рассматривают её как сознание, а рассматривают её именно как изначальную мудрость отличную от сознания. Сознание обладает аспектами или образами относительных явлений (ибо не только образ яблока в непосредственном восприятии, но и даже концепция абсолютной истины является относительной истиной), в то время как изначальная мудрость свободна от подобных аспектов.

С другой стороны, только непосредственно постигающие абсолютную истину существа обладают изначальной мудростью и они могут относить незапятнанный ум к ментальному сознанию.

Таким образом, только постигшие предельную реальность могут выделять 9 видов главного сознания.

На мой взгляд, выделение 6 видов главного сознания достаточно для анализа Эго-функционирования среднего обывателя. Но, несмотря на это, мы будем рассматривать в следующем параграфе все 9 видов главного сознания в аспекте духовного развития человека.

Производные сознания

Хотя производные сознания несчётны и в различных текстах описывается их различное количество, тем не менее, наиболее распространённым их числом является 49 и 51 (также 54 и даже 121).

Мы для простоты проанализируем конспективно 51 вид производных сознаний. Они объединяются в шесть групп.

Первая пятичленная группа, называемая повсеместно функционирующими производными сознаниями, состоит из контакта, принятия в сознание, чувства, распознавания и намерения.

Вторая пятичленная группа, называемая индивидуально-определяющими производными сознаниями, состоит из устремления, памятования, уверования, сосредоточения и мудрости.

Эти десять производных сознания сопутствуют любому главному сознанию, будь то, например, даже состояние отупения или рассеянности. Ведь и в подобных состояниях присутствуют качества сосредоточения, пусть даже на той же рассеянности, мудрости, пусть даже заключающейся в видении ступора и т.д.

Все наши действия являются благими, неблагими либо нейтральными. Благими являются все мысли и поступки, чьим главным результатом является блаженство совершившего их индивидуума. Неблагие являются их противоположностью. Нейтральными являются мысли и поступки, вызывающие нейтральные результаты.

Одиннадцатичленная группа благих производных сознаний состоит из веры, осмотрительности, гибкости, равенности, стыдливости перед собой, стыдливости перед другими, отсутствия страсти, отсутствия ненависти, отсутствия невежества, отсутствия злонамеренности, и усердия. Все они сопутствуют любому благому состоянию главного сознания.

Шестичленная группа коренных осквернённых производных сознания (осквернёнными являются состояния мысли, вызывающие неуспокоенность сознания обладающего ими индивидуума) состоит из страсти, гнева, гордости, невежества, осквернённых взглядов и сомнения.

Осквернённые взгляды бывают пяти видов:

1. Взгляд на разрушающееся собрание, т.е. хватание за «я» и «моё», базирующееся на неправильном представлении о наших психо-физических компонентах как неделимой целостности;
2. Взгляд, придерживающийся крайностей (постоянства, небытия и проч.);
3. Извращённый взгляд (вроде веры в несуществование кармической причинно-следственной связи);
4. Хватание за ложные взгляды как наивысшие;
5. Хватание за ложные мораль и поведение как наивысшие.

На основе коренных возникают двадцать вторичных осквернённых производных сознаний: ярость, злопамятность, сокрытие, злость, зависть, жадность, утаивание, притворство, бахвальство, злонамеренность, отсутствие стыда перед собой, отсутствие стыда перед другими, вялость, возбуждённость, отсутствие веры, лень, отсутствие осмотрительности, забывчивость, разбросанность и несознательность.

Все коренные и производные осквернения являются неблагими в мире желаний. Исключение составляют взгляд на разрушающееся собрание, взгляд, придерживающийся крайностей и вместиорожденное невежество.

В мире форм и бесформенном мире, где существуют только благие и нейтральные мысли, все осквернения (которых не так уж много – нет таких грубых осквернений как гнев, зависть, злонамеренность и т.д., словом нет осквернений препятствующих глубокому сосредоточению) являются нейтральными.

Последней группой являются четыре переменчивых производных сознания, называемых так, поскольку они могут благими, неблагими или нейтральными в зависимости от предшествующего им намерения и проч. Ими являются сон, сожаление, грубый анализ и тонкий анализ.

Буддизм допускает одновременное функционирование восьми видов главного сознания, и каждому из них сопутствуют соответственные виды чувств, контакта, намерения и т.д.

Тексты Абхидхармы дают детальное объяснение каждого производного сознания и того, какие и сколько производных сознаний сопутствуют тем или иным главным сознаниям. Например, категории повсеместно функционирующих производных сознаний и индивидуально-определяющих производных сознаний сопутствуют всем сознаниям.

Таким образом намерение, памятование и проч. должны быть неконцептуальными, если они сопутствуют неконцептуальному восприятию. К примеру, памятованием в данной случае будет просто удержание мыслью объекта. С другой стороны, если те десять сопутствуют концептуальному сознанию, даже контакт, чувство и проч. должны быть концептуальны. Кроме того, например, если главное сознание благое, ему также обязательно сопутствуют десять благих производных сознаний. Если к тому же оно ещё принадлежит и к миру страстей, ему обязательно сопутствуют грубый и тонкий анализ. Таким образом, ему будут сопутствовать 22 производных сознания. В таком духе подсчитываются производные сознания сопутствующие всем остальным видам главного сознания – осквернённым и проч. Понимание всех их взаимодействий потребует детального описания каждого из производных сознаний, что не только превысит размеры данной работы но и просто не столь необходимо в данный момент в этой книге.

Всем сознаниям пяти органов чувств и ментальному сознанию могут, помимо повсеместно функционирующих производных сознаний, также сопутствовать все благие и (хотя и не одновременно с благими) многие из осквернённых и переменчивых состояний сознания. Таким образом, даже непосредственное зрительное восприятие, например, может быть благим или неблагим. Однако первые десять из двадцати вторичных осквернённых состояний сознания - ярость, злопамятность, сокрытие, злость, зависть,

жадность, утаивание, притворство, бахвальство, злонамеренность, а также гордость, сомнение, осквернённые взгляды, сон и сожаление сопутствуют исключительно ментальному сознанию.

При разделении главного сознания на восемь видов считается, что сознанию всеобщей основы сопутствуют только пять повсеместно функционирующих производных сознаний, в то время как осквернённому уму помимо них также сопутствуют взгляд на разрушающееся собрание, неведение, гордость и страсть – всего девять.

Верные и неверные виды сознания

Буддизм подразделяет все сознания на непосредственное восприятие и концептуальное восприятие. Они могут быть как верными так и неверными. Примерами неверного непосредственного восприятия будет видение двух лун в силу расстройства зрительного аппарата, а неверного концептуального - идея о том, что Владимир Козлов является президентом США. Примером верного концептуального восприятия является основанное на правильном доказательстве понятие о том что $2 \times 2 = 4$.

Безошибочное восприятие звуков, цветов, запахов и проч. пятью чувственными сознаниями является верным непосредственным восприятием. Им также является прямое переживание непостоянства непосредственным йогическим восприятием. Апперцепция всегда является только верным непосредственным восприятием.

В зависимости от школы, одни виды сознаний относятся к верным, другие – к неверным. Все четыре философские школы неверными считают три вида сознаний: непостигающее, превратно мыслящее и сомневающееся. Что касается верных сознаний, они бывают двух видов: непосредственным восприятием и концептуальным восприятием. Верное восприятие всегда должно быть новым: только первый момент непосредственного восприятия является верным сознанием. Следующие за ним моменты в том же самом потоке восприятия, если они не вызваны другими объектами или

следующими моментами тех же самых объектов (которые, согласно буддизму, также будут другими объектами – ведь ничто не длится более мгновения) будут, так называемым, последующим восприятием, которое является непостигающим сознанием – ведь в то время, как их объекты уже прекратили своё существование, им всё ещё кажется, будто те объекты существуют.

Концептуальное и неконцептуальное сознание

Все виды сознания являются либо непосредственным, либо концептуальным восприятием. Основная разница между ними заключается в том, что в то время как непосредственное восприятие познаёт свой объект лишь благодаря троичному взаимодействию объекта, органа и сознания, концептуальное восприятие принимает концептуально созданный образ за реальный объект (что также называется их смешением), для чего не требуется непосредственного присутствия реального объекта. Можно сказать, что реальный объект в данном случае заменяется концептуальным образом.

Также, считается, что в то время как непосредственное восприятие является функционирующим через установление, т.е. имеет своими объектами существующие, или установленные независимо от концепций явления, концептуальное восприятие является функционирующим через устранение, т.е. оно хватается за ментальный образ, мысленно устраняя другие образы. Это, кстати, и является необходимым качеством и сутью любого концептуального восприятия согласно буддизму.

Однако не следует путать устранение объекта и его отрицание. В то время как последнее является негативной концепцией вроде «то-то и то-то не является тем-то и тем-то», первое является просто концептуальным выделением одного объекта из массы других, присущим как негативным, так и позитивным концепциям. Буддисты говорят, что для создания правильной концепции о стуле необходимо устранение не-стула. Последнее является

устранением всего, что не является плоским предметом с четырьмя ножками. Однако, поскольку подобное устранение базируется на непосредственном восприятии плоского предмета с четырьмя ножками, не получается так, что для устранения не-стула сначала необходимо концептуальное постижение стула, для чего необходимо устранение не-стула, в свою очередь базирующееся на идее стула, и т.д. до бесконечности. Не обладай мы непосредственным восприятием, подобное было бы верным. Однако, поскольку мы им обладаем, оно и является начальной точкой отсчёта любого процесса мышления.

Даже абстрактные идеи создаются на основе непосредственного восприятия. «Не-стул» в данном случае не является идеей основанной на идее стула. «Не-стул» просто является концептуальным обобщением всего, что не является плоским предметом с четырьмя ножками.

Для подобного обобщения также незачем знать и быть в состоянии быстро перечислить все предметы, включённые в категорию не-стола. Достаточно лишь общей идеи о том, что не обладает ножками и плоской поверхностью, в чём мы, впрочем, можем убедиться на собственном опыте. Это чем-то напоминает то, как для создания образа треугольника нам достаточно лишь трёх точек, и незачем знать все детали его внутренностей.

Также, не нужно забывать, что восприятием, в случае непосредственного восприятия, является не осознание вещи как такой-то и такой-то, а просто возникновение определённого образа в сознании, который позднее описывается как то-то и то-то. Даже когда буддизм говорит, что в непосредственном восприятии мы воспринимаем плоский предмет с четырьмя ножками, на который в следующий момент концептуальное сознание наклеивает ярлык «стола», это делается лишь для удобства объяснения. То, что происходит на самом деле (в контексте Саутрантики), - это: в первый момент возникает вызванное внешними атомами восприятие, в котором образ ещё не характеризуется как такой-то и такой-то. В следующий момент концепции наклеивают на то переживание ярлык «стола». А уже

после, описывая процесс восприятия, мы ретроспективно отмечаем, что мы наклеили данный ярлык на такие-то и такие-то формы, такие-то и такие-то характеристики, думая, что стол действительно обладает подобными характеристиками и зная, что концепции создаются благодаря выделению тех или иных качеств.

Таким образом, устранение не-стола приравнивается здесь к концептуальному выделению стола из массы явлений. Непосредственное восприятие на подобное не способно, отражая всё, что попадает в его поле. Отсюда и различия в функционировании через устранение и функционировании через установление.

Непосредственное восприятие в буддизме всегда пассивно. Поэтому буддизм говорит, что, видя свой объект, оно не обладает определённой в нём. Другими словами, видя вазу наше зрительное сознание не определяет её как вазу. С другой стороны, хотя концептуальное восприятие и не зависит от непосредственного присутствия объекта, именно оно и ничто иное определяет вазу как вазу, стол как стол, и т.д. Поэтому говорится, что непосредственное восприятие подобно немому зрячему, а концептуальное восприятие подобно слепому наделённому даром речи. Задача непосредственного восприятия заключается не в определении объекта, а в вызывании правильного концептуального сознания определяющего объект.

2.5.9. Садхана и метафоры личностного роста.

Конечно, садхана и личностный рост понятия во многих смыслах противоречивые, если не полярные как бинарные крайности. Буддийская садхана в общем виде уже приведена нами на примере Восьмеричного Благородного Пути, который является средством, способом и практикой, приводящим к цели – к нирване. Стратегически практикующий бхигшу (садхак) стремится к освобождению через реализацию трех стадий духовного пути (праджня, шила, самадхи) и может достигнуть архатства или нирваны. Стремясь к освобождению, буддисты соблюдают обряды, читают духовную

литературу, медитируют, распевают мантры, практикуют асаны, соблюдают целомудрие (брахмачарья), объединенные в сангхю.

Говоря о личностном росте в буддизме, мы, все-таки, должны признать, что это словосочетание имеет достаточно адекватный смысл на нескольких стадиях духовного самосовершенствования.

Каждая стадия в буддистском мире имеет специфическую предметную направленность. Та классификация, которую мы приведем, не существует в буддийской литературе, но мы ее приведем для лучшего понимания возможностей духовного пути.

1. Укрепление морали и улучшение кармы.

Буддизм является безупречным этическим учением на всех уровнях духовного развития, но на этой стадии – более всего. Первая стадия это смирительная рубашка для обыденного человека, захваченного страстями, желаниями и влечениями, всеми возможными омраченными состояниями сознания. Упасака, обычные обыватели, но уже последователи учения Будды, исполняющие, уже в некотором приближении принимают три убежища. Карма для них это на самом деле грубый закон возмездия и воздаяния. За любым не благим действием, не благой мыслью, не благим намерением, не благой эмоцией скрывается ужасный лик Мары (типа Сатаны в христианстве), который увлекает человека с духовного пути в глубину страдания и мучения в этом рождении, рождения адским существом (нараком) или претом (голодным духом) после смерти.

Благие же деяния поощряются Законом Кармы, улучшением жизни в этом рождении, или возможностью воплотиться в следующем рождении или в более высокой касте, или, при праведной жизни, в локах полубогов или Богов.

Пять священных заповедей для обывателя - это не «Моральный Кодекс строителя коммунизма», который был просто написан на стене на красном холсте желтой краской, но не имел никакого смысла для самих «строителей».

Пять священных заповедей для обывателя – это категорический моральный императив как безусловное требование, предъявляемое к упасаке со стороны его духовной сущности и обладающее всеобщей и обязательной силой.

Для упасака священные заповеди встроены в бытие и подкреплены мифологическими, социальными добродетелями, карающими табу. За священными заповедями стоит не только Будда как образец, но и весь мир с его жестокостью и добродетелью, злом и добром, нищетой и богатством, бессилием и всемогуществом. Соблюдение пяти священных заповедей для обывателя это возможность благого воздаяния в силе, могуществе, богатстве и здоровье, возможность избегания Кармического возмездия как орудия мести злом во всех его проявлениях.

Быть упасаккой не просто и реализация мирянина в 5 заповедях это уже социальный идеал для европейца (и не только).

В некотором смысле садхана упасаки ничем не легче, чем путь монаха.

Ведь мирянин живет не только «рядом, подле, вместе» с буддизмом в трех убежищах. Он погружен в обыденный мир убийства, воровства, лжи, культа секса и пьянства.

Трудно жить в грязи и не испачкаться, быть под дождем и не вымокнуть.

И, на мой взгляд, первая стадия, может быть, является самым значимым социальным достижением буддизма. В крайнем случае, именно на этой стадии мы видим наиболее разимые плоды модели личностного совершенствования буддизма – **человека разумного и нравственного.**

2. Садхана бхигшу: три измерения пути буддийского монаха.

Первое измерение: жертвоприношение Эго.

Буддийский монах, вне сомнения, находится в более выгодной социальной ситуации личностного роста, чем упасака. Он окружен сангхей, социальным сообществом единомышленников. Если разобраться, он не

сильно отягощен трудом и карьерными заботами. Так-то – совсем не отягощен. И в силу этого у него явно много времени для размышлений, медитаций, чтения буддийских текстов и занятий проблемами духовного роста.

Вне сомнения, жизнь монаха имеет огромное количество табу. Мы уже писал выше, что бхигшу должен соблюдать 227 правил Пратимокши.

Мы не будем отдельно описывать стадию послушника, у которого к 5 священным предписаниям добавляется еще пять. Это не есть после полудня, не танцевать, не петь, не посещать зрелищ, не носить украшений, не употреблять парфюмерии и косметики, не пользоваться высокими и роскошными сиденьями, не брать золота и серебра, изучать дхарму и Виная-питаку и готовиться к высшему посвящению (упасампада – посвящения в монахи).

Мы думаем, что послушничество является первым шагом на садхане. В некотором смысле – послушник уже надел желтые одежды.

Я думаю, что на восьмеричный путь уже послушник вступает с «правильным взглядом», с глубоким пониманием сущности четырех благородных истин.

Это понимание не настолько глубоко, чтобы тотально пережить трансформацию из мирянина в бхигшу. Его личность такая же, как была и далека от очищения от прежних заблуждений, от страстей, влечений, эмоций. В нем живы прежние привычки в мышлении и поведении, речи и поступках.

Бывшее Эго не умерло. Оно не просто продолжает оказывать на бхигшу свое влияние, но часто становится еще сильнее, притягивая воспоминания о разных формах успеха и наслаждения в прошлой жизни.

В некотором смысле, возникает ситуация шизофренической раздвоенности личности и в соответствии с буддийской логикой трансформации столкновение противоречивых сил - хороших новых (идей садханы и статуса бхигшу в трех убежищах) и старых дурных (Эго

обывателя, опыт которого пока является основным личностным содержанием новоиспеченного монаха). Для этой раздвоенной личности семь ступеней, начиная с правильной решимости, представляют собой постоянную школу разрешения этого конфликта посредством не столько преобразования, а, сколько уничтожения прежней личности за счет неудовлетворения потребностей, девальвации ценностей и целей Эго мирянина.

Для приобретения целостности бхигшу должен постоянно обращаться и обрящаться в истину и благо буддийского мира, воспитывать свою волю и чувства. Только предельная решимость и осознанность, невовлеченность в страсти и желания человеческие, бесстрастное поведение и ясность мышления позволяют бхигшу стать бхигшу. Так достигается гармония личности, в которой мысль, воля и чувства совершенны и очищены в свете истины.

Только убив все обывательское человеческое, уничтожив последние останки отношений и желаний, искоренив невежество (авидья), становится возможным последний шаг совершенного сосредоточения ввиду устранения всех препятствий на его пути.

Только тогда, когда будут воплощены все семь ступеней восьмеричного пути, желтые одежды становятся символом чистоты и ясности бхигшу. Он будет готов к тому уровню сосредоточения, плодом которого является созерцание на истину: совершенное провидение, высшая мудрость, перед которой раз и навсегда ясно раскрывается тайна существования.

Только и только тогда, когда невежество и желания искореняются, источник страдания исчезает. Но при самой высокой тонкости восприятия и ясности осознания, на этой ступени возможно и ложное самадхи (аналог «прелестей» в христианстве). В Вишуддха-марге они обозначены как «Десять Извращений в Проницательности». Эта стадия, называемая «Знание Появления и Исчезновения», феноменологически сводится к следующим переживаниям:

1. Видение сверкающего света или светящейся формы;
2. Чувство восторга, приводящее к появлению гусиной кожи, дрожи в теле, ощущению левитации и другим признакам восторга;
3. Спокойствие в уме и теле, делающее их лёгкими, пластичными и послушными;
4. Чувство веры в гуру и три драгоценности (Будду, его учение и сангху), в сам метод медитации, сопровождаемое радостным доверием к действительности медитации и желанием советовать друзьям и родственникам практиковать ее;
5. Усердие в медитации, сопровождаемое ровной энергией, ни слишком слабой, ни слишком напряженной;
6. Возвышенное счастье, переполняющее тело медитирующего, необычайное блаженство, кажущееся нескончаемым и побуждающее его говорить всем о своем исключительном переживании;
7. Быстрое и ясное восприятие каждого мгновения осознания: видение является точным, сильным и ясным, а характеристики непостоянства, отсутствия “я” и неудовлетворенности понимаются сразу же;
8. Незабывание особой силы; медитирующий без усилий видит каждый момент осознания, забывание приобретает свою собственную движущую силу;
9. Невозмутимость по отношению к происходящему в осознании: независимо оттого, что входит в его ум, медитирующий сохраняет отрешенный нейтралитет;
10. Тонкая привязанность к световым и другим перечисленным здесь факторам и удовольствие от их созерцания.

Любой практик, войдя в эти переживания, не может не воодушевиться этими десятью фактами достижения.

В силу того, что они переживаемы весьма редко при самой усердной практике сосредоточения, то, я думаю, трудно убедить бхигшу, а тем более

практикующего европейца, что он не достиг просветления и не завершил путь. И, вне сомнения, обозначать это псевдосамадхи весьма сложно. Всегда возникает вопрос – а судьи кто. И кто может сказать точно, что он принимает “того, что не есть Путь за Путь” (да простят меня благословенные гуру буддизма).

Думаю, единственная правильная стратегия здесь – идти за Буддой, который еще 7 недель под деревом Бодхи осмысливал свою нирвану.

И, если бхигшу сделает эти переживания объектом своего сосредоточения и проницательного анализа, то он сам решит, или это всего часть пути, или плод садханы.

В этот момент (а это на самом деле и это есть момент самадхи), бхигшу может стать архатом, срывая плоды пути. На мой взгляд, в буддийском просветлении путь превращается в плоды, когда мудрость (праджня), шила (нравственность), сосредоточение (самадхи) как этапы восьмеричного пути превращаются в плоды совершенной мудрости, совершенной добродетели, совершенной невозмутимости.

Я не очень уверен, что это нирвана, но то, что архат обладает тремя плодами, это факт.

Это этап возрождения бхигшу, когда из ученика он превращается в гуру, из ищущего - нашедшим плоды, из идущего по пути - в достигшего цели.

Одновременно архат выполняет базовую эталонную функцию, войдя в сакральный круг посвященных учителей буддизма, хранящих реальное знание. Они являются живыми воплощениями идеала восьмеричного благородного пути – переживания самадхи.

Второе измерение: от алфавита дхарм к Брахма-вихаре.

В различных культурах существовали достаточно четкие, ясные способы ретранслирования психического состояния, целостных ситуаций опыта.

В буддийской традиции в этом контексте употреблялось слово "дхарма", обозначая целостные ситуации опыта. Существовал нормативный, поддающийся транслированию, некий "алфавит" из 50 - 121 дхарм, в котором были зафиксированы канонические психические состояния, модальности опыта.

Как мы уже указывали выше, дхарма буддийской традиции имеет несколько значений:

- учение Будды Шакьямуни;
- текст (совокупность текстов), в котором это учение изложено;
- состояние сознания.

Именно в третьем значении мы используем понятие дхармы. При этом мы четко понимаем, что все три значения этого понятия взаимосвязаны.

Дхарма в буддизме — это целостное состояние сознания, тела и эмоций. Мы можем сказать, что язык дхарм — это алфавит базисных переживаний в пространстве психической реальности.

В индийской традиции любая проявленная и непроявленная природная субстанция (пракрити) имеет три гуны (качества, свойства): сатва - уравновешенное, гармоничное, благое начало; раджас - подвижное, страстное, деятельное; тамас - косное, инертное, темное.

Вот буква А. Пусть это будет состояние радости (пити).

Состояние радостности как высшее драгоценное состояние сознания как радость за радость других, за их успехи и достижения (мудита)- это дхарма номер один.

Страстная радость достижения, победы, преодоления, овладения, завершения чего-то значимого, упоения борьбой - дхарма номер два.

Радость как злорадство от унижения, падения, неудачи, неполноценности, глупости другого, других – это дхарма три.

Вот буква Б. Пусть это будет Любовь.

Духовная любовь, чистая и благостная - дхарма номер один.

Страстная и бурлящая, наполненная желанием овладения - дхарма номер два.

Апатичная, заниженная, пожирающая — дхарма номер 3.

Этот язык дхарм, или язык состояний целостных переживаний, являлся базой буддийской психологии психических состояний.

Обучение в буддийской психологии происходило от алфавита к грамматике — от переживания состояния (это буква А языка переживаний, потом другая буква языка переживаний, третья буква языка переживаний) к осознанным переходам из одной дхармы в другую.

Каждый, от простого бхикшу (монаха) до архата (достигшего высшей степени реализации, того, кто вырвал с корнем причины страданий и вышел за пределы смертей и рождений), предельно ясно осознавал, что это за переживание.

Так был построен язык переживаний в древне буддийской психологии. И дальше разрабатывалась грамматика языка, как от одного состояния переходить к другому состоянию.

В конце концов, бхикшу, изучивший алфавит и грамматику, научался самостоятельно достигать и находиться в брахма-вихаре - в пространстве ничем ограниченных четырех прекрасных драгоценных состояний сознания. При этом нужно совершенно четко понимать, что эти состояния являются одновременно особой медитацией, позволяющим «уму вступить в рай чистой земли» и целью медитации – состоянием сознания.

Когда пронизательность бхигшу развивается в полную силу, он разрывает последние оковы, препятствующие освобождению. Теперь он “архат” - “пробужденное существо” или святой. Слово “архат” означает “тот, кто достоин почитания (пожертвования)”.

Архат свободен от своего эго, ложной личности.

Единодушно принимаемые концепции реальности, фиксированные идеи и приоритетные ценности, принятые в обществе, представляются ему, как иллюзии.

Он абсолютно свободен от страдания и от таких действий, которые принесли бы ему какую-либо карму в будущем.

Он не имеет чувства “я” и поэтому его действия всецело функциональны и предпринимаются либо для поддержания своего тела, либо для блага других. Все действия архата проникнуты совершенством. Ничто из его прошлого не может вызвать у него мысли о ненависти, жадности и т.п. Его прошлая карма перестает влиять на его поведение, и он избавляется от своих загрязнений.

Он полностью живет в данном моменте: спонтанность проявляется во всех его действиях. Отказ бхигшу на этой конечной стадии от последних следов эгоизма включает в себя: желание мирской выгоды, славы, удовольствия или похвал, желание блаженства даже от материальных и бесформенных дхьян, умственную тупость или возбудимость, жажду чего-либо. Для архата буквально неудобна даже легчайшая склонность к мирским мыслям или поступкам.

С полным искоренением корневых ядов - гнева, привязанности и невежества - как мотивов поведения человека, основой для его действий и базовыми состояниями сознания становятся любящая доброта, радость, Великое сострадание и Равностность.

Четыре возвышенных состояния сознания - брахмавихара на пали (язык, на котором говорил Будда и на котором записаны его учения) — это четыре качества сердца, которые, будучи развиты в совершенстве, поднимают человека на высший духовный уровень архатства.

Любящая доброта (Метта, которое может быть переведено как любящая доброта, всеобъемлющая любовь, доброжелательность, бессамостная всеобщая и безграничная любовь) - это медитация любви, в ней бхикшу должен установить свое сердце в стремлении к благу всех существ, в том числе и к счастью врагов.

Метта, это любовь чистая и бескорыстная.

В европейском мышлении понятие «любовь» имеет много измерений и содержаний. Чтобы избежать путаницу мы раскроем мету через несколько значений любви, которые существуют на пали.

Таким образом, мы сможем лучше различать то, что стоит культивировать, и то, чего культивировать не стоит.

Сома, первое из этих значений, подразумевает широчайшую сферу чувственных желаний и получаемых от них наслаждений, но в данном контексте это понятие имеет значение полового желания и получаемых в половой жизни наслаждений. В такое желание всегда входит чувственность в качестве умственно-эмоционального фактора; этот фактор считается элементом нечистоты, оскверненным состоянием сознания, следствием которого будет дукха, неудовлетворенность, ведущая к страданию.

Разумеется, это состояние является не только основой продолжения существования нашего мира и для многих базовым мотивом существования, на котором развернуты основные лейтмотивы и контексты жизни, эросом бытия.

Вне сомнения, эротическая любовь сама по себе эгоистична, ибо в ней мы желаем лишь чувства наслаждения для себя, а другое лицо не принимается во внимание, о людях же за пределами пары в это время даже и не думают. Диапазон чувств Кама (не путать со словом «камма», на санскрите, «карма»), т. е. эротической, сексуальной любви, очень узок и центрирован на «я». Конечно, и эту любовь можно практиковать с метта и сделать проводником возрастания любящей доброты, что предпринимается в движении вамачарья (левой Тантры), но часто и в основном эрос питается либидо и на реализации либидо и завершается.

Следующим чувством, расположенным выше по шкале классификации, будет снеха, привязанность, обнаруживаемая в особенности в семьях, где не слишком много подлинной теплоты, но все же люди близки друг другу – это и есть буквальное значение слова «снеха». Такая привязанность является сентиментальной, и взаимоотношения при ней могут оказаться сделкой –

когда, например, отец кормит семью, а мать обеспечивает ее безопасность. Однако, такие взаимоотношения могут иметь место и при отсутствии половых взаимоотношений, среди других членов семьи: и тогда они лучше известны под названием «близость».

В этой привязанности и близости существует известная степень заботы о других людях, однако это обстоятельство, возможно, не исключает причинения вреда прочим людям, внешним по отношению к этой группе и препятствующим такой степени «любви». Поэтому подобное состояние можно назвать эгоистическим в ограниченной мере, поскольку здесь собственные цели все же находятся на первом месте в сравнении с целями других, даже, несмотря на то, что они могут маскироваться заботой о них.

Снеха, таким образом, представляет собой лучшую основу для культивирования любящей доброты, нежели камма.

Метта противоположна этим аспектам любви, ибо она абсолютно бескорытна и стремится к благосостоянию каждого человека. В метта не существует склонности к тому, чтобы искать опору в других людях, что-то от них получить или воспользоваться или в своих целях, нет даже сентиментальной привязанности к ним.

Во всех случаях камма и снеха создают физические и душевные страдания, тогда как подобные явления никогда не могут быть результатами метта. Ее плодами оказывается счастье – как для того, кто ее культивирует, так и для его гармоничного окружения.

Метта указывает на качество ума, которое имеет целью достижение счастья другими. Прямыми следствиями метта являются: добродетель, свобода от раздражительности и возбужденности, мир внутри нас и в отношениях с окружающим миром.

Для этого следует развивать это состояние как любящую доброту ко всему живому. В буддизме любовь является главнейшей добродетелью.

Вне сомнения, буддизм является не поэмой любви, но гимном сознания. Любовь в буддийском понимании является дхармой, пусть драгоценным, но

интегрированным состоянием сознания. Но одновременно с этим, в буддизме любви в аспекте сатва, метте, уделяется большое внимание. Будда говорил, что: «Все средства в этой жизни для приобретения религиозной заслуги не стоят, монахи, шестнадцатой доли любви, спасения сердца. Любовь, спасение сердца, включает их в себя и светит, и блестит, и сияет».

В другом месте говорится: «Кто, монахи, утром, в полдень и вечером жертвует по сто горшков с пищей, и кто утром, в полдень и вечером, хотя бы на мгновение, вызывает любовь в своём сердце, второй из них получает от того большую пользу. Поэтому, монахи, вы должны учить так: любовь, спасение сердца, будем мы вызывать, усиливать, ей способствовать, её усваивать, её оказывать, её достигать, её правильно прилагать».

Будда во многих смыслах является Учителем любви, т.к. все время побуждал окружавших его заботиться о духе любви.

В Меттасутте Суттанипаты говорится: «Как мать охраняет своё дитя, своего единственного ребёнка, своей жизнью, так следует проявлять безмерную любовь ко всем существам, ко всему миру следует проявлять безмерную любовь к высшим, к низшим, к равным с нами, беспредельно, без вражды и соперничества.... Покуда человек бодрствует, он должен выказывать такое расположение».

Любовь (Метта), сострадание (Каруна), радостность (мудита) и равнозначность (Упекха) составляют пространство архата, они - «Четыре Неизмеримых»..., но источник трёх последних есть любовь (Метта), всегда занимающая первое место.

Метта не есть ни сострадание (каруна, «горевание с горюющим»), ни Радостность (мудита, «радование с радующимся»), ни равнозначность (невовлеченность ни в горе и ни в желание, ни славу, ни в потерю), но чистая любовь человеческой духовности, любовь-умиление жизнью и к живущим.

Каруна и мудита вытекают из метты, зарождается в сердце человека тем, что он «оставляет любовь (рага) и вражду (доса)». Рага - это чувственная

любовь, привязанность к предметам этого мира, к женщине и ребёнку, к достатку и имуществу, к радостям и наслаждениям жизни.

Метта – это любовь не только к ближнему, но и к дальнему, это сущностное проявление любви, обнимающей все существа живущие, жившие и даже те, которые еще только зачаты и находятся во чреве Вселенной...

Любящая доброта — это Любовь вне страсти, вне отношений к объекту желаний, вне обусловленности объектом. Любовь как состояние дарения доброты и милости, как благостность, жертвенность отдачи, божественная любовь Христа на кресте, милосердный взгляд Будды Шакьямуни ко всему живому и неживому под деревом бодхи... “...Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в него, не погиб, но имел жизнь вечную...” (Иоанн. 3:16).

Мета это любовь невзирая ни на что, безусловная, это открытость сердца ко всему существующему как драгоценности жизни.

Сострадание (Каруна) – это медитация сострадания, в которой бхикшу размышляет обо всех существах, находящихся в беде, ясно представляя в своем воображении их печали и тревоги, так, чтобы пробудить в своей душе глубокое сострадание к ним. Каруна представляет собой сочувствие чужим печалям и активные шаги с целью оказать помощь другим. Во многих смыслах это качество и состояние нельзя развить, если у нас не имеется основы – любящей доброты, метты.

Свойством каруна является желание освободить других от страдания. В этом смысле сострадание является чем-то совершенно отличным от жалости. Оно ведёт к великодушию и желанию помочь другим, словом и действием. Каруна играет важную роль в Учении Будды, которое называется также Учением Мудрости и Сострадания. Именно глубокое сострадание Будды привело его к решению разъяснить Дхарму всем живым существам. Любовь и Сострадание — это два краеугольных камня практики Дхармы, поэтому Буддизм называют практикой, удаляющей страдание.

Сострадание это состояние вне страдания, полное знания, силы и ясности, открытости для честной и безупречной помощи другим существам. Сострадание существует вне эмоциональных переживаний сочувствия, жалости, эмпатии. Когда мы захвачены чувствами, мы теряем ясность и осознанность, теряем знание. Мы становимся чувствами. Когда мы сострадаем, мы не вовлечены в чувства другого человека, мы не вовлечены в чувства, которые возникают у нас по отношению к ситуации. Великое сострадание это открытость в энергии, помощи другому и другим вне осуждения, вне отношения к тому, что делает человек, как он проявляется. Великое сострадание находится за пределами добра и зла.

Радость (Мудита - счастье в счастье других) – это медитация радости, в которой бхикшу размышляет о процветании других и радуется их радостям. Это радость, которую мы ощущаем, увидев или услышав о счастье и благополучии других, это радость успеху других без оттенка зависти. Радостность это гимн жизни, это чистое проявление чувства. Радостность, это когда человек свободен в потоке чувств, когда тело, глаза, голос, уши - все в человеке празднует жизнь. Радостность это состояние сознания, когда человек является носителем чистой энергии жизни, которая светлыми лучами струится на все существующее.

Равностность (Упекха - состояние без рассуждений о приобретении и потере, без хватания, цепляния за веру как за истину, вне отношений, без гнева и горестей) – это медитация на безмятежность, в ней бхикшу поднимается выше любви и ненависти, жестокости и подавления, богатства и желания и смотрит на свою собственную судьбу с беспристрастным и совершенным спокойствием.

Будда сказал:

Добро отказывается от всего.

Святой говорит без страстного желания,

Когда его затрагивает счастье или страдание.

Мудрый не выказывает ни радости, ни огорчения

Равностность указывает на спокойное, устойчивое и стабильное состояние ума и проявляется при столкновении с несчастьем и неудачей. Обладающий этим драгоценным состоянием с невозмутимостью встречают любую ситуацию с одинаковым мужеством, без волнений, отчаяния, сожаления. Равностность это беспристрастное размышление над действиями (карма) и их результатами (випака). Упекха разрушает предвзятость и избирательность, приводя к осознанию того, что каждый сам является хозяином и наследником своих поступков.

Равностность это состояние равного ко всем и ко всему отношения - глубинное выражение фактуальности жизни. Для нас жизнь это всегда вовлеченность в отношения. Мы кого-то любим, кого-то ненавидим, к кому-то равнодушны, кого-то презираем, что-то считаем правильным, что-то неправильным...

В Равностности нет разницы между людьми независимо от пола, возраста, расовой, кастовой или этнической принадлежности, достатка, образования, родственных отношений...

Из точки Равностности нет различия между негром и русским, японцем и чеченцем, евреем и татаринном, моей женой и матерью, моим сыном Вадимом и эвенком, сидящим в чуме, миллиардером и нищим, сущностного различия между Христом и Буддой Шакьямуни, Мохаммедом и Ошо.

Из пространства Равностности нет различия между человеком и другими живыми существами. В этом смысле кот Максим, лежащий прямо сейчас рядом на кресле, на сущностном уровне равен Бодхидхарме и обладает той же природой.

Равностность это не равнодушие. В православной религии аналогом этого состояния является Великое смирение. Равностность это состояние беспристрастного отношения к реальности: к живой и неживой, пробужденной и спящей, к духовной и бездуховной, к словесной, эмоциональной, перцептивной, символической, знаковой... Человек наблюдает за рекой жизни и является наблюдением вне отношений и вовлеченности.

Это состояние Будды, когда остается служение и человек полностью проявлен в своей духовной потенции, одновременно свободен от отождествлений, желания быть кем-то и чем-то.

Он ни за что не хватается и ничего не считает своим, у него ничего нет, и в то же время есть все. В нем все есть: все состояния, все идеи, все реакции – одновременно он ничем не является. Он встал над полем человеческих переживаний. И уже из этой точки имеет возможность входить в любую форму, в любое переживание, в любое состояние, в любое отношение, в любой контакт с реальностью, не теряя связи с состоянием Равности.

В буддизме Равность называется пространством великого сострадания (Махакаруна). Пространство великого сострадания имеет связь с реальностью. Отношение к реальности - не оценочное. Равность никогда не приходит одна. Сострадание и милосердие - границы, через которые фильтруется равность. Объем равности - это любовь и радость.

Эти четыре качества являются драгоценными состояниями сознания в буддизме, ламаизме, христианстве, магометанстве потому, что они чрезвычайно редко встречаются. Если нет какого-либо из этих состояний сознания, то нет и пространства великого сострадания (Махакаруны). Для человека возможна разработка этого пространства, знание о нем, знание пути к этому пространству.

Достигнутая Равность, как осознанно принятое психическое состояние становится Родиной.

Той Родиной, которая питает и приводит человека в баланс, гармонию в любой момент, и той Родиной, в пространстве которой ничья помощь не нужна, где становишься свободным.

Именно в брахма-вихаре, Махакаруне бьется духовное сердце буддийской трансформации за пределами всех форм, за пределами отождествлений, за пределами человеческой дуальности. Путь трансформации это путь не изменения форм, а их интеграции в брахма-вихаре.

Таким образом, вторая стратегия заключается в трехэтапном достижении на пути пробуждения:

1. Изучение базовых дхарм, как алфавита возможных психических состояний
2. Овладение грамматикой, искусством перехода из одного психического состояния в другое при помощи волевого усилия, подкрепленного психотехникой.
3. Пребывание в Брахма-вихаре, в пространстве ничем не обусловленных драгоценных состояний сознания.

Такова предельная идеология освоения садханы буддизма как изучения дхарм, достижения совершенства в исследовании возможных психических состояний и практик, позволяющих их тонко осознавать и контролировать.

Осознанное путешествие по этой стратегии как садхане уже приводит к архатству, когда буддийский монах все время находится в пространстве брахма-вихары.

Третий путь: садхана как игра сознания

Третья версия пути наверно более всего касается бхигшу, которые являются изначально наиболее интеллектуально одаренными и окультуренными.

Как известно, сангха изначально была системой открытой для всех каст (варн) индусского общества. В сангхю могли вступить и вейши, и шудры, и кшатрии и брахманы. Вне сомнения, это были люди разной культуры и разного уровня образования. И вне сомнения, для каждого из них требовалась своя степень сложности структурно-функциональной дифференциации психического. Буддизм, как сложившаяся традиция, разворачивается к личности бхигшу в этом аспекте и как религиозная, и как глубокая философская, и утонченная психологическая концепция мира.

Как любая традиция, буддизм предполагает определенную структурно-функциональную расчлененность психики и иерархически выстроенный путь

к целостности высшего порядка разной степени сложности. Степень примитивности-сложности семантических пространств садханы как иерархии выстроена для того, чтобы простроить развитие любого бхигшу с любыми интеллектуальными запросами.

В силу того, что бхигшу были по культуре происхождения индуистами, то карты психической реальности должны были ассоциированными с концепциями этой культуры. И так то другими они не могли быть по одной простой причине, что сам Будда был брахманом по происхождению и индуистом по культуре.

Согласно ведантистскому индуизму, каждый человек состоит из пяти оболочек, уровней или измерений бытия (коша). Их часто сравнивают с луковицей, снимая с которой слой за слоем можно постепенно приблизиться к сущности. Низший из них (самый внешний) называется аннамайякоша, что означает «оболочка, сделанная из пищи». Это физическое тело. За ним следует пранамайякоша, оболочка из праны. Прана — это витальная сила, жизненная энергия, либидо во фрейдовском понимании. Третий слой — маномайякоша, оболочка манаса, или разума, рационального, абстрактного, лингвистического. За ним следует виджнянамайякоша — интуитивная оболочка, высший, или тонкий разум. Последний слой, анандамайякоша, оболочка из ананды, или духовного и трансцендентального блаженства.

В ведантизме эти пять оболочек группируются в три основных состояния: грубое, тонкое и каузальное. Грубое измерение включает низший уровень иерархии, физическое тело (аннамайякоша). Тонкое измерение состоит из трех средних уровней: это эмоционально-сексуальное тело (пранамайякоша), разум (маномайякоша) и высший, или тонкий разум (виджнянамайякоша). И каузальное измерение содержит высший уровень, анандамайякоша, или архетипический дух, о котором также говорится, что он во многом (но не вообще) не проявлен или не имеет формы. В ведантизме эти три основные измерения бытия связываются с тремя основными состояниями сознания: бодрствованием, сном и глубоким сном без

сновидений. За этими тремя состояниями находится абсолютный Дух, называемый иногда «турья», «четвертый», поскольку он превосходит (и включает) три состояния проявленности; он превосходит (и соответственно интегрирует) грубое, тонкое и каузальное.

Мы уже указывали, что в психологической модели буддизма махаяны различаются восемь «виджнян», восемь уровней сознания. Первые пять из них — пять чувств. За ними следует «мановиджняна», разум, управляющий сенсорным опытом. Затем идет «манас», который обозначает одновременно высший разум и центр иллюзии обособленности «я». Именно манас ошибочно рассматривает «алайявиджняна» (следующий высший уровень, уровень сверхиндивидуального сознания) как отдельную самость или субстанциальную душу. За этими восемью уровнями находится их источник и основа — «алайя», или чистый Дух. Существуют, как мы указывали выше, и другие обозначения 9 тела: «незапятнанный ум», зеркальная мудрость, изначальная мудрость, истинная реальность, совершенный безобъектный гносис (джняна), тело Будды, буддовость, дхармакая, локуттара-сознание, трансцендентальное сознание, благородный ум (арья-читта), свободное от кама, рупа и арупа сфер желаний.

Как во всех традициях путь к самосовершенствованию в буддизме – садхана, представлена в виде иерархии состояний, видов сознания в порядке возрастания их способности к целостности и интеграции.

Каждый шаг вверх по пути означает увеличение единства и расширение идентичности - от изолированной идентичности сознаний модальностей опыта, через социальную и общественную идентичность манавиджняни, к высшей идентичности аллайявиджняни, на вершине - идентичности буквально со всеми проявлениями многомерной реальности, джняней, опытом нирванического порядка.

И существует неразрывная связь между этими шагами идентификации на духовном пути и важна идея роста и трансформации бхигшу по

иерархической лестнице вплоть до самой изначальной мудрости за пределами страдания, рождений и желаний.

И это восхождение по ступеням сознания ума - кама-сознанию (сознание, присущее чувственной сфере, сфере желаний - камавачара читта, присущее всем живым существам), рупе-сознанию (присущее сфере форм - рупавачара читта), арупе-сознанию (присущее бесформенной сфере - арупавачара читта).

Сознания, описываемые общим термином рупа-дхату (мир форм), представляет собой четыре ступени сосредоточения бхигшу (дхьяна), при котором преимущественной является группа чувствительности.

Следующие три ступени сосредоточения (самапатти) описываются общим термином арупья-дхату (мир не-форм), и определяющее здесь – группа понятий (санджня-скандха).

Сфера Чистой Формы (рупа) является промежуточной между двумя другими сферами, поскольку с каждой из них она имеет нечто общее: с областью чувств – свойства образности, оформленности; с областью Не-Формы – свойства абстракции, а именно: отвлечение от эгоцентричности низлежащей области чувств, с присущими ей желаниями и привязанностями. То, что это не просто искусственная, интеллектуальная абстракция, логически вытекает из интуитивного характера двух указанных областей. Свойства каждой области не являются чем-то дополнительным по отношению к их специфическим характеристикам, но исключительно их модификацией. Так, чувственный мир определяется как исключительно область чувственных желаний, поскольку ее объекты ограничены, «я» - обусловлены, противопоставлены в своей индивидуальности субъекту, лишены с ним единства и, таким образом, создают то состояние напряжения (дуализма), которое мы называем страстью, желанием, жадой. Объекты, относимые к сфере Не-Формы, не имеют конечных границ, превышают пределы любой степени сложности и разнообразия и любой разновидности обособленности, или «я» - ограниченности. Этим исключается любая

возможность напряжения, желания, жажды. То же самое относится и к чистым формам, ибо их границы исключительно идеальны, носят формальный признак, не являются существенным по отношению к ним и поэтому могут быть заполнены переживающим субъектом.

В сфере Чистой Формы (рупадхату) решающее значение имеют пять факторов: 1) дискурсивное мышление (витака); 2) рефлексия (или подкрепляющее мышление (вичара); 3) заинтересованность, увлеченность, вдохновение (пити); 4) блаженство (сукха) и 5) однонаправленность (экаггата). Последний фактор, как утверждается, присутствует в любом акте сознания как разновидность непреходящей тенденции направленности, но в случае медитации (джхана) и особенно на более высоких ее стадиях этот фактор усиливается до определенного уровня концентрации. Главенствующее положение этого фактора вместе с остальными четырьмя качествами обуславливает устранение пяти препятствий (ниваланани), которые сковывают мирское мышление (путхудджана):

- мышление (в его начальной стадии) устраняет лень и вялость (тхина-миддха);
- рефлексия (или подкрепляющее мышление) устраняет сомнение, скептицизм (вичикичча);
- радость (или вдохновение) устраняет ненависть (дога, или бйапада);
- блаженство устраняет ментальное беспокойство и страх (уддхаччакуккучча);
- сосредоточение устраняет алчность, жажду (лобха).

На начальном этапе вступления в сферу Чистой Формы присутствуют витака, вичара, пити, сукха и экаггата, обуславливая, таким образом, отсутствие в этом состоянии сознания указанных препятствий (на их месте высвобождаются оппозитивные благоприятные факторы). В процессе дальнейшей медитации экаггата все более и более возрастает за счет последовательного устранения других четырех факторов. Иными словами:

энергия, распределенная в предшествующих четырех факторах, постепенно поглощается сосредоточением (экаггата).

Сознание в сфере Не-Формы (арупавачара-читта) соответствует в отношении его факторов пятому состоянию сознания Чистой Формы (пятая джхана). Поэтому в его классификации невозможно оперировать (субъективными) факторами, но только **объектами** сознания (араммана, или – аламбана).

Сознание в сфере Не-Формы (арупалока-читта) проявляется в четырех последовательных состояниях дхьянического углубления:

- Сфера бесконечности пространства (акасананчайятана).
- Сфера бесконечности сознания (виннанчайятана).
- Сфера «не-вещь-ности» (акинчаннайятана).
- Сфера предельной границы восприятия (невасаннанасаннайятана).

Стратегически важно, что факторы сознания убывают по мере перехода на более высокие ступени дхьянического углубления; начиная с общего исходного основания или, точнее, с поверхности обычного состояния разума, сознание все более и более сосредоточивается, пока, наконец, не достигается точка полного единения. Таким образом, сознание колеблется между предельными состояниями Дифференциации и Однородности (Универсального Единства). Согласно буддийской точке зрения, Однородность есть первоначальное, важнейшее состояние разума, тогда как поверхностное сознание, или сознание в общепринятом смысле слова, может быть определено как феномен сопротивления – препятствия в потоке бытия.

«Поверхностные сознания» являются наиболее дифференцированным. По мере самоуглубления человека дифференциация убывает, а воссоединение возрастает. Поэтому мы и называем это однородное сознание, или приближающееся к нему, сознанием глубинным, «фундаментальным сознанием», чистым светом сознания, незапятнанным умом. Амплитуда

колебания между поверхностным и глубинным уровнями аналогична интенсивности осознания.

Концепция эго есть плод исключительно поверхностного сознания, ибо эго способно существовать только там, где имеются различия, а, следовательно, противопоставление эго – не-эго. Чем ближе сознание приближается к своим основам, тем сильнее угасает идея «Я». И именно по этой причине эго воспринимается в процессе движения по садхане как иллюзия.

Мы рассмотрели разные версии игр с разными типами дифференциации сознания.

Конечно, все скольжения по видам сознания как ступеням сосредоточения важны, но у многих, наверно, вызывает любопытство две высшие формы - чистого света сознания (алайя-виджняна) и «незапятнанного ума», т.к. 7 видов сознания приблизительно понятны и имеют аналоги в европейской психологии.

Алая-виджняна буквально переводится как “сознание-сокровищница”. В соответствии с буддийской традицией алая-виджняна является пассивной потоковой “оболочкой”, “вместилищем”. В этом вместилище «как зерна в мешке», покоятся “семена” (биджа). “Семена” содержательно мы можем обозначить как информационные единицы, “энграммы”, закладывающиеся в алая-виджняну с безначальных времен в процессе формирования психического опыта субъекта. Все воспринятое и пережитое субъектом попадает в “сознание-сокровищницу” и хранится в ней в виде “семян” опыта. В определенный момент, определенный кармой существа, эти семена под воздействием присущей им так называемой силы (индри), или энергии сознания, начинают “прорасти”, то есть проецировать свои содержания вовне [71].

То есть, семена являются с одной стороны, пассивным элементом алая-виджняны, с другой стороны – возможной потенциальностью многообразной активности.

Алая-виджняню мы можем обозначить как свернутый информационный вакуум, который на самом деле проявляет свой пустотный характер шуньяты в состоянии покоя и пассивности. Одновременно это пространство хранит в себе весь эволюционный опыт человека, память о тысячах и тысячах рождений. В таком осмыслении алая-виджняна являет себя глобальным эмпирическим субъектом, которого она интроецирует, с которым отождествляется и которого проявляет в силу присутствия потенциальности в системе биджу.

Алая-виджняню, таким образом, мы можем рассматривать как эволюционную память, систему установок, препозиций, которая «срабатывает» в каждый раз, когда формируется некоторая жизненная ситуация – «семена» - биджу активируются, начинают расти и оформляться в целостное «дерево жизни», иногда превращаясь или в судьбу, или этап жизни...

И затем, это жизненное переживание интроецируется в алая-виджняню и закладываются новые семена биджа, и весь процесс повторяется.

Остальные семь эмпирических форм сознания выполняют тройственную функцию.

1. Они являются источником биджу, наполняющим новым содержанием эмпирический субъект через коррелирующий с ним мир чувственно воспринимаемых объектов (содержательно кама, рупа, арупа сознания).
2. Они являются содержательной системой эмпирического субъекта и репрезентацией превращенных форм алая-виджняни.
3. Каналами проекции латентного содержания биджу вовне (в мир, жизнь)

В биджу интенционально предположена как васана (остаточное впечатление, привычка, склонность к определенному поведению, эмоциональному реагированию, способу мышления внутри определенной модели мира, категориальной системы) любая реакция на стимульное поле

ситуации. Таким образом, алая-виджняня не просто содержит семена как потенциальное содержание реакции, но и васану (тенденцию, напряжение) к проецированию “семян” вовне и силу (индри), чтобы распаковка была возможна.

Таким образом, последняя стадия сосредоточения бхигшу - это борьба с природой самого сознания.

Сознание всегда интенционально и предопределено васанами к опредмечиванию и конструированию мира в желании им обладать и наслаждаться, быть и чувствовать [71].

Глубокое сосредоточение может подавить интенцию биджу, но семена остаются в латентной форме в его личности, как потенциальные возможности. При любом выходе из состояния сосредоточения биджу всегда могут проявляться и реализоваться в действии, когда предоставляется благоприятная для них возможность.

Для достижения не требующей усилий чистоты необходимо, чтобы алая-виджняня была прозрачной, а, говоря простым языком, бхигшу должен провести великий акт жертвоприношения своего эго, заклать, убить свой эгоизм, чтобы все его желания, имеющие своими корнями корыстные интересы, перестали руководить его поведением.

Достигнуть освобождения от сансарического существования, «вырвать корни причины страдания», невозможно без тотального изменения самой природы сознания, его интенционального естества.

В буддизме этот поворот алая-виджняны от проецирования вовне к обращенности на себя самое получил название “поворота в [самом] основании” (ашрая паравритти).

Стратегически путь к обретению состояния Будды и окончательной нирване возможна как тотальная трансформация сознания в трех базовых стратегиях:

1. **Прерывание связи** алаи-виджняны с 7 источниками (видами сознания).

Активация биджу всегда связана с условиями жизни. Во многих смыслах

прерывание приводит к отсутствию условий для «прорастания», не проявлению самой васаны. На мой взгляд, все практики процессуального ухода от феноменального мира (классическая релаксация) и методы тотального прерывания связи с миром (частичная или полная социальная и сенсорная изоляция) направлены именно на такое прерывание с 7 источниками. Именно поэтому искусно созданные условия лишения могут привести от «внешнего молчания» к «молчанию внутреннему» - к тишине самадхи.

2. **Очищение сознания.** Вторая стратегия касается содержания алая-виджняни, которое необходимо очистить до состояния «незапятнанного ума». Метафора традиции «как из мешка высыпают зерно» хотя и точная, но сама тактика “опустошения” от семян весьма загадочна и туманна. Явно понятно, что биджу являются носителями глобальной информации. Но информация эта распаковывается только при восприятии реальности, взаимодействии с 7 источниками. Но обнаружение биджу только формирует биджу, то есть делает содержание больше. И тут возможна только одна версия – уровень сосредоточения бхигшу должна быть настолько глубока, а свет сознания настолько ясен, чтобы можно было бы обнаружить и «высыпать» даже труху от биджу.
3. **Затухание васан.** Преодоление интенциональной направленности васаны как сформировавшиеся с безначальных времен тенденции к проецированию содержимого алая-виджняны вовне возможно при освоении благородного драгоценного состояния Равности (упекха) как невовлеченности в волны желания, неподдерживание импульсов воплощения биджу в реальность превращенных форм эмпирического субъекта 7 сознаний.

Садхана бхигшу: базовые обобщения.

Все три стратегии являются возможностью обращения, разворота алая-виджняны на самое себя. Это обращение, инициация в чистое сознание, свободное от дуальности и дихотомичности, субъектно-объектной бинарности, реализации функции расчленения и различения реальности.

Когда совершается разворот, алая-виджняна становится чистой зеркальной мудростью (джняна), «незапятнанным умом», пространством, которое и сознанием то не является. Принципиальными атрибутами этого незапятнанного Ума являются Постоянство (нитья), Блаженство (сукха), Самость (атман) и Чистота (шубха). Эти атрибуты прямо противоположны фундаментальным качествам сансары: непостоянство (анитья), страдание, неудовлетворительность (дуккха), бессущностность, или бессамостность (анатма) и загрязненность (ашубха). Существует достаточно распространенное мнение в буддологии, что нирвана - это непрерывное сознание, духовная чистота и что осознанность становится единственно возможным поведением достигшего.

На наш взгляд, мнение, что при завершении сосредоточения нирваной, ум медитирующего становится свободным от мирских желаний и всех отождествлений, которые более не возникают, является глубоко ошибочной. Нирвана не является сознанием, не является чистотой, не является нежеланием, и вообще находится за пределами двойственных определений и описаний.

На этом путь к нирване завершен.

Назвать нирвану плодом садханы не поворачивается язык.

Плод срывают и, так то, наверно едят или хранят, чтобы, в конце концов, посадить в землю в соответствии с еврейской мудростью, «чтобы было много плода».

Явно понятно, что мы видим смерть Эго и всего человеческого, **существование – пребывание в невыразимом.**

Вот кого, чего, когда, где – вопросы не корректны.

Пребывание сознания в нирване глупость, ибо сознания нет.

Назвать нирвану блаженством тоже глупость, ибо нет страдания как бинарности и возможности различения.

И глупостью все это не назовешь, ибо ума то нет.

Вот невыразимая пустота и все тут.

И всегда непонятно что делать Чапаеву с пустотой.

И Козлову тоже.

И даже Петренко.

И даже великому Грофу.

Выразить словами невозможно, но можно пережить. Я не уверен, что можно оттуда жить.

Мне очень хочется сделать следующую страницу в этой книге чистой, чтобы прежде перейти к третьей главе о практиках буддизма, вы подумали о предельной неопределенности девятого.

Так я и сделаю.

ГЛАВА 3

МЕТОДЫ САМОПОЗНАНИЯ И ТРАНСФОРМАЦИИ

Эта глава является практическим приложением к тем теоретическим рассуждениям, которые были приведены в предыдущих разделах книги.

Методы и практики имеют ориентированность на европейского читателя, или, что будет еще точнее, читателя с европейской эгоцентрированностью. Само обозначение заявляет именно такой подход.

Практики, приводимые ниже, ни коим образом не направлены на уничтожение личностных конструктов, и, тем более, на «стирание личной истории» или вхождение в нирвану.

Методы эти на самом деле ориентированы на самопознание, развитие воли, управление чувствами, культивирование высших чувств (доброта, открытость, сострадание, любовь к ближнему, гуманизм), расширение осознанности, развитие внимательности, выработка тишины и покоя на самом глубинном уровне.

Все психотехническое пространство буддизма может рассматриваться, прежде всего, как способ создания покоя и ощущения центрированного осознания, невовлечения в свои мысли, эмоции, желания.

При этом Будда не отрицал телесности. Татхагата обнаружил «Срединный путь» и говорил в своей Первой проповеди в Сарнатхе: «Ни воздержание от рыбы и мяса, ни хождение голым, ни бритье головы, ни ношение спутанных волос, ни одевание грубой одежды, ни покрывание себя грязью, ни

жертвоприношение Агни не очистят человека, который не свободен от заблуждений».

Аскетические подвиги не обязательны. Путь в состояние внутренней гармонии в буддизме – это новое качество бытия личности. Преодоление отношения, упаданы происходит через осознание и принятие “таковости” внутренней и внешней реальности. Смысл срединности пути – избегание крайностей – привязанности к чувственным объектам и самоумерщвлению.

Буддизм – это мировоззрение с “открытыми глазами, духовный путь “бодрствования” и сознательного самопреобразования.

В конце концов, не обязательно жить в монастыре и с утра до вечера медитировать на Будду или читать мантры или заниматься утонченной Випассаной. В этом разделе книги мы будем излагать практики «вне монастыря». Тем более, по словам Будды, монастырь должен быть внутри человека: «Я говорю тебе: оставайся на своем месте в жизни и с усердием занимайся своим делом. Не жизнь, богатство и власть поработают людей, а привязанность к жизни, богатству и власти».

В буддийской психологии не только разработана концепция личности как совокупности отношений, но и даны основные рекомендации по ее освобождению.

Буддизм имеет глобальный психотехнический пласт, но направлен он на формирование высшей этики, когда бхигшу, транслируя через свою личность основные экзистенциальные ценности, является хранителем человеческой духовности. На определенной стадии своей этической дисциплины он приобретает брахма–вихару - пространство ничем неограниченных четырех прекрасных драгоценных состояний сознания: Любящей доброты (приносящей чистую радость), Сострадания (удаляющей страдание), Радости (счастье в счастье других), Равности (состояние без рассуждений о приобретении и потере, без хватания, цепляния за веру как за истину, вне отношений, без гнева и горестей). Присутствие этих качеств в человеке является главным социальным достижением буддийской садханы, главным

плодом духовного пути, который важен не только для сангхи, но и всей социальной общности как эталон человечности, выражение человеческой потенциальности.

Что касается возможности нирваны, это, на мой взгляд, требует отдельного анализа.

К проблеме индивидуального подхода и плода пути.

Прежде чем встать на садхану или даже примитивно решиться практиковать буддизм, надо решить проблему, имеет ли это хоть какой то смысл, кроме пустого времяпровождения (как просмотр сериалов «Счастливы вместе», «Крем» или шоу «Дом «2»). Или смысл занятий в том, чтобы потешить свое Эго рассказами о том, что занимался випассаной, был на семинаре у Шри Шримад Не Знаю Кто, получил посвящение у ламы - мастера О. Не Дал...

В предыдущих главах мы серьезно обсуждали вопрос о трудности буддийского мировоззрения, его понятийного аппарата, философии, этики, онтологии и психологии.

Индивидуализм буддийской психологии находится за пределами антропоцентризма и заключается в множественности алая-виджнян: не только каждый человек обладает субъектностью, но и каждое живое существо (грахака) с переживаемым им миром объектов (грахья) сводится к “своей” алая-виджняне.

Каждое живое существо (таракан, кот, дядя Вася) переживает свой собственный мир, отличный от миров других живых существ.

Что касается стратификации алая-виджнян, то мы здесь можем выделить 6 базовых лок в силу общности кармы, определяющей уровень развертывания сознания каждого типа существ (асур, людей, животных, претов и т.д.) и структура их тел как объективации их кармических плодов, к которым и “подстраивается” тип переживаемого ими “объективного” мира.

В этом смысле по степени сложности устройства телесной организации живым существам кармически обусловлен их способ восприятия мира и их «эмпирический субъект». И есть миры муравьев, миры зайцев, миры слонов, миры китов и др. как объективируемые реальности в соответствии с их способами структурирования бытия.

И в таком же смысле, переживаемые нами миры есть “миры людей”, все же различия между индивидуальными субъектами (я не говорю личностями, т.к. способ восприятия общечеловеческий не всегда личностный – например, бинокулярное зрение и бинауральный слух идиота устроен хоть и аналогично с другими людьми, но не является личностным) в буддистской модели определены особенностями индивидуальной кармы.

Хоть мы очень по разному воспринимаем мир, между нами есть некая изначальная договоренность об общей реальности, что мыслимое нами (людьми) по разному едино по сущности.

В “Виджняптиматра сиддхи шастре” сказано, что подобно тому, как свет многих ламп в одном помещении образует единое освещение, так и миры множества существ образуют единую согласованную (концессусную) реальность.

Согласованность между мирами алая-виджнян объясняется определенной корреляцией между кармами существ.

Эти кармические корреляции создают различные языковые, культурные, образовательные, этнические, стратовые социальные сообщества.

В соответствии с этой кармической определенностью уровня нашего сознания мы занимаем определенное место в социуме, выстраиваем определенные коммуникации определенного содержания – несем в себе мир по заслугам и несем в миры, которые предопределены нашей же активностью.

Одновременно этот уровень сознания ставит проблему возможности понимания текстов буддизма и эффективности использования его практик в

смысле не только освоения нравственных норм, благородных драгоценных состояний, но и самадхи и нирваны.

Мы не можем не согласиться с точкой зрения классической йогачары (учение “Йогачара бхуми шастры”), которая делила всех людей на особые 5 категорий (готра) в зависимости от их способности продвижения по садхане. Некоторые люди (по крайней мере, в данной жизни) по своей природе лишены возможности стать Буддами или бодхисатвами; их “потолок” – состояние мирянина – шраваки, другие принципиально лишены возможности достичь пробуждения и духовности.

Концепция существования только одной готры – готры Татхагаты, “семьи Будды”, к которой принадлежат все живые существа, хотя и восторгает своей демократичностью, но, на наш взгляд, признает желаемое за действительное.

На мой взгляд, с грустью невозможности равенства в обретении пробуждения даже Будда познакомился при жизни.

Что касается представлений о готре Татхагаты, то она оформлена в концепцию Татхагатагарбха (гарбха - зародыш, эмбрион, лоно, вместилище).

Существуют три базовых подхода по содержанию и степени оптимизма в этой демократической концепции.

1. **Потенциальность Будды.** Гарбха является зародышем состояния Будды в каждом живом существе и оно потенциально наделено природой Буддой, потенциально является Буддой. Эта потенциальность несубстанциональная, каждое существо имеет возможность стать Буддой.
2. **Субстанциональность Будды.** Вторая модель субстанциональна, то есть во всех живых существах реально присутствует некая особая сущность, которая может быть названа “природой Будды”. На сущностном уровне все живые существа уже есть Будды, и им надо только реализовать свою потенциальную “буддовость”.

3. **Актуальность Будды.** В третьей крайней модели природу Будды не надо даже реализовывать, она и так вполне актуальна, фактуальна. Следует лишь осознать себя в качестве Будды, понять и прочувствовать, что ты уже здесь и сейчас являешься Буддой.

Если мы будем придерживаться тезиса китайско-дальневосточного буддизма или Дзог-чэн об “изначальном пробуждении”, что живые существа изначально пробуждены, и сама природа ума (читта; синь) есть пробуждение, бодхи, то практики буддизма не имеют никакого смысла.

Если пробуждение (джняна, видья), присутствует в любом актуальном акте сознания и “Наш собственный ум (читта) и есть Будда”, то сама постановка вопроса о садхане абсурдна.

Если мы даже зададим бинарность живого существа как Будды с аффективными омрачениями (клеша), а Будды как существа без аффективных омрачений, мы не сильно повысим мотивацию к пробуждению, ибо женщина с косой и женщина без косы остаются сущностно женщинами.

Таким образом, концепция Татхагатагарбха во второй и, особенно, в третьей сверхоптимистической версии, лишает буддизм желтых одежд: если ты уже Будда, то зачем садхана, и даже концепция бодхисатвы выглядит смешной и абсурдной – кому служить архату, если уже все архаты.

По этой причине, мы будем считать две последние версии концепции Татхагатагарбхи лишенными логического и эмпирического основания.

И, если мы будем считать буддовость потенциальностью, а высшую интегрированность в нирване возможностью, то смысл буддийской практики будет предельно и понятен, осмыслен и прагматичен.

По своему опыту мы знаем, что под воздействием наших всевозможных мыслей и намерений состояние нашего сознания изменяется тем или иным образом. И подобное истинно не только с точки зрения одной, но и многих жизней. Накопленному потенциалу просто некуда исчезнуть, и он будет приносить плоды не только в этой, но и в следующих жизнях. Чем больше

мы накапливаем положительного потенциала, тем положительнее будет состояние нашего сознания и уровень существования, и наоборот. Практика буддизма как раз и направлена на развитие положительного потенциала и уменьшение отрицательного кармического потенциала.

Таким образом, все положительные качества, которые мы достигаем путём практики буддизма, являются сознанием и ничем иным. Все негативные качества и осквернения, которые мы пытаемся устранить, также являются сознанием. Даже правильное дыхание, правильная поза, различные практики сосредоточения и т.д. в буддийской практике являются не средствами достижения физического здоровья, долголетия, а способами трансформации сознания. Все детали садханы и его ступеней, досконально описываемые бесчисленными буддийскими текстами – это различные ступени трансформации всё того же сознания.

Однако, если бы мы не обладали потенциалом для подобной трансформации, наши силы были бы потрачены впустую. Поэтому с самого начала буддизм говорит и доказывает, что наше сознание изначально чисто по природе и что все негативные качества являются наносными и проходящими. И в этом смысл концепции готры Татхагатыгарбхи.

Как сказал Дхармакирти: «Природа мысли янносветна, загрязнения – преходящи».

Итак, все живые существа без исключения обладают потенциалом окончательной трансформации, просветления, состояния будды. Более того, мы обладаем всеми условиями для развития того потенциала, заложенными в самой природе нашего сознания. Дхармакирти доказывает, что в отличие от развития тела, которой всегда есть предел – сколько бы мы ни тренировались, невозможно прыгнуть дальше нескольких метров, поднять более нескольких сот килограммов и т.д. – сознание может развиваться беспредельно. Имеются ввиду, верные сознания, вроде постижения отсутствия «я», любящей доброты, радости, сострадания, равенности,

поскольку они соответствуют реальности и ими наделена сама природа нашего сознания.

С другой стороны, осквернения, вроде хватания за «я», вызванных им гнева и страсти, ошибочны и не заложены в природе сознания. Поэтому они не могут развиваться беспредельно. Сколько их не развивать, они будут подобны огню, попавшему на сырую почву.

Потенциал верных состояний сознания спонтанно заложен в природе нашего сознания. Майтрея говорит: «Элемент [т.е. природа будды] пуст от преходящих явлений [которые обладают] характеристиками отделения [т.е. могут быть устранены]».

[Элемент] не пуст от наивысших явлений [которые обладают] характеристиками отсутствия отделения [т.е. не могут быть устранены]».

Таким образом, развивая верные, адекватные состояния мысли, мы постепенно сможем устранить все негативные мысли вообще. Тот факт, что некоторые из нас переживают больше негативных состояний сознания, чем позитивных, вызван нашей привычкой, приученностью к страстям с безначальных предыдущих жизней. Если придерживаться оптимистической стратегии и понимания Майтреи, наше сознание спонтанно стремится к познанию и раскрытию заложенной во всех нас природы будды или потенциала окончательного просветления, стоит лишь пустить его в этом направлении, чаша весов быстро перевесит в сторону положительных качеств, они охватят сознание, подобно пламени охватывающему сухой лес, и весь потенциал сможет быть раскрыт даже в течение одной короткой человеческой жизни.

Только и только поэтому мы подробно будем излагать буддийские практики. Мы верим в потенциальность человеческого сознания.

3.3. Буддийские практики.

Психотехнологические системы буддизма и по сей день практикуются не только в монастырях, но и многими российскими, европейскими, азиатскими, американскими и австралийскими холистическими центрами в целях интеграции личности, развития осознанности и внимательности, добродетельности человека.

Практика медитации и соблюдение норм морали, согласно буддийским канонам, позволяют сосредоточить внимание на размышлении о сущности бытия.

Посредством обучения постепенно развивается состояние медитативного сознания в повседневной деятельности, состояние пробужденности, ясновидности сознания и невовлеченности.

Все психотехническое пространство буддизма может рассматриваться, прежде всего, как способ создания покоя и ощущения централизованного осознания, не-вовлечения в свои мысли, эмоции, желания. Буддизм – это мировоззрение с “открытыми глазами, духовный путь “бодрствования” и сознательного самопреобразования.

В конце концов, – не обязательно жить в монастыре и с утра до вечера медитировать на Будду или читать мантры или заниматься утонченной випассаной.

Будда говорил: “Я говорю тебе – оставайся на своем месте в жизни и с усердием занимайся своим делом. Не жизнь, богатство и власть поработают людей, а привязанность к жизни богатству и власти”.

Тибетцы считают Ваджраяну (тантрический путь, алмазную колесницу) наикратчайшей наиболее прямой дорогой к просветлению. Согласно тибетской метафоре, она стремится достичь вершины горы через прямое восхождение по скале; но хотя путь и является прямым и быстрым, он также весьма рискован и требует полной отдачи, громадной дисциплинированности и готовности встретиться лицом к лицу с самой неприятной правдой о своей жизни. Таким образом, особенно подчеркивается необходимость в знающем и вызывающем доверие гиде, который проделал подобное восхождение сам.

Ваджраяна делает также громадный акцент на упайя – мастерских средствах, и ваджраянистский путь располагает множеством техник для своего прохождения.

Считают, что искусный практик достигает освобождения через те же самые вещи, которые омрачают видение обычного человека, и вследствие этого, тантрический путь ничего не отвергает и может использовать все. Тантрические практики задействуют тело, речь и ум и включают распевание мантр, визуализацию, ритуалы, медитацию с формой и без формы, физические упражнения, интенсивное философское обучение и многое другое. Для тибетцев Ваджраяна является кульминацией буддистского пути.

В отношении к предыдущим янам (колесницам) хинаяне и махаяне, она располагается как плод дерева к его стволу и ветвям. Тибетское слово для тантры означает непрерывность. Само слово тантра происходит от санскритского родственного слова, означающего ткать, плести – и тантрический взгляд на жизнь есть таковой, в котором все аспекты жизни сплетены и сращены друг с другом.

В изложении буддистских практик мы будем придерживаться принципа простоты и удобства, без излишнего погружения в концептуальное осмысление. Практики имеют весьма разное происхождение по колесницам Дхармы.

Практики буддизма, которые существуют в настоящий момент в сангхе и для обывателей, имеют общие корни и базовые матрицы выполнения на уровне метода. Это логические упражнения, созерцание различных объектов, размышления над коаном (важной проблемой по заданной теме – страдание, Будда, смерть, невежество и др.), ритмичное и спокойное дыхание, разные стадии транса и экстаза, культивирование дружелюбия, сострадания, симпатии ко всем живым существам.

Во многих школах путь сосредоточения, анализа и наблюдений, осознанности и внимательности, является не единственной. И на садхане есть место спонтанности, интуиции и духовному прозрению, внезапному

осознанию истины. Случайно услышанное слово, интуитивное чувство растворения, исчезновения своего «я», случайно подмеченное явление - все эти моменты могут оказаться толчком к прозрению, саттори, инсайту, озарению с предельным чувством «Вот оно какого на самом деле».

Внезапное «прозрение», преобразующий инсайт - это первый шаг к нирване.

Стадии пробуждения

В буддизме упоминаются четыре стадии пробуждения:

Первая - вхождение в поток, ведущий к нирване, уровень Сотананна, **“вошедший в поток”**.

Этот уровень ведет к полной смерти эго, прекращению всех его стремлений. Бхигшу становится вошедшим в поток в тот момент, когда он, возвратившись из своего первого входа в нирвану, начинает обдумывать это состояние. Он остается вошедшим в поток до тех пор, пока его пронизательность не углубляется в степени, достаточной для следующего уровня достижения. Это окончательное освобождение в соответствии с канонам должно обязательно прийти к нему в течение семи с лишним продолжительностей жизни.

Вошедший в поток утрачивает следующие черты своей личности: жажду к чувственным объектам, гнев такой силы, которая могла бы вывести его из себя, желание собственной выгоды, имущества или похвалы, неспособность делиться с другими, неспособность видеть относительную и иллюзорную природу, какой бы приятной и прекрасной она не казалась, ошибочное принятие непостоянного за постоянное (аника), видение самости в бессамостном (анатта), верность всего лишь обрядам и всякую веру в то, что то, или это является “истиной”, а также сомнения в полезности пути сосредоточения.

Вошедший в поток также не может больше, по своей натуре, вовлекаться в ложь, воровство, половые излишества, причинение физического вреда другим или жить на чужие средства.

Вторая - последнее возвращение в этот мир перед достижением нирваны, когда идущий становится “сакадгами” - **“тот, кто вернется еще раз”**, кто будет полностью освобожден при этой жизни или в следующей. Интенсивность его чувств притяжения и отвращения уменьшается: теперь ничто не может побудить его к чему-либо или внушить отвращение. Тяга к сексу, например, ослабевает. Он все еще может иметь половые отношения для продолжения потомства, но не имеет в этом настоящей необходимости. Беспристрастие характеризует его отношение ко всему и ко всем.

Третья - невозвращение в этот мир, когда идущий по пути становится “анагами”, - **“тем, кто не вернется”** и будет освобожден от колеса становления еще при этой жизни.

Вдобавок к тому, от чего он отказался перед этим, уходят остатки алчности и чувства негодования. Всякое отвращение к таким мирским состояниям, как потеря, боль, позор или порицание, исчезает. Злонамеренность в побуждениях, воле или речи становится невозможной для “того, кто не вернется”.

Он не может более даже помыслить зло о каком-либо существе и категория “враг” уходит из его мышления вместе с категорией “неприятель”. Подобным образом исчезает даже тончайшее желание каких-либо чувственных объектов. Например, сексуальное желание невероятно для него, так как чувство сладострастия покинуло его, так же как желания чувственных наслаждений. По отношению ко всем внешним объектам у “того, кто не вернется”, преобладает Равнозначность, невозмутимость.

Четвертая - достижение нирваны после смерти, окончательная или **паранирвана**, о которой что-то внятное мы сказать не можем в силу того,

что смерть как феномен не может мыслиться и любая концептуализация данного известного предмета является изначально ложной.

Различные стадии просветления, которого добивается человек благодаря пути по садхане, глубокому созерцанию и полной отрешенности от внешнего мира, предельному внутреннему очищению, преследуют конечную цель — угасание всех чувств и отношений человека, уход из «мира страданий» и являются последним этапом на пути к нирване.

Классификация буддийских практик

Садхана сопровождается множеством практик для достижения самадхи. Полный реестр практик представляет из себя сосредоточенное изучение и разотождествление с 40 объектами, которые создают карму человека (карматтхана).

Первую группу составляют 10 концептуальных объектов (каринамандала): земля, вода, огонь, воздух, голубой, желтый, красный, белый цвет, свет, пространство;

Вторая группа ассоциирована с тленностью и смертью живого - 10 нечистот (асубха). В качестве объекта медитации выбираются составные части и состояния трупа: вздутость (уддхуматака), трупные пятна (винилака), нагноения (випуббака), рассеченный труп (вичиддака), обглоданные куски (виккхайтака), разбросанные части трупа (виккхиттака), изуродованные части трупа (хата-виккхиттака), окровавленный труп (лохитака), изъеденные червями куски трупа (пулавака), скелет (аттхика).

Третья группа. Следующие 10 объектов являются предметами размышления и сосредоточения (аннусати): Будда (буддханус-сати), дхарма (дхармануссати), сангха (сангхануссати), добродетель (силануссати), терпимость (чагануссати), небожители (деватануссати), успокоение (упасамануссати), смерть (маранануссати), тело и материя (каягата-сати), дыхание (анапанасати).

Четвертая группа. Последние 10 высших объектов размышления уже предполагают достижение архатства и пробуждения. Это 4 возвышенных

объекта (брахмавихара): доброжелательная любовь (любящая доброта - метта), сострадание (каруна), симпатия ко всем существам (радостность - мудита), невозмутимость (равностность-упекха). Пятый объект - воздержание от материальной пищи (ахаре патиккуласанья); Шестой - размышления о четырех элементах (чатудхутатуваваттхана); Следующие 4 - созерцание каждого из четырех уровней арупалоки, наполняющих сознание радостью, экстазом, спокойствием, свободой.

Все эти практики сосредоточения в совокупности с соблюдением норм буддийской морали позволяют раскрыть сущность бытия. Идущий по «срединному пути», достигая глубин сосредоточения, может постигнуть изначальную мудрость за пределами страдания.

В силу непривычности многих практик буддизма для человека с европейским мышлением, я буду излагать их в «рабочей» версии, то есть те практики, которые апробированы на ритритах в разных странах мира с русскоязычными участниками и показали свою внятность и выполнимость.

В наставлении «Об основах внимательности» Будда свел всю медитативную практику всего лишь к четырем основам. Эти основы – тело, чувства, состояния ума и психические события. Мы будем придерживаться в основном этой модели, но иногда все таки обращаясь к более широкому реестру буддийских практик.

Тело представляет собой наиболее плотный и материальный предмет, считающийся «моим» и «мною». Это отношение, имеющее прочные корни в неведение (авидья), создает многочисленные печали и несчастья (дуккха), когда тело совершенно ясно показывает, что не является «моим, как это бывает во времена болезней, разрушения и смерти.

Прозрение в истину отсутствия «я» должно начинаться с самых грубых привязанностей и затем переходить к более тонким, поэтому Будда начинает с созерцания тела. Однако даже одно из созерцаний этого цикла, одно из основных упражнений, оказывается достаточным для достижения

просветления; и нет необходимости в том, чтобы бхигшу практиковал все четыре аспекта.

Первая основа внимательности – тело, а дыхание, как один из аспектов тела, принимается за объект медитации.

Дыхание – телесный процесс, который продолжается день и ночь, начинаясь с рождения, и кончается лишь со смертью. Это идеальный процесс для созерцания, так как его никогда нельзя отбросить. Он может стать – и действительно становится – с нарастанием сосредоточенности – более тонким и поверхностным

Конкретные буддийские практики

Анапана-сатъя-йога.

В классическом буддизме не уделяется больше внимание дыхательным упражнениям типа пранаямы как в индуистской йоге или некоторых тантрических практиках буддизма Ваджраяны.

Они заключаются в наблюдении естественного ритма дыхания, без какого либо сознательного изменения скорости, глубины или соотношения вдоха и выдоха.

Сознание тесно и неразрывно связано с телом. В силу этого наблюдение за дыханием является ключевым фактором для освобождения ума.

В изложении самого Будды из клана шакьев, инструкция анаппанасатьи звучит весьма кратко:

Делая длинный вдох, он осознает,
что делает длинный вдох.

Делая длинный выдох,
он осознает, что делает длинный выдох.

Делая короткий вдох,
он осознает, что делает короткий вдох.

Делая короткий выдох,
он осознает, что делает короткий выдох.

На своих ритритах эту практику я давал в двух версиях: статическая и процессуальная анапана-сатья-йоги.

Практика проводилась в групповой и индивидуальной формах.

Для групповых занятий идеальные условия создавались ведущим. Индивидуальные занятия проводились в полевых условиях и требовали особой подготовки и предварительного инструктажа.

Смысл инструктажа сводился к тому, чтобы обеспечить максимально безопасные, спокойные и удобные места для одиночных практик. В силу того, что это всегда происходило на лоне природы (начиная от побережья Балтийского моря до тропических островов на Индийском океане, то иногда эти инструктажи были очень подробными в силу необходимости адаптации к этим условиям. Следует признать, что медитация в сибирской тайге в безветрии, с мошкаррой и оводами отличается от медитации на золотом пляже на берегу моря в бархатный сезон.

Статическая анапанасатья.

Прежде чем приступить к медитации, найдите тихое и удобное место. Практика продолжается 1 час 30 минут. Чтобы не отвлекаться на время, заведите будильник.

Садитесь и для достижения внутреннего спокойствия и обуздания мыслей полностью отвлекитесь от внешнего мира. Садитесь максимально удобно, чтобы тело Вас не отвлекало во время практики.

Закройте глаза.

Направьте фокус Вашего внимания на те ощущения, которые возникают от потока входящего и выходящего воздуха на кончиках Ваших ноздрей.

Во время выполнения практики попробуйте все время удерживать Ваше осознание на этих ощущениях, не отвлекаясь на мысли, чувства, на другие телесные ощущения, мечтания, воспоминания, желания.

Если Вы отвлеклись, мягко возвращайте Ваше осознание на те ощущения, которые возникают от потока входящего и выходящего воздуха на кончиках Ваших ноздрей.

Процессуальная анапана-сатъя-йоги.

Садитесь максимально удобно и полностью отвлекитесь от внешнего мира.

Закройте глаза.

Направьте фокус Вашего внимания на первые ощущения, которые возникают от потока входящего воздуха на кончиках Ваших ноздрей и затем следите за тем, как воздух проникает в легкие по дыхательным путям вплоть до того момента, пока он не растворится в пузырьках легких. Следуйте за вдохом от начала до конца, смотрите на весь процесс вдоха безотрывно...

Затем посмотрите на выдох, как он начинается внутри легких и затем как воздух выталкивается наружу через трахеи, горло, завершаясь последними очень тонкими ощущениями на ноздрях или губах.

Это предельно простая практика внимательности к естественному циклу дыхания, в котором нет каких бы то ни было элементов форсированности или искусственности. Не надо прилагать усилия по контролю или задерживанию дыхания. Позвольте просто возможность воздуху естественно входить в легкие и выходить из них. Наблюдайте за дыханием как за живым существом и будьте бдительны.

Во время выполнения практики попробуйте все время удерживать Ваше осознание на ощущениях вдоха и выдоха как потока, процесса, не отвлекаясь на мысли, чувства, на другие телесные ощущения, мечтания, воспоминания, желания.

Если Вы отвлеклись, мягко возвращайте Ваше осознание на те ощущения, которые возникают от потока входящего и выходящего воздуха.

Некоторые дополнения

Если эти практики слежения за дыханием у вас получаются не настолько качественно, то для выработки элементарного сосредоточения, полезно будет провести следующие методы предварительной подготовки:

Метод 1:

Счет дыханий от 1 до 10 и обратно до 1. Можно считать в уме на вдохе – 1, на выдохе 1, следующий вдох – 2, выдох – 2 и так до 10, затем с 10-ти до 1-го. Обычно это полезно в начале практики. По мере продвижения можно просто считать вдох и выдох как 1, 2, 3 и т.д.

Это очень простая техника, распространенная практически во всех школах буддизма. Дело в том при таком методе счета цикл короткий, и ум может продолжать насчитывать циклы как бы «на автопилоте», и думать о чем-то другом.

Метод 2:

Метод «Висуддхимагги». Следует повторить еще раз этот метод. Счет ведется аналогично первому методу, только не до десяти и обратно до одного, а от одного до пяти, потом до шести, до семи... до десяти. Графически это выглядит так:

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Все эти шесть мини-циклов составляют полный цикл, который называется на пали вара. Такой счет удобен тем, что можно заранее установить конкретное количество вар, которые нужно отследить во время медитативной сессии. Для подсчета вар можно даже использовать четки. Одна вара – одна бусина.

Метод 3:

Повторение слова. Это в основном тайский метод. Обычно на вдохе умственно произносят «буд», на выдохе «да». Можно выбрать любое слово «дхаммо», «арахам» и т. д. Двусложные слова предпочтительней, поскольку их можно произносить в такт дыханию.

Анапанасати как наблюдение за чувствами.

Во время прохождения наблюдения за дыханием возможна стадия трансценденции тела и эго, наступление следующего этапа утончения сосредоточения – созерцания высших чувств.

Дыхание может проходить еще через четыре ступени, начиная с переживания радости (восторга-умиления – пити).

Когда дыхание стало очень тонким, оно может остановиться – или показаться остановившимся; при этом тело оказывается почти незаметным или полностью отсутствующим. Единственным легко замечаемым и ясным телесным психоэмоциональным явлением остается чувство радости-восторга, в которое как бы превращается дыхание.

Этот восторг-радость-ликование может быть пережито многими различными способами: это или переживание звона, или волн, или потоков, даже вспышек наподобие электрических разрядов, которые могут двигаться вверх и вниз по позвоночнику или по конечностям.

Процесс утончения продолжается, когда восторг уступает место блаженству, сукха, или переходит в него: если первый имеет физические проявления, то второе явление – чисто психическое переживание, эмоциональное состояние. Затем приходит переживание тонкой деятельности читта, т. е. ума-сердца, связанной с дыхательным процессом; наступает также успокоение этих видов деятельности.

Анапанасати как наблюдение за умом.

Следующая возможная стадия сосредоточения, созерцание ума, состоит из ступеней, на которых медитирующий переживает радость, сосредоточенность и освобождение ума. Эти три первые четырехступенчатые группы переживаний заняты культивированием спокойствия, тогда как во время последних фаз практики, занятой событиями психической жизни, медитирующий развивает прозрение: он созерцает непостоянство (анитья), бесстрастное прекращение жажды существования и отказ от него (Равностность).

В проповеди Будды о внимательности и была также тщательно разработана последующими учителями, из этого не следует, что все, кто практикует этот способ медитации, должны пережить каждую ступень. Многое зависит от практика.

При помощи одного лишь этого упражнения медитирующий может пережить как спокойствие, так и прозрение, достичь конечных высот его практики, где оказывается познанной нирвана.

В традиции утверждается, что этим методом пользовался сам Готама, что при помощи внимательности к дыханию он достиг конечного и полного освобождения.

Дополнительные практики дыхания

Эти упражнения можно использовать в качестве разминки перед медитацией: техники внутренней, внешней и одновременно внутренней и внешней задержки дыхания.

Внутренняя задержка - это задержка дыхания после вдоха. Для ее практики надо вдохнуть и задержать дыхание на некоторое время. Держите туловище прямо и устойчиво, сохраняйте внимательность.

Время задержки сугубо индивидуально. Не надо себя насиловать. Счет ведется по ударам сердца. Со временем можно постепенно увеличивать длительность задержки. После некоторого времени осознание начнет

утрачивать свою силу. В тот момент, когда это произойдет, можно сделать обычный вдох. Это - составит один цикл. Выполнять можно десять — пятнадцать раз.

Внешняя задержка - после выдоха. Выполняется аналогично. Необходимо сделать равномерный вдох и выдох, опустошая легкие, насколько это возможно без напряжения. Затем задержать дыхание, насколько это, возможно, затем сделать вдох. Это один цикл. Повторять его рекомендуется десять-двенадцать раз.

Сокращение брюшной полости, давление в висках или судорожный вдох указывают на то, что достигнут предел возможностей во внешней задержке. В этом случае надо уменьшить продолжительность задержки. Переход к вдоху должен быть плавным. Если во время практики ощущается утомление, циклы этой ступени можно чередовать с нормальным дыханием.

Объединение обоих видов задержки дыхания. Обычно его выполнять труднее всего, поэтому лучше всего начинать с 1-го, потом переходить ко 2-му и потом приступать к этому методу. Самое главное не переусердствовать и себя не насилловать, поскольку это не соревнование по тому, кто больше пробудет без дыхания. Лучше всего взять для начала умеренный промежуток времени для задержки, например 7 ударов сердца на вдохе и 7 на выдохе. Вы сами должны отрегулировать, на сколько времени осуществлять задержку воздуха. Достижение способности отмечать все явления в уме, так что они перестают серьезно мешать практике

Саттипатхана: прозрение через тело

Медитация на ощущения тела является наиболее яркой демонстрацией для открытия онтологических измерений механизмов страдания.

Для проведения практику надо выбрать спокойное и безопасное место, где тело может почувствовать предельный комфорт и расслабиться.

Ложитесь в шавасану (поза трупа в йоге). Если не знаете, как лечь в шавасану, просто ложитесь максимально удобно. Для этого Вы можете даже вспомнить Вашу позу сна.

Вспомните, как Вы засыпаете в каждый вечер... Уложите Ваше тело так, будто Вы готовитесь ко сну...

Закройте глаза и направьте Ваше осознание во внутреннее пространство Вашего тела.

Почувствуйте сотни ощущений, которые раскрываются перед Вашим умственным взором и как меняется любое из них, когда становится объектом Вашего созерцания. Продолжая исследование телесных ощущений, Вы можете понять разную природу осознания и объекта осознания. Почувствуйте жизнь тела как процесс и поток и осознайте, что сами ощущения не являются по природе ни плохими, ни хорошими – они просто есть. Они возникают, как следствия как следствия движения, или дыхания, или напряжения, но не имеют своей самости. Осознайте, в этом потоке нет никакой постоянной сущности. Все “анатта”, все бессамостно, все в появляется в потоке ощущений, наполняется и исчезает в соответствии со своими причинами и следствиями. И жизнь в теле – большая игра сознания с телесными ощущениями, начиная от самых сильных, явных, включая ощущения средней интенсивности и даже те, жизнь которых мгновенна, которые появляются в поле восприятия, но, сталкиваясь со светом сознания растворяются в небытии, как метеориты на ночном небе, сталкиваясь с плотными слоями атмосферы блеснут на мгновения и исчезают в ничто.

И в этом процессе восприятия непрерывного продолжая практику саттипатханы, Вы можете обнаружить, что наблюдающий ум и объекты наблюдения появляются и исчезают мгновенно, что мир твоей реальности возобновляется ежесекундно и так продолжается без конца. В этот момент Вы можете до глубины осознать аничью, непостоянство как истину бытия.

Практика простого наблюдения за телесными ощущениями может привести к пониманию того, что все появляется каждый момент и исчезает вновь и

нет никакой опоры и нет возможности удовлетворения – и смотрят глаза да не насытятся и телесное сознание бесконечно. Эта невозможность удовлетворения даже самым простым, близким, родным – своим телом приводит к пониманию и проживанию духа – не удовлетворительности самого бытия и собственной сущности.

И затем, чтобы сделать наблюдение за ощущениями более проникновенным и продолжить сатипатхану, попробуйте сделать первое движение, чтобы поднять свое тело в вертикальное положение. Попробуйте вставание сделать долгим процессом – вставляйте в течение 10-15 минут, отслеживая тысячи тонких и грубых ощущений, связанных движением и подъемом. И, когда Вы встали, попробуйте отследить, скольких усилий стоит телу, чтобы просто стоять.

Затем попробуйте в первый раз жизни сделать осознанный шаг. Посмотрите, насколько это сложная двигательная задача, и какой глубины сосредоточенности требует просто шаг.

И затем сделайте второй шаг так же очень медленно, мягко, сосредотачиваясь полностью на процессе движения и сотнях ощущениях, связанных с ним. Смотрите рождение, жизнь и смерть простого шага и отметьте при этом, что на этом ничего не кончается, что рождение телесных ощущений все время происходит, так же, как и жизнь и смерть, рождение, жизнь и смерть, возникновение и исчезновение ... и этим захвачено все самое сильное в поле восприятия и самое малое и ничтожное.

И затем делай шаги все быстрее и быстрее, пока не потеряешь сам смысл шага и его видение... и сделай основной вывод – мир есть до того момента, пока ты углублен и вовлечен в него. У тебя есть предельная возможность быть свободным – вовлекаться или не вовлекаться, переживать или не переживать, чувствовать или не чувствовать - возможность сохранять Великую Равноценность.

И затем продолжай сатипатхану, открыв глаза, но, сохраняя невозмутимую Равноценность – просто присутствуй.

Саттипатхана как практика внимательности в повседневной жизни

Это упражнение может быть рассмотрено в четырех аспектах, первым из которых является полное осознание намерения. Иногда люди занимаются делами, которые не приводят их к поставленной ими цели. Достичь цели можно только при помощи действий, соответствующей намеченному результату. Поэтому практик полного осознания должен перед началом любых дел спрашивать себя, приведет ли фактически это действие к желаемому результату. Таким образом, благодаря перерыву для тщательного раздумья сберегается большое количество энергии. Это так в медитации, в повседневной жизни и в медитации как повседневной внимательности и осознанности. Как в одном, так и в другом случае нельзя терять из виду ни свою цель, ни те средства, при помощи которых она достигается.

Будда воздал хвалу достижению трех целей:

- Достижению счастья здесь и сейчас – при помощи Дхармы, насколько это возможно в этой жизни
- Достижению счастья в следующей жизни, благодаря созданию хорошей кармы в этой жизни;
- Достижению высочайшего счастья нирваны, или пробуждения, состояния архата, которое является плодом садханы.

Если у нас есть желание достичь одной из этих трех целей, цель и наши намерения должны иметь верное направление, что подводит нас ко второму аспекту – к полному осознанию соответствия намерения и цели.

Часто люди говорят, что их целью является достижение высочайшего счастья, причем достижение в самой этой жизни. Но если посмотреть на их окружение, на их образ жизни и образ действий, на усилия, которые они прилагают для практики, зачастую можно увидеть, что у них цель не совпадает со средствами. Таким людям нужно знать этот аспект полного осознания, так, чтобы им можно было более точно соразмерить поступки с целями. Когда мы практикуем эти два аспекта, они вполне естественно

приводят к третьему – к полному осознанию всей сферы человеческой активности.

Практика внимательности в повседневной жизни является способом сохранения осознанности и ясности присутствия в обыденной реальности.

Выполняя это упражнение необходимо сохранять полное осознание при движении взад и вперед, беге, танце, смотреии на предметы и отводе глаз, сгибании и вытягивании конечностей, надевании одежды, ее ношении и снимании, еде, питье, жевании и ощущении вкуса, опорожнении кишечника и мочеиспускании, ходьбе, стоянии, сидении, засыпании, пробуждении, беседе, молчании, езде на машине и переживании страсти, творческом возбуждении и плаче, лени пережаривания пищи и смотреии телевизора...

В этом упражнении вся жизнь, все формы ее проявления являются объектом медитации. Жизнь как сатипатхана – процесс осознанности и внимательности

Випассана – безобъектное наблюдение

Этот метод называется практикой прозрения или практикой безобъектного осознания. В этой практике внимательности нет одного объекта, поскольку все четыре рода внимательности – к телу, к чувству, к психическим состояниям и к психическим явлениям – все становятся медитацией. Медитацией в випассане является само осознание, когда благодаря применению полного осознания, ум не будет отвлекаться, ибо все делаемое будет сопровождаться внимательностью и прозрением. Випассана приводит практикующего к тотальному, полному осознанию (сампаджанна), что знаменует собой отсутствие неведения.

Отсутствие неведения это непрерывное видение факта, что все «мое» или «я» – «мой дом», «моя семья», «мое тело», «мои мысли», «мои взгляды», не является по своей природе таковым, так как не существует никакого обладателя.

Випассана это безотносительное, фактуальное, «таковостное» просветленное, равностное, невовлеченное восприятие – сознание повседневной жизни, в которой одинаковы рождение звезды и рождение козла, бляение барана или выступление президента не отличаются по значимости, бриллиант равен булыжнику и потеря родственника не отличается от потери ненужных ключей давно выкинутого комода.

Медитация на касины

Касины – это специально изготовленные предметы, которые служат опорой для ума. Например, касина красного цвета – это обычный красный круг на белом фоне, похожий на японский флаг.

Касину рекомендуется поместить на расстоянии 60 сантиметров от пола. Сам красный круг должен быть размером с маленькое блюдце – ровный и гладкий. Практик должен сесть на пол, на расстоянии 60 – 100 см от стены, направить взгляд на красный круг и сосредотачиваться на нем. Если ум уходит от объекта, рекомендуется в уме повторять «красный, красный, красный», «круг, круг, круг». Слова, таким образом, смогут направить обратно ум на касину. Упражнение надо выполнять до достижения состояния поглощенности.

Зрительная монотония во время этой медитации закономерно приводит к множеству зрительных иллюзий и галлюцинаций. По этой причине важно все время возвращать осознание к реальному кругу, который нарисован на белой бумаге.

В последние 15 лет мы использовали касины разных цветов – в основном черные, фиолетовые, красные, голубые. Цвет большого значения не имеет, важно, чтобы круг очерчивался на белом фоне четко и однозначно.

Что касается диаметра круга, лучше от 25 до 50 мм. Не больше, чтобы зрение не стало «блуждать» по кругу.

Медитация на природные объекты.

Медитации типа саматха или умиротворения могут быть направлены на любые природные стихии и объекты, которые могут обеспечить джхану, поглощенность ума.

Объект не так важен, важна его «перцептивная простота» (да простят меня буддисты за европейскую научную терминологию). Это может быть любой объект, главное, что бы его форма и структура была не слишком сложная. По этой причине не все природные объекты для этой цели подходят.

Это может быть медитация на пламя костра, на пламя свечи, на зеркальную гладь озера, на солнечную или лунную тропу, медитация на луну, медитация на ночное звездное небо, медитация на реку, на лотос, на восход солнца...

Мулатантра.

В основе этого очень сложной медитативной практики лежат психодуховные идеи многих традиций, которые автор изучал в течение последних 30 лет.

Впервые она была проведена в полном формате во время тренинга «Духовные путешествия» на Байкале в день тантризма Правой руки – дакшиначарьи в 1997 году.

Как известно, представители этого направления буддизма, в качестве объекта медитации выбрали 3М (три Макары):

- мандалы (магические символы, схематично изображающие Вселенную),
- мантры, звукосочетания, имеющие сакральный смысл
- мудры, определенные жесты и тайные обряды-действия, которые понятны лишь очень узкому кругу посвященных.

Именно эти три элемента и были включены в медитативную практику, которую в соответствии с правотантрической традицией делали участники тренинга для постижения Единого и слияния с Великой Пустотой. Я не думаю, что достижение этих целей возможно за месячную практику. В конце концов, – важна систематичность и включенность. Остальное придет как следствие.

Если Вы будете делать эту практику ежедневно, то качество Вашей жизни изменится.

Медитативная практика состоит из нескольких частей:

1. Садитесь в привычную позу медитации, расслабьте Ваше тело, избавьтесь от излишнего напряжения, сделайте ваше дыхание ровным и тихим... как тот ветер, который гуляет над озером, но не вызывает ни ряби, ни волн. Дыхание как мягкое и непринужденное движение, без напряжения, свободно, естественно.

2. Обводите себя кругом, наносимым водой на пол или землю, затем проводите правой рукой вокруг головы, щелкая пальцами. Это в дакшиначари считалось символическим сжиганием плоти и всех желаний, страстей, вожделений, которые были с ней связаны. Положите ладони на колени и погрузитесь в состояние внутреннего сосредоточения.

3. Очистите и энергизируйте при помощи дыхания пять элементов, находящихся выше линии пупка, - сердце, горло, небо, переносицу и голову. Этот ритуал достаточно сложен и поэтому я изложу его подробно.

Сердце. Открыв рот, расслабьте челюсть, возьмите глубокое и медленное связанное дыхание, с равным акцентом на вдохе и выдохе. Привыкните к нему... и отпустите, т.е. не задерживайте на нем внимание. Затем перенесите внимание на область сердца. И дышите в область сердца, т.е. вдох и выдох делайте через него. Не форсируйте дыхание. Сделайте ровно 21 связанных вдохов и выдохов в эту область.

Горло. Сделайте ваше дыхание медленным и поверхностным. Настолько поверхностным, чтобы волна Вашего дыхания омывала только ваше горло достигала до верхушек легких.

Небо. Прижмите язык к зубам верхней челюсти, оставляя пространство между языком и небом для того, чтобы вдохнуть через него быстро и поверхностно. У вас должно быть ощущение, что дыхание происходит во рту, как бы «крутится», проворачиваясь колесом, входя через небо и выходя в пространстве под языком. Сделайте ровно 21 быстрых, поверхностных, связанных вдохов и выдохов через эту область.

Переносица. Сделайте медленный вдох через нос средней глубины и выдох через рот. Представьте, что дыхание своей энергией омывает переносицу. Дышите в переносицу, через него. Сделайте ровно 21 связанных вдохов и выдохов через эту область.

Голова. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос и направьте его энергию в голову и выдохните через рот. Пусть у Вас создастся образ, что Вы омываете Ваш мозг дыханием. Сделайте ровно 21 связанных, глубоких и медленных вдохов и выдохов в эту область.

Сделайте еще два цикла энергизации и очищения центров в той последовательности, в которой я изложил (три круга пуджи в пяти центрах по 21 центрированных дыхания).

4. После практики энергизации и очищения войдите во внутреннюю тишину и представьте перед своим мысленным взором Ваше “Дерево жизни”, корнем которого является мораль (общественный долг, свод профессиональных, общественных, семейных обязанностей, правил поведения), стволом – знания о жизни, а ветками – добродетели, личностные качества, которые вы смогли накопить в жизни.

Рассмотрите корни Вашего дерева – каковы основные этические принципы Вашей жизни среди людей.

Какие у вас отношения и взаимосвязи кровнородственные: отношения с родителями и прародителями, дедушками и бабушками, с женой, детьми, братьями и сестрами, тетями и дядями, племянниками и племянницами...

Посмотрите на ствол – что вы знаете о жизни, ваши гуманитарные знания, знания философии, культуры, профессиональные компетенции, ваши базовые смыслы существования на земле. Что Вы умеете в жизни, какие у вас есть таланты и способности, умения и навыки.

Посмотрите на крону – какие вы имеете добродетели, что вы благого приобрели в этой жизни и что вы ещё можете приобрести, что благого вы можете принести другим людям и себе самому, как лучше реализоваться в жизни, посредством чего самовыразиться, каков твой истинный путь, твоё призвание. Какие качества Вы демонстрируете людям и самому себе.

Почему так мало ветвей на твоём дереве и листва редкая, а может она очень густая и ветви большие и крепкие и гибкие в то же время...

Что собой представляет ствол вашего дерева, насколько он широк, высок и могуч или же он тонкий и боится даже самого маленького дуновения ветерка...

А на что похожи корни вашего древа жизни, глубоко ли они уходят в землю, насколько вы укоренены в жизни среди людей, насколько крепка связь ваша с окружающими и каково содержание этих отношений, из каких этических побуждений растут ваши корни, какого они цвета, формы, насколько они гибки, насколько они хрупки...

Исследуйте Ваше Древо Жизни, осознайте, прочувствуйте его.

Затем позвольте этому дереву войти в Ваше тело, будьте им, ибо им Вы и являетесь.

5. И когда Вы чисты и осознали, кто Вы на этой Земле, сконцентрируйте Вашу энергию в сердце, соедините руки на груди и соедините свое дыхание

с Вашим Высшим Я, с Самостью, с Вашей Сущностью. Все что Вы сделали, является призывом, приглашением Самости в тело, в сознание, в чувства.

Сидите и ожидайте встречи. Сделайте Ваше дыхание тонким, прозрачным. Представьте Ваш образ Бога и сосредоточьте всю энергию Вашего сознания на этом образе. Почувствуйте, что этот образ является последней дверью в Дхармакаю.

Встречайтесь и проживайте опыт общения со своей внутренней мудростью, чистотой, просветленностью, Буддой в себе.

Мулатантра. Возможное продолжение

На последней стадии медитации возможно сосредоточение такой глубины, что человек может войти в немедленное познание, что сердце очистилось от скверны обычных эгоистичных импульсов и желаний. Медитирующий может полностью опустошаться и в нем не остается ничего, что могло бы заявить о себе, как об остатке Я.

В этот момент, как показывает опыт, перед умственным взором появляются различные туннелеобразные пространства, которые приглашают (затягивают, раскрываются и притягивают, соблазняют) оставить свое корыстное эго и самое важно – живое тело.

Если человек принимает приглашение, он может пережить свое небытие как факт, он может стать архатом и обнаружить, что у него и не было того, что он оставил. Он может испытать вхождение в поток, освобождение.

Но это освобождение длится недолго, т.к. тело не может жить без алайи-виджняни и сильные телесные боли, спазмы, неуправляемые и мощные конвульсии, чувство удушья, могут вернуть сознание в тело.

Мулатантра как возможность ниродхи.

На последних стадиях мулатантры так же возможно проживание «Освобождения – отдаления, которое подобно нирване и называется ниродха

(прекращение). В нирване осознание берет своим объектом прекращение сознания, в состоянии ниродха сознание исчезает также и принимает качество «незапятнанного ума».

Абсолютного прекращения всех 8 видов сознания крайне трудно достичь.

Ниродха, как вариация мулатантры, достижима только для “того, кто не вернется” и архата, и только при условии, что он овладел всеми восемью дхьянами. Ни вошедший в поток, ни “тот, кто вернется еще раз” не отказались еще в достаточной степени от эго, жажды личного существования, чтобы овладеть той сверхконцентрацией, которая требуется в ниродха. При достижении сахаджа самадхи - состояния полного небытия даже малейшее желание будет служить препятствием.

На пути к ниродха медитирующий практикует пронизательность, беря за основу каждую дхьяну и последовательно добираясь до восьмой дхьяны “ни восприятия, ни не-восприятия”. С прекращением этого последнего очень тонкого состояния сознания он входит в ниродха. Говорят, что это прекращение, ниродха, является “реальным по-иному”, потому что все сведения о нашем переживании реальности даже в самых тонких состояниях отсутствуют.

Хотя ниродха может длиться до семи дней в человеческом отсчете времени, в самом состоянии нет временной последовательности: моменты непосредственно предшествующий и последующий кажутся неразрывными. Семидневный предел для ниродха, обусловлен физиологией. Биение сердца у медитирующего и обмен веществ прекращаются вместе с сознанием (или, вероятнее, продолжают иметь место ниже порога восприятия). Обменные процессы продолжают протекать на остаточном уровне, и потому тело медитирующего не распадается подобно трупу.

Прежде чем войти в это состояние, медитирующий должен заранее наметить себе, сколько времени он будет в нем оставаться. При выходе из него он проходит дхьяны в обратном порядке, пока не достигает нормального

сознания. На восьмой дхьяне возвращается сознание, на третьей - нормальное телесное функционирование, на первой - мысли и чувственные восприятия

Самая последняя возможность мулатантры - паранирвана

На самых последних пределах сосредоточения человека может осознанно и окончательно покинуть свое тело и войти в нирвану.

Если о ниродхе мы имеем достаточно внятные самоотчеты, то о паранирване мы можем сказать только то, что эта возможность реальна и что выход в полном присутствии сознания, воли, чистоты восприятия в пространство смерти как паранирваны существует.

Человек можем превратить свою смерть в осознанный процесс покидания тела волевым усилием и сосредоточением, что и называется паранирваной.

Уход в процессе мулатантры в смерть весьма не поощряется, как и любое самовольное покидание жизни в европейской традиции. Но, на мой взгляд, это наиболее соответствующий для высокодуховного человека способ покидания тела и прекращения земной жизни. В традиции известно, что Будда победил Мару – смерть. На мой взгляд, Будда победил не столько самую смерть физическую, но только страх смерти, но лишил смерть ее воли, показав, что смерть есть высочайшее блаженство.

С другой стороны, паранирвана не является смертью в обыденном смысле этого слова. Паранирвана находится за пределами всех лок дальнейшего существования и перевоплощения и во многих смыслах является онтологической остановкой самой реализации закона умирания.

Паранирвана – остановка закона смерти.

И если принять такой разворот, то такой уход в мулатантре – предел правильного ухода.

Буддийские практики умирания.

Смерть и его феномены являются одним из основных объектов практик буддизма.

Как мы уже указывали выше, целая группа практик ассоциирована с тленностью и смертью живого - 10 нечистот (асубха). В качестве объекта медитации выбираются составные части и состояния трупа: вздутость (уддхуматака), трупные пятна (винилака), нагноения (випуббака), рассеченный труп (вичиддака), обглоданные куски (виккхайтека), разбросанные части трупа (виккхиттака), изуродованные части трупа (хата-виккхиттака), окровавленный труп (лохитака), изъеденные червями куски трупа (пулавака), скелет (аттхика).

Хотя, на мой взгляд, эти практики имеют очень большой трансформационный потенциал, как и участие на ритуалах сопровождения умерших (христианские погребения с отпеваниями и панихидой, сжигание трупов в индуизме, расчленение трупов и отдавание птицам на Тибете и др.)

Автор этой книги пережил важные прозрения по проблемам анатмана, аниты и дукхи во время участия на этих ритуалах.

Христианский прощальный поцелуй лба или руки трупа является, на мой взгляд, одним из важных элементов инициации в смерть православного человека.

Но, одновременно с этим, медитация на реальные трансформационные изменения трупа в 10 вариантах, которые практикуются в буддизме, достаточно трудны для европейца и в основном встречают личностное сопротивление.

По этой причине на своих ритритах и семинарах, посвященных теме смерти и умирания, уже в течение многих мы используем в основном направленные визуализации, а также тексты-описания, которые приняты в буддийской литературе (в основном в тантраяне).

Именно их и мы приводим в этом разделе буддийских практик.

Визуализация умирания и разложения.

Данная практика выполняется в полном одиночестве и лучше ее выполнять на лоне природы.

Найдите максимально удобное, безопасное и защищенное место. Если вы не умеете сидеть долго в «удобной» позе, то устройтесь на некоторое возвышение, чтобы скрещенные ноги в позе по-турецки во время практики не создавали неудобств. Как показывает большой опыт проведения практик на природе, лучше сесть у дерева. Дерево не только дает опору для спины, но и создает дополнительное чувство комфорта и защищенности.

Прежде чем приступить к этой практике, создайте все условия для тишины осознания, чтобы ни звуки, ни тело, ни обоняние, ни вкус, ни зрительные образы не оттягивали энергию сознания, непроизвольное внимание.

Закройте глаза и расслабьтесь настолько глубоко, насколько можете. Расслабьтесь в мыслях, в чувствах, в теле.

Войдите внутреннюю тишину сознания и посмотрите из нее, что более всего отвлекает внимание и постарайтесь не вовлекаться...

Затем сделайте 33 глубоких, медленных полных вдоха и выдоха и затем последний, 33 выдох сделайте тотально.

Все люди умирают на полном выдохе.

Попробуйте представить, что Ваше тело сделало этот последний выдох и Вашим осознанием, которое живет больше, чем тело, наблюдайте за тем, что происходит с телом.

Как тело покрывается густой слизью, которое мы можем осознать как пот смерти.

Как на фоне мгновенного и тотального расслабления тела опустошаются основные каналы выделительных систем.

Как вспухает, заполняя всю ротовую полость, язык, и затем как он синееет и деревенеет.

Затем посмотрите на кожу, как она бледнеет, вспухает, покрывается трупными пятнами

Затем посмотрите, как миллионы клеток внутри начинают взрываться от газов гниения, и тело вспухает еще больше.

Кожа начинает рваться и сперва воды покидают тело в виде малых капель сукровица.

Но когда рыхлые массы внутренних органов начинают распирает тело, кожу разрывает вместе с мышцами и поток вод с кровью становится большим и уходят воды плотности жизни, создававшие иллюзию силы и упругости телесной человека.

Посмотрите на изменения во внутренних органах: как гниют и разваливаются легкие, сердце, печень, почки, превращаясь в однородную массу гниения, вони и мерзости, кишашую червями.

В это же время происходят изменения с мозгом, в которую через рот, уши и глаза проникают черви и устраивают пир своей жизни.

И, вот наступает стадия, когда тело полностью начинает плыть: отваливаются волосы и ногти, полностью разваливается кожа и мышцы с сухожилиями и, оно как бы постепенно проваливается, обнажая остов.

Между тем, постепенно пир червей и всей другой ядащей живности завершается, оставляя грязно обглоданный скелет с пустыми глазницами черепа, отвалившейся челюстью с зубами, позвоночным столбом, плечевыми костями, ребрами, костями таза, ног и рук...

Затем посмотрите, как кости скелета покрываются тонкими сеточками разрушения.

Затем посмотрите, как нити расширяются насколько, что кости разваливаются на части.

Затем как эти части утончаются и срастаются временем и все превращается в прах.

Когда поднятое над землей в жизненных соках и в дыхании тело стало землей, завершите практику.

Сделайте глубокий медленный вдох, выдох. Затем в конце выдоха откройте Ваши глаза.

Описание ухода и возможного пробуждения (паранирваны).

Описание умирания в буддизме является изложением одного из важнейших естественных процессов существования человека, во время которого мы можем проследить очень специфические процессы изменения сознания.

Как мы уже указывал выше, именно в Тантре ему уделяется большое значение, поскольку смерть является процессом сильнейшей природной трансформации, которую может пережить человеческое существо.

Это значение обусловлено возможностью сугубо прагматического использования особенностей самого процесса. Умелое регулирование и использование процесса и в особенности самого момента смерти позволяет практикующему мгновенно достичь состояние полной и безвозвратной трансформации, т.е. окончательного пробуждения - паранирваны.

Это возможно потому, что в момент смерти тонкое сознание ясного света предстаёт в своём обнажённом состоянии, будучи свободным не только от напластований чувственных и прочих грубых уровней сознания, но также и от различных физиологических процессов, влекущих за собой возникновение тех грубых состояний сознания. Будучи свободным от всех препятствий, связанных с подобными грубыми процессами, сознание момента смерти обладает неопикуемой силой, и, будучи направленным в верное русло, в один момент дарует результат освобождения.

Процесс изменения сознание при смерти мы можем описать в следующих стадиях.

1. Растворение земли в воду.

Сначала растворяются, т.е. теряют силу элемент земли, составляющее тела, орган глаза и зрительные объекты. От этого возникает ощущение

проваливания под землю, слабеет тело, затуманивается зрение, и тело теряет румянец. Что касается собственно внутренних видений, возникает видение подобное миражу, т.е. образу воды, вызванному попаданием лучей солнца на жаркий песок.

2. Растворение воды в огонь.

Затем растворяются элемент воды, составляющее чувств, орган уха и слуховые объекты. От этого высыхают рот и нос, перестают ощущаться чувства блаженства, страдания и безразличия, не воспринимаются звуки и прекращается гудение в ушах. Что касается внутренних видений, возникает видение клубящегося сероватого дыма.

3. Растворением огня в воздух.

Далее растворяются элемент огня, составляющее распознавания, орган носа и объекты обоняния. От этого холодеет тело, перестают различаться признаки и имена окружающих, укорачиваются и ослабевают вдохи и удлиняются и усиливаются выдохи, и перестают чувствоваться запахи. Что до внутренних видений, возникает видение роя светлячков, подобных искрам посреди клубящегося дыма.

4. Растворение воздуха в сознание.

Далее растворяются элемент воздуха, составляющее составляющих факторов, орган языка и вкусовые объекты. От этого останавливается дыхание, прекращаются телесные функции движения и проч., синее и распухает язык, и перестаёт ощущаться вкус. Возникает видение пламени светильника, подобное огню от фитиля, движущемуся по поверхности затухающего масляного светильника. В этот момент также растворяются телесный орган и объекты осязания, в силу чего исчезает ощущение грубого, мягкого и т.д.

С буддийской точки зрения эта четвёртая ступень соответствует остановке лишь внешнего, грубого дыхания, и смерть не может наступить до

тех пор, пока всё тонкое дыхание или энергия не покинет тело. А до этого предстоит пройти ещё несколько шагов, описание предлагается ниже.

5. Растворение видимости в расширение.

Далее начинает растворяться пятая составляющая – сознание. Это происходит в несколько этапов. При растворении ветра в сознание первой возникает так называемая «белая видимость». Это видимость белого света, подобная чистому осеннему ночному небу, залитому лунным светом. Вызвана она не грубыми физическими процессами, а процессами, происходящими в тонком энергетическом теле. Все энергии, движущиеся по правому и левому и периферийным каналам над сердцем, входят в центральный энергетический канал через его верхний конец, благодаря чему естественным образом раскрывается макушечная чакра и капля обрётённой от отца белой субстанции¹ опускается через него от макушки и приближается к сердцу.

Следующим возникает так называемое «красное расширение». Это видимость красного или оранжевого света, подобная чистому осеннему небу, залитому солнечным светом. Эта видимость вызвана вхождением энергий, движущихся по правому, левому и периферийным каналам под сердцем в центральный энергетический канал через его нижний конец, благодаря чему естественным образом раскрывается пупочная чакра, и капля обрётённой от матери красной субстанции поднимается через него от пупка и приближается к сердцу.

7. Растворение расширения в достижение.

Следующим возникает так называемое «чёрное достижение». Оно имеет две части. Во время первой возникает видимость, подобная чистому осеннему ночному небу покрытому крошечным мраком. Она вызвана объединением в сердце энергий, функционирующих над и под сердцем, благодаря которому белая и красная субстанции проникают в состоящую из белых и красных субстанций нерушимую каплю в сердце. Во время второй

части наступает состояние, подобное обмороку которое не сопровождается вообще никакими видениями.

8. Растворение достижения в ясный свет.

И, наконец, по выходе из того состояния возникает изначально пребывающее в природе всех существ тончайшее сознание ясного света, называемое в данном контексте «ясным светом смерти». Это видение подобно чистому пустому небу на заре, свободному от лунного света, солнечного света и мрака. Оно вызывается растворением всех энергий в наитончайшую энергию и полным растворением красных и белых субстанций в нерушимой капле в центре сердца. Это и есть окончательное состояние смерти.

В течение вышеописанного процесса растворяются все биджу в аллаевиджняне.

Пустотное переживание ясного света смерти подобно состоянию прямого постижения пустоты. Оно чрезвычайно важно, ибо, как я уже отмечал, если практикующий способен закрепиться в нём, то ему незачем будет вновь возвращаться на грубые уровни сознания и существования, и таким образом не останется буквально ничего, кроме как обрести освобождение. Это происходит потому, что теперь грубые энергии тела растворились и не могут вновь «сташить» сознание на грубый уровень, а опознанное сознание ясного света достаточно сильно, чтобы в один миг разрушить накопленные в течение бесчисленных жизней потенциалы, ведущие к новому рождению. Оно обычно уподобляется свету, в единый момент способному рассеять тьму, существовавшую пусть даже в течении миллионов лет. Однако если ясный свет не опознан, потом весь процесс начинает развёртываться в обратном порядке:

9. Промежуточное состояние

Нерушимая капля в сердце расщепляется, тончайшие энергия и мысль покидают её, и обретенная от отца белая субстанция движется теперь от

сердца вниз, в то время как обретенная от матери красная субстанция поднимается вверх. Индивидуум находится теперь в промежуточном состоянии между смертью и будущей жизнью. Он теперь обрёл сотканное из тонкой энергии тело промежуточного состояния. Возникает сначала чёрное достижение, затем красное расширение и т.д., вплоть до видения миража, с той лишь разницей, что те видения не сопровождаются растворением элементов и движением различных субстанций, ибо у находящегося в промежуточном состоянии попросту отсутствуют какие бы то ни было субстанции кроме тончайшей энергии.

Длительность пребывания в промежуточном состоянии неопределённа: следующая жизнь может наступить через мгновение. В случае длительного пребывания, через неделю наступит «малая смерть» сопровождающаяся вышеописанными поступательными и обратными процессами. Подобное может повторяться семь раз, но в любом случае через 49 дней должно наступить рождение в следующей жизни. (В зависимости от того, в какой из форм нам предстоит переродиться, эти дни могут быть весьма долгими, ибо один день обитателей сферы долгоживущих богов и т.д. может равняться тысячам и миллионам человеческих лет!)

Те, кому предстоит переродиться в мире страстей или форм попадают в промежуточное состояние между смертью и жизнью. Если же индивидууму предстоит переродиться в мире отсутствия форм, он попадает в него сразу же после состояния ясного света смерти, и обратного процесса не случается.

Вышеописанные процессы случаются при естественной смерти. И даже при смерти от несчастного случая, сильной болезни и т.д., они всё равно происходят, однако в сильно ускоренной и менее осознаваемой форме.

Как только индивидуум попал в промежуточное состояние, кармическая связь с предыдущим телом прерывается, он больше не считает его собственным и не привязан к нему.

Пуджи анахаты

Пожалуйста, садитесь в привычную для вас позу для медитации. Примите руки в какую-нибудь мудру, например мудру для набора энергии и поставьте мудру к свадхистане.

И затем закройте ваши глаза и выровните ваше дыхание. И, когда вы закрыли ваши глаза и выровнили ваше дыхание, направьте ваше дыхание, ваше осознание в середину грудной клетки. И попробуйте прямо сейчас в середине грудной клетке обнаружить пульсирующее ядро энергии. Это ядро энергии в индийской традиции называется сердечная чакра - анахата. В китайской – шень-гунь, в христианстве оно называется духовное сердце.

И затем, когда вы обнаружили это пульсирующее ядро, попробуйте сделать утреннюю практику из правой тантры - дакшиначарьи, которая называется пуджи анахаты - практика очищения и энергизации духовного сердца. Для этого просто сделайте 21 дыхание через сердечную чакру, через духовное сердце.

И... делайте мягкий медленный вдох в сердечную чакру и мягкий медленный выдох из сердечной чакры. И при этом полностью присутствуйте во вдохе и полностью присутствуйте в выдохе. Проникновенно делайте практику пуджи анахаты, практику очищения и энергизации сердечной чакры.

И, когда вы вдыхаете, вдыхайте чистую энергию Брахма-Вихары, энергию просветления, пространства ничем не обусловленных драгоценных состояний сознания – радости, чистого ликования жизни; равенности, прозрачной не вовлеченности; любящей доброты и сострадания.

А выдыхая, выдыхайте оскверненные состояния сознания: зависть, раздражительность, гордыню, злость, негативное отношение к себе, к

другим, миру. И пусть с каждым вдохом и выдохом ваше духовное сердце станет светлее и чище, яснее, прозрачнее и сильнее.

И затем, когда вы сделали 21 связное дыхание через сердечную чакру, представьте ваше духовное сердце как сияющую сферу энергии.

И в этом свете, в этой энергии, почувствуйте присутствие самых важных качеств человеческой реализации: Равности, Радости, Любящей Доброты и Сострадания.

Попробуйте некоторое время прожить эти благородные драгоценные состояния внутри, распространяя их энергию в свое тело, насыщая ими свои чувства, желания, мысли, мечтания, поток сознания.

И затем, когда Вы наполнились состоянием архата, откройте свои глаза и посмотрите на мир живой и неживой очами Вашего сердца, драгоценных состояний ума. И, если сможете, попробуйте жить из этих состояний в обыденности.

Вместо послесловия

Эту книгу я начинал в Лумбини, на берегу озера, где родила принц Сидарта.

Сидел на балконе в сумерках и слушал многоголосый хор вечернего пробуждения: тут фоном идут музыкальные упражнения цикад, пение птиц, горловые звуки обезьян, кваканье лягушек из озера рядом и множество других звуков, принадлежность которых кому-то был бессилён определить. Полулежа на огромном деревянном кресле, втягивая мягко и медитативно густой нектар вечернего воздуха вместе с дымом черного вирджинского табака из итальянской можжевелевой трубки, я думал: «Какая психология, какая теория, какая практика...».

В моем нирваническом сознании была полная тишина. Оно не понимало смысла вопросов и тем более смысла усилий по поводу постановки проблем. Даже мое вечно неудовлетворенное Эго молчало. Все говорило об одном: бытие самодостаточно и ничего не надо. Жизнь и так совершенна.

Мне было страшно лень мыслить психологию. Даже думать о том, что я думаю о психологии. Тем более мыслить то, что думают другие по поводу этой удивительно странной науки, о которой в тишине гармонии и благодати простого бытия в мире вспоминать нет необходимости.

На этом балконе у меня родилась кощунственная идея, что психология это наука людей неудовлетворенных, кому не хватает полноты жизни и чувств, людей обеспокоенных и встревоженных.

*

* *

В буддизме существует представление о шести локах, шести обитаемых мирах. И если говорить о существах этих шести лок, каждое из

них обладает своим специфическим видением, связанным с условиями его проживания, с привычками, базовыми психоэмоциональными состояниями, характером, стратегией взаимодействия с людьми и миром.

В своей жизни, насколько я понимаю, мы путешествуем по этим локам как психическим состояниям и одновременно они являются «местом сборки», пространством, откуда мы смотрим на мир и относимся к миру.

С другой стороны – наш мир, даже наша обыденность, уже населены обитателями этих лок.

Высшая лока – это область безусловных Богов, аналог сада Эдема, рая, острова Элизиума. В буддийской традиции эта лока обозначается как сукхавати (санскр.) «счастливая страна», «чистая земля», сотворенная буддой Амиабхой. По представлениям буддистов она находится на расстоянии мириадом миров от нашего мира. В ней прекрасный климат, дворцы из золота, серебра, кораллов, драгоценных камней. В сукхавати живут только бодхисаттвы, тут же достигающие нирваны, и люди, удостоившиеся высокой чести переродиться после смерти за то, что очень преуспели на пути личного совершенствования. Живут в сукхавати «неизмеримо долго», испытывая «беспредельное счастье».

Если локо понимать как возможное психическое состояние и некоторую идентичность, то мы в раю в моменты гармонии, когда кругом счастливые лица, мы в силе и пьем нектар жизни с упоением, наслаждением, кругом замечательная атмосфера, пир горой и «жизнь полностью налажена». Нам всегда кажется в этот момент, что это будет долго и в этом можно пребывать вечно.

Рай как состояние на земле многообразно эмоционально: эстетический восторг, мистический экстаз или инстаз, трепет, таинственность, чувство парения души, ликования, наслаждения процессом работы, изумления-умиления открытием, упоения действием, радости бытия.

Те, кому близко творчество, вкусили плодов рая много. Творчество больше, чем наслаждение климатом и кто творил по настоящему, не променяет это состояние на «дворцы из золота, серебра, кораллов, драгоценных камней». Это райское наслаждение возможно как буйный творческий экстаз, который связан с сильным возбуждением, часто безудержной энергией и восторгом, неуправляемостью, мощными эмоциями, граничащими с упоительным безумием. Это инстаз – более дисциплинированное, систематическое и потому сохраняющееся во внутреннем сознании. Когда мыслящий человек, мышление как процесс и мыслимое как содержание деятельности сливаются друг с другом мы можем увидеть предельную красоту мира – красоту творческого человеческого мышления. Даже видение и слияние с этой красотой, когда не ты, а другой творит, приносит нам высшее человеческое наслаждение. И когда человек переживает эту глубокую медитацию на истину, тихое умиление-восторг-радость от созерцания на красоту и совершенство мира, думаю, бодхистатвы в раю наполняются слезами умиления, смотря на него.

И разве не в раю мать, когда слышит крик своего первенца.

Или когда видит первые шаги младенца.

Или слышит, как грубеет голос сына.

Разве я не в раю, когда ловлю чистый взгляд ребенка или слышу «серьезные» разговоры подростка, наполненные невинной простотой, или вижу простой закат солнца в летнюю пору.

Человеку при жизни все время открыты врата высшей локи. В таком случае, когда он попадает в высшее локо, его сознание начинает из него творить реальность. Человеческое сознание обладает потенциальностью быть и существовать в раю, при этом из этого пространства происходит существование самого сознания. То есть сознание, попадая в Локку, живет из Локки.

Но для того, чтобы попасть в рай, вы должны предельно быть в чистом сознании. Из чистого сознания само бытие предельно полноценно. Не добавь, не убавь. У вас не должно быть минимального желания что-то изменить.

Пребывание в бытии самодостаточно.

Как только вы говорите - будет дождь и будет мокро, вы убрались из рая.

Как только вы говорите, что-то не достаточно холодно или не достаточно тепло вас убирают из рая.

Как только вы смотрите на другого человека и что-то он не очень умный, это вне рая.

Если вы смотрите на женщину и видите, что она недостаточно хороша - вы уже вне рая.

Если ваша машина хуже, чем у соседа - вы вне рая.

В раю есть без оценочность. И само бытие, и функционирование сознания тождественны. Сознание является бытием, а бытие является сознанием. Без минимального шевеления, интенции что-то изменить.

Самое важное - бытие всегда обладает этим качеством.

Бытие всегда тотально полноценно, вне всякого отношения, оценки, всякого стремления ее изменить или дополнить.

Минуту назад я пришел с берега океана. Полчаса сидения в ночи на берегу и в одиночестве было достаточно, чтобы понять полную индифферентность волн к моему появлению, медитации и исчезновению.

Реальность полноценна и совершенна сейчас, так же как миллиард лет назад, и будем ли мы мыслить бытие, находить черные дыры, большую плотность энергии - здесь много, а здесь мало, реальности самой глубоко индифферентно.

Мир совершенен.

И если уподобиться ей предельно в нашей изначальной мудрости, незапятнанности чистого света сознания, то мы всегда точно попадаем в шестую лаку.

Врата сукхавати всегда открыты.

Нет никаких хранителей.

И не на расстоянии мириадом миров от нашего мира

Нет никакого Херувима с огненным мячом.

Рай есть уже, уже есть.

Но войти в него нашим Эго-сознанием мы не можем. Можно сказать, что существование эго сознания в раю совершенно, тотально затруднено, невозможно.

Во многих смыслах пребывание в раю это пребывание в чистом сознании, которое просто существует, воспринимает, но при этом не относится к реальности даже с минимальной критикой, ничего не хочет изменить.

И потому соприкосновение с райским наслаждением всегда выглядит трансцендентной вспышкой.

Когда жизнь хороша и гармонична, мы – «вне себя».

Мы бываем очень редко в раю.

Почему?

Рай так то всегда есть: зашел в квартиру, и там убрано, и на столе все есть, и жена то красавица, дети идеальные - все хорошо. Но как только увидел, что у ребенка рубашка мятая, как только увидел, что котлета не достаточно толста, как только увидел, что жена не так посмотрела - рай кончился. Как только ты начинаешь рассуждать, как только ты начинаешь оценивать и мыслить реальность критически, сад Эдема рушится.

А в силу того, что Эго мышление всегда критично, то рай становится местом, защищенным 10 огненными ангелами и 120 гарпиями – не

превозмочь, не достигнуть, не заслужить даже праведностью и многочастным ежедневным коленопреклонением.

Людам с «миром внутри», которые принимают жизнь как дар Бога, психология не нужна. Когда человек самодостаточен и мир удовлетворителен - нет экзистенциональных или личностных проблем и нет надобности в психологии.

Покой и тишина внутри не требуют психологии. Счастливым не нужна психология. Существование самодостаточно.

Психология – это наука, вызванная беспокойством и неудовлетворенностью человека.

Психология это наука изгнанных из сада Эдема.

Вторая область в буддийском мироздании это место, где обитают полубоги, их называют Асуры. Небесное, асурическое перерождение в буддизме считается счастливым, т.к. все есть – и богатство, и мудрость, и власть... И сома – напиток вечного блаженства им доступен. Но. Эти полубоги, титаны, воинственные духи, обитатели 5-го уровня отличаются тем, что им чего-то не хватает. Вот – все есть, но что-то не так.

Всегда, когда мы сталкиваемся с некоторой неудовлетворенностью, мы становимся полубогами. Начинается думанье и чувствование, что кто-то лучше и успешнее меня. У кого-то есть то, что не хватает мне.

После ритуала представления в позапрошлом году в Непале (в группе кроме обычных с достатком людей было 9 настоящих (долларовых) миллионеров) я подумал: «Что же вам надо еще в жизни». Или – что еще нужно людям с Рублевки.

Асуры переводится как «обладающие жизненной силой». Люди во славе, в деньгах и власти имеют почти все и, самое важное – обладают силой. Но в этом «почти все» основная загвоздка. Вся проблема в том, что уже есть неудовлетворительность мира и себя в мире.

Вроде жить бы да жить, наслаждаться бытием, в котором уже все есть и ума то в тебе достаточно, чтобы это понимать, а нет.

Вот надо человеку добавить к миллиарду еще рубль.

Разрешив высший Коан своего предназначения искать другой.

И удостоившись любви Афродиты испытать скуку.

Есть в человеке много асурического. При всей благодати есть для него что-то неудовлетворительное в этом мире.

Думаю, если его поместить в рай, то он найдет его неудовлетворительным. В конце концов, кому взбрело в голову строить дворцы из золота, серебра, кораллов, драгоценных камней, не могли найти более экологичные материалы, а птицы райские петь не умеют, а деревья явно в саду Эдема надо постричь...

Именно здесь начинается психология. Психология начинается там, где есть виденье себя, людей и мира несовершенными.

Третья лока – это сфера людей. В соответствии с буддийской традицией, именно человек находится в наилучших условиях для обретения нирваны.

Здесь мы видим людей во всем многообразии их страстных проявлений.

Здесь мечтания, желания, отношения, эмоции, планы.

До конца никто не знает, куда и зачем идет.

Никто до конца не понимает, зачем живет.

Все пребывают в отсутствии ясности, чего мы, в конце концов, хотим, зависимы от других, цепляемся легко за любые эмоциональные конфликты, впадаем в ярость от бессилия, наполняемся завистью к преуспевающим, испытываем отвращение к совершенству, не гнушаемся быть никчемными, гордимся ленью и праздностью...

Но в этой локе есть что-то, что внушает надежду, недаром буддисты говорят, что, только родившись человеком, можно освободиться.

Основная характеристика сферы людей - это страсть, всепоглощающая страсть, то есть способность отдаться до конца идее, делу, чувству.

И эта страсть может быть любовью, если она обращена на бесконечное, то мы становимся Христом или Буддой, не меньше. Если предмет страсти конечен, мы превращаемся в людей, вращающихся в обычных человеческих делах и чувствах: в полулюбви, в полустрасти, в полузавершенности, в глупой мечтательности, что вот может когда-то и случится любовь, в сомнениях, что вот нет идеала, что вот мужчины (женщины) таковы, что де человек так то скотина...

Совершенство любви в ее безупречной страсти, не знающей предела и границ. Не сжигающей душу и человека, но наполняющей полнотой жизни.

Вне сомнения, любовь это страсть человеческая, но сверхчеловеческая и божественная, когда она ликует за пределами страхов и опасений человеческих, подозрительности и недоверия.

Страсть любви жертвенна до конца. Если ты готов отдать все, то и наполнишься всей полнотой любви.

И рядом Шива и Парвати, Будда и Христос, Афродита и Зевс.

Если страсть это радость – то мы превращаемся в смеющихся мудрецов, которым завидуют Боги.

Радость единственное чувство, которое присуще только человеку и смех человека, это знак его полноты и завершенности.

Почему мы так радуемся, когда видим беззубую улыбку младенца – мы понимаем, что он человек, что он наш – существо смеющееся.

Почему мы так радуемся, когда видим беззубую улыбку старухи – мы понимаем, что она еще с нами, существами смеющимися.

Радостность нас объединяет.

В смехе мы узнаем друг друга и нашу общность со всеми, кто живет на земле в человеческом обликии.

Почему так хочется в Тайланд?

Почему люди туда возвращаются многократно?

Там люди улыбаются.

Не потому, что это эффективно для контакта.

Не потому, что это создает положительную атмосферу.

Люди улыбаются искренне.

Они смеются душой.

Неважно, где ты встречаешь улыбку – на Бали или в Гамбурге, в Ярославле или Иерусалиме.

Неважно, кто тебе улыбается, старуха или молодая девушка, мальчик или дед седобородый, таец или немец, русский или еврей.

Важно, что в искренней улыбке ты всегда находишь энергию признания и свет сопереживания.

Когда радость наполняет человека, то он и бесстрашен, он и целостен, он и бессмертен.

Когда тварный и тленный, страдающий и абсурдный, одинокий и боящийся человек вдруг начинает смеяться, он выходит за пределы своей временности и ограниченности.

Радостность это гимн человеческой силы.

И, когда радостность бытийна, когда радостность страсть человека, то он за пределами болезни, старости и смерти.

Мы не знаем, смеются ли Боги.

Но мы точно знаем, что смеется человек и светом его радостности сияет Вселенная.

Если страсть это сострадание – то мы можем вкусить Махакаруну – Великое сострадание, которое делает нас Буддой.

Если страсть – Истина, то мы видим мудреца, уже вкусившего рай.

Если страсть – Красота, то мы очи наши наполняется умилением совершенства.

Если страсть – творчество, то мы взираем на божественного Демиурга.

Человек это некто, кому открыты врата рая. Человек это всегда возможность быть Богом.

Человек – это возможность реализации, преодоления границ, и здесь психология может быть помощником как учение достижения Самости и проявление его страсти.

Четвертая лока это область животных.

Здесь пир секса, еды, размножения и драки за ресурсы...

Здесь собака, которая бежит и видит только то, что чует его нос, только перед собой или человек, ничего не замечающий, кроме своих интересов.

Здесь самодовольная свинья, которая жиреет, и у нее скоро будут поросята и она ждет, когда же подойдет ведро с похлебкой, или когда же придет муж с работы с деньгами, чтобы почавкать и почувствовать, как хорошо!

Здесь козел, покрывающий уже сотую самку в этот день и думающий, что он великий Джакомо Казанова.

Здесь перегрызают друг другу глотки волки и другие хищники за добычу – деньги, территорию, власть... здесь **уже не нужна психология**, здесь буйство животных энергий и инстинктов.

Психологи часто бессильны помочь другим, т.к. человеческое, слишком человеческое – большей частью нечто телесное и животное.

И себе тоже.

Пятая область – это лока претов, голодных духов, существ с громадным животом и узеньким горлом, которым постоянно чего-то не хватает.

В соответствии с буддийской мифологией преты выглядят как горящие деревья с горлом толщиной с угольное ушко и с брюхом размерами с гору. Вон у того есть и это и то, и машина и дом огромный и жена красавица да умница, он столько всего успел, а я еще нет.

Постоянная ненасытность, постоянное ожидание, постоянная зависть. Это чувство становится всепоглощающим.

Ненасытная утроба, огромная, а способности маленькие, горло узенькое и жрать все время хочется, и другие могут больше во всем.

Вечный голод, черная зависть и силе, и молодости, и уму, и таланту, и смелости быть другим, и трудолюбию, и проявленным возможностям.

Если ты захвачен этим голодом, и, как старый Плюшкин мусолишь пачки денег и думаешь, что вот жизнь не удалась, у других больше и зарабатывают они легче – выбрось деньги на ветер – голод по деньгам тебя сожрет раньше, чем работа.

Если ты думаешь, что участок у соседа больше и эта мысль тебя гложет как червь непрерывно - продай свой участок.

Если ты вдруг наполнился завистью к успеху другого человека и мысль сокрушить его сжирает твою печень – меняй место.

Ты прет. И вечна твоя Великая Неудовлетворенность и брюхо твое, и сердце твое, и душа твоя мне насытятся и твой голод съест тебя.

Если вдруг рядом с тобой оказался голодный дух в человеческом теле и ест из тебя чувства, деньги, время, энергию – просто уходи.

С претом бороться невозможно, только потеряешь все жизненные соки. Отвернись и предай забвению.

Черную дыру невозможно накормить даже энергией нескольких Вселенных.

Во взгляде, в словах, в позе, в чувствах прета – черная дыра.

Претам **не нужна психология**, им нужны только куски чувств, энергия человеческого переживания, жизненность, но они не насытятся.

Шестая лока – мир адских существ (нараков), которые подвержены тяжёлым мучениям вследствие своих деструктивных действий при своей жизни. В отличие от христианского или мусульманского ада, мучения не вечные, и после довольно длительного срока искупления негативная карма

очищается, и существа могут переродиться в высших мирах. Но они должны сами искупить. Им помочь не возможно. И здесь психология бессильна.

Я помню только одну попытку, но она закончилась крахом, хотя там было сострадание Будды, как рассказывал когда-то Рюноске Акутагава:

« Однажды Будда бродил в одиночестве по берегу райского пруда.

Весь пруд устилали лотосы жемчужной белизны, золотые сердцевины их разливали вокруг неизъяснимо сладкое благоухание.

В раю тогда было утро.

Будда остановился в раздумье и вдруг увидел в окне воды, мерцавшей среди широких листьев лотоса, все, что творилось глубоко внизу, на дне Лотосового пруда.

Райский пруд доходил до самых недр преисподней.

Сквозь его кристальные воды Игольная гора и река Сандзу были видны так отчетливо ясно, словно в глазок биоскопа.

Там, в бездне преисподней, кишело великое множество грешников. И случилось так, что взор Будды упал на одного грешника по имени Кандата.

Этот Кандата был страшным разбойником. Он совершил много злодеяний: убивал, грабил, поджигал, но все же и у него на счету нашлось одно доброе дело.

Как-то раз шел он сквозь чащу леса и вдруг увидел: бежит возле самой тропинки крохотный паучок. Кандата занес было ногу, чтобы раздавить его, но тут сказал себе: "Нет, он хоть и маленький, а, что ни говори, живая тварь. Жалко понапрасну убивать его".

И пощадил паучка.

Созерцая картину преисподней. Будда вспомнил, что разбойник Кандата подарил однажды жизнь паучку, и захотел он, если возможно, спасти грешника из бездны ада в воздаяние за одно лишь это доброе дело. Тут, по счастью, на глаза Будде попался райский паучок. Он подвесил прекрасную серебряную нить к зеленому, как нефрит, листу лотоса.

Будда осторожно взял в руку тончайшую паутинку и опустил ее конец в воду между жемчужно-белыми лотосами. Паутинка стала спускаться прямо вниз, пока не достигла отдаленнейших глубин преисподней.

Там, на дне ада, Кандата вместе с другими грешниками терпел лютые мучения в Озере крови, то всплывая наверх, то погружаясь в пучину.

Повсюду, куда ни взгляни, царила крошечная тьма. Лишь изредка что-то смутно светилось во мраке. Это тускло поблескивали иглы на страшной Игольной горе. Нет слов, чтобы описать весь безотрадный ужас этого зрелища. Кругом было тихо, как в могиле. Лишь иногда слышались глухие вздохи грешников.

Преступные души, низверженные после многих мук в самые глубины преисподней, не находили сил стонать и плакать.

Вот почему даже великий разбойник Кандата, захлебываясь кровью в Озере крови, лишь беззвучно корчился, как издыхающая лягушка.

Но вдруг Кандата поднял голову и начал вглядываться в темноту, нависшую над Озером крови. Из этой пустынной мглы, с далекого-далекого неба, прямо к нему, поблескивая тонким лучиком, плавно спускалась серебряная паутинка, словно опасаясь, как бы ее не заметили другие грешники.

Кандата от радости забил в ладоши. Надо только уцепиться за эту паутинку и ползть по ней, взбираясь все выше и выше. Тогда уж, верное дело, ускользнешь из преисподней.

А если повезет, то, чего доброго, и в рай попадешь. И не погонят тебя больше на вершину Игольной горы, не бросят снова в Озеро крови.

Подбодренный этой надеждой, Кандата крепко ухватился за паутинку обеими руками и начал изо всех сил карабкаться вверх.

Само собой, для опытного вора это было делом привычным.

Но от преисподней до райской обители много десятков тысяч ри. Как он ни старался, нелегко ему было добраться до горних высот. Лез, лез

Кандата вверх и наконец даже его, такого силача, одолела усталость. Не смог он без единой передышки добраться до самого неба.

Делать нечего, пришлось дать себе роздых. Вот остановился он на полдороге, висит на паутинке, отдыхает, и вдруг поглядел вниз, в глубокую пропасть.

Недаром так упорно взбирался Кандата вверх по этой тонкой паутинке. Озеро крови, где он только что терпел лютые муки, скрылось в непроглядной тьме. А вершина страшной Игольной горы, смутно сверкавшая во мраке адской бездны, уже у него под ногами. Если он и дальше будет так проворно карабкаться, что ж, пожалуй, ему и в самом деле удастся дать тягу из преисподней.

Крепко цепляясь за паутинку, Кандата впервые за много лет вновь обрел человеческий голос и с хохотом крикнул:

- Спасен! Спасен!

Но тут же внезапно заметил, что и другие грешники без числа и счета облепили паутинку и, как шеренга муравьев, ползут вслед за ним все выше и выше.

При этом зрелище Кандата от испуга и удивления некоторое время только и мог вращать глазами, по-дурацки широко разинув рот.

Эта тоненькая паутинка и его-то одного с трудом выдерживала, где же ей выдержать такое множество людей!

Если паутинка лопнет, тогда и он сам, - подумать только, он сам! - уже забравшийся так высоко, полетит вверх тормашками в ад. Прощай надежда на спасение!

А пока он говорил это себе, грешники целыми роями выползали из темных глубин Озера крови. Сотни, тысячи грешников, растянувшись длинной цепочкой, торопливо лезли вверх по сверкающей, как тонкий луч, паутинке. Надо что-то скорей предпринять, или паутинка непременно порвется и он полетит в бездну.

И Кандата завопил во весь голос:

- Эй вы, грешники! Это моя паутинка! Кто вам позволил взбираться по ней? А ну, живо слезайте. Слезайте вниз!

Но что случилось в тот же миг!

Паутинка, до той поры целая и невредимая, с треском лопнула как раз там, где за нее цеплялся Кандата.

Не успел он и ахнуть, как, вертясь волчком, со свистом разрезая ветер, полетел вверх тормашками все ниже и ниже, в самую глубь непроглядной тьмы.

И только короткий обрывок паутинки продолжал висеть, поблескивая, как узкий луч, в беззвездном, безлунном небе преисподней.

Стоя на берегу Лotosового пруда, Будда видел все, что случилось, с начала и до конца. И когда Кандата, подобно брошенному камню, погрузился на самое дно Озера крови, Будда с опечаленным лицом опять возобновил свою прогулку.

Сердце Кандаты не знало сострадания, он думал лишь о том, как бы самому спастись из преисподней, и за это был наказан по заслугам: снова ввергнут в пучину ада. Каким постыдным и жалким выглядело это зрелище в глазах Будды!

Но лотосы в райском Лotosовом пруду оставались безучастны.

Чашечки их жемчужно-белых цветов тихо покачивались у самых ног Будды.

И при каждом его шаге золотые сердцевины лотосов разливали вокруг неизъяснимо сладкое благоухание.

В раю время близилось к полудню.»

Таким образом, остается всего два мира, где пригодна психология и психолог – мир полубогов, мир силы безмерной, но не удовлетворенной и мир людей с надеждой на их потенциальность и интенцию к целостности.

Что может им предложить психология?

Восхождение в локу рая.

Где тишина, где мир и благодать в человеке?

В чистом свете сознания.

Современный человек основывает свои убеждения на эмпирических свидетельствах. Ему важен личный опыт. Он не нуждается в церквях и храмах: среда, в которой он переживает священные измерения реальности, включая свою внутреннюю гармонию, бытийную целостность – это его тело и личностная природа. Вместо официального священника ему требуется поддерживающая группа единомышленников или же руководство учителя – психолога, богатого духом, который обладает большим опытом во внутреннем путешествии, чем он сам.

Хочу напомнить психологам широко известное высказывание Карла Густава Юнга, который на вопрос журналиста: "Верите ли вы Бога?" сказал: "Нет", и, выждав паузу, добавил: "Мне нет необходимости верить в Бога: я знаю Бога".

Мы уже писали неоднократно, что интегративная модель, как на объяснительном, так и на воздействующем уровнях, укоренена в целостном, органическом, голографическом видении. Она работает с целостными, гештальтными состояниями. Говоря простым языком, жизнь, мир, человек в мире всегда целостны и нерасчленимы. Но человек должен на своем опыте пережить и осознать эту целостность.

Сами понятия "цель" и "целое" этимологически связаны (по-гречески *τελός* – свершение, завершение; окончание, высшая точка, предел, цель; *τελειός* – законченный, полный, свершившийся; окончательный, крайний, совершенный). Достижение цели одновременно означает и завершение действия, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте. И путь, и плоды пути уже есть. Стремление к целостности уже включает саму целостность.

И нет ничего лишнего. На мой предубежденный взгляд, неистовый поиск человеком гармонии, силы и красоты, изучение внутреннего мира человека не должно быть разорвано от общей трактовки мира. Мы никогда не являемся психологами, в пределе – максимальный и глубокий жизненный опыт + психологическая рефлексия. Сперва человек и лучше – добротный, чистый, нравственный человек, выстрадавший свои ценности, проливший и слезы и пот и кровь над своими внутренними истинами и затем психолог.

Нет человека единичного и нет индивидуальности, есть человек в мире и человек для мира, сознание и личность, объявшие и растворившиеся в мире. Онтология и психология, субъективное и объективное не сосуществуют, а существуют в едином акте человеческого переживания, в едином порыве действия и мысли.

Для меня нет никакого Атмана, души или «психе», как неподвижного, безличного, Богоданного начала.

Для меня важен предмет моих изысканий – динамически развивающееся, ненасытное индивидуальное свободное сознание человека. Важен предмет, который я могу показать другому, как предел осознания и понимания – место, откуда человек творит реальность в интеллектуальных смыслах и переживаниях, образах и действиях, эмоциях и символах. Важен чистый свет сознания, где Бог, рай, Я рядом.

Немецкий мистик Мейстер Экхарт утверждал, что "очи, которыми человек смотрит на Бога, те же самые, которыми Бог взирает на человека". Если мы заменим слово Бог индивидуальным свободным сознанием, то получим весьма адекватный психологический текст.

Мейстер Экхарт открыл в своем духовном опыте особое устройство человеческой рефлексии, одновременно связанной со светом сознания и с переживаемым опытом, двояковидящим, одинаково направленным и к сознания, и к отражаемой реальности.

В христианстве есть утверждение, что в человеке есть нетленная Божья искорка и она живет в его душе. Душа является вместилищем образов, эмоций, ощущений, понятий, символических смыслов. На мой взгляд, это предельно сжатое описание продуктивной функции сознания. Именно этой нетленной частицей (пространством индивидуального свободного сознания) мы можем научиться видеть предел чистоты, целостности и гармонии, узреть Бога как бесконечность во времени и всеобъятность в пространстве.

Не понять, но пережить.

Не объять, но узреть.

Мейстер Экхарт пишет: "Где кончается тварь, там начинается Бог, и Бог не желает от тебя ничего большего, чем чтобы ты вышел из себя самого, поскольку ты тварь, и дал бы Богу быть в тебе Богом." "Если душа хочет видеть Бога, она должна забыть и потерять себя, ибо куда она видит и знает себя, до тех пор она не видит и не знает Бога." Как финал этого можно привести высказывание: "Ты должен любить Бога таким, какой он есть: не Бог, не дух, не лицо, не образ, но одно чистое светлое единство, далекое от всякой двойственности. И в это единое Ничто должны мы вечно погружаться из бытия."

На самом деле – чистое сознание целостно и не имеет двойственности.

На самом деле – сознание обладает пустотностью и представляет из себя свернутый семантический вакуум.

Я не очень уверен в возможности «вечно погружаться из бытия». Я уверен в том, что человек должен страстно погружаться в бытие и реализоваться в бытии, но знать качество энергии своего недвойственного чистого сознания он должен. Чтобы отличать сущность от шелухи, истинное и вечное от наносного и временного, источник от отраженного света.

Но важно понимать – человек предназначен для самореализации и это возможно только в плотности бытия в мире. Цель – не стирание личной истории или малейших проявлений Эго. Пора понять: Эго – это основная и

самая надежная опора жизни на Земле, эволюционно целесообразный инструмент освоения самого сознания и разворачивания потенциальности сознания.

Сознание человека трансперсонально, но это не означает, что нужно уничтожать Эго и презрительно относиться к личности с ее неудовлетворенностью, непостоянством и бессамостностью.

Сознание, вне сомнения, сверхличностно, но базовая стратегия интегративной психологии – не пренебрегать крупными опытами, но отнестись к ним бережно и нежно как к ступенькам к сверхличностному, к чистому видению своего сознания.

Жизнь – это священный брак между личностью и сознанием, иерогамия Персоны и трансперсонального, мистический союз сознания и опыта.

И все время, возвращая человека в чистоту и тишину его сознания, мы совершаем великий шаг к тотальной интеграции личности.

Начинал я эту книгу в Непале, во время тренинга по буддийской психологии и практике в Лумбини, на берегу озера, где родился Будда, почти год назад. Я с упоением писал эту книгу и с наслаждением заканчиваю.

Вчерашний вечер провел в буддийском монастыре Сама Маха Вихара в г. Гампахе, что недалеко от столицы Шри-Ланки Коломбы, по приглашению настоятеля и преподобного монаха Мимуре Гунананды Тхеро.

Во время вечерней службы мы сели в круг и настоятель всех монахов и меня в кругу соединил нитью, которую все держали в руках, сложенных перед сердцем для молитвы.

Мы сидели вокруг белого Будды, Вайрочаны, того, кто удаляет невежество, авидью.

И когда я закрыл глаза, подумал: «Вот она, нить жемчуга из небес Индры».

И мне вспомнилась удивительной красоты метафора всецелокупности сознания, которой уже более 2-х тысяч лет, изложенная в «Аватамсакасутре» индийских Ригвед: «В небесах Индры, как рассказывают, есть покрывало из жемчуга, каждая жемчужина в котором расположено так, что в нем отражаются все остальные».

И мне на самом деле представилось, что каждый монах – чистая жемчужина знания, и я среди них, в этом объединяющем кругу у статуи Будды в старом монастыре.

Тот, кто пытается понять Будду и его учение так же, как эти монахи.

Слева от меня были дети-монахи, а справа уже взрослые, еще не старые, но у кого уже волосы и борода были бы уже седые, если бы они не брились так тщательно.

Сидя в этом кругу, когда монахи начали петь буддийские мантры, я закрыл глаза и долго слушал молитвенные голоса, идущие от сердца...

И представилось мне, что с ними миллионы и миллионы монахов на земле в своих храмах присоединились к этим песнопениям в честь великого Будды.

И я слышал этот земной мужской хор, в котором детские голоса, голоса юности, голоса взрослости и старости бхигшу поют гимн Будде и истинному знанию.

И я подумал: «Буддизм вечен, буддизм жив, пока есть сознание человека и неистовый поиск истины, пока жива воля человеческая к ясности понимания мира».

Заканчиваю эту книгу на берегу Индийского океана. Здесь бесконечный золотой пляж. И город Негомбо с отелем «Browns Beach», в котором я прожил 5 дней, уже замолкли во сне и покое.

Последняя ночь в Шри-Ланке.

Я сижу на берегу океана, и от него тянет свежестью и пряностью.

Уже ночь на берегу и никого нет, даже случайных пар.

Звезды в черном небе, волны океана и воздух, настолько плотно наполненный энергией жизни, что будто не дышишь, а пьешь нектар бессмертия...

И, кажется, что даже в одиночестве, на пустынном берегу, даже в темноте, даже когда время остановилось под вечными звездами и с лежащей на боку экваториальной луной, мир во мне и со мной абсолютно целостны.

И когда накатывают волны чудится мне, что это прилив силы человечества, как рождение тысяч и тысяч детей... и я слышу их торжествующий жизнь крик.

И когда волна океана уходит, кажется мне, будто уносится сила и слышу предсмертный хрип тысяч и тысяч умирающих, мужчин и женщин, старых и молодых...

Но волна за волной – целостность мира не исчезает и ее не надо искать – она присутствует все время – в рождении, жизни, смерти человека и человечества, растений и животных, звезд и Богов.

Мир и бытие человека в нем существуют только для того, чтобы ты понял – и ты и мир все время целокупны и нет повода для беспокойства.

Мы уже на вершине и мы уже смотрим на мир оттуда, куда стремимся.

Вечно будет дуть с океана нежный и мягкий ветер, который своими огромными крылами будто хочет обнять и приласкать тебя как малого ребенка.

Тебе просто нужно подставить свое тело.

И целостности, и гармонии, и божественному свету сознания внутри тебя просто нужно открыться.

Мы живем уже полностью оттуда, куда мы все время отчаянно стремились и многие все еще стремятся – из полноты бытия и целостности.

Неважно, сколько тебе лет и кто ты – то ли студент-первокурсник или профессор – знаю, что внутри тебя есть око восприятия, наполненное жизненностью, доверием, открытостью, как первый взгляд ребенка.

Под шум мягких и упругих волн океана, который живет и дает жизнь этой земле миллионы и миллионы лет...

...мне еще и еще хочется напомнить, что психология для людей и полубогов – это напоминание и воспоминание о том, что все мы уже целостны...

...если сможем из глубины молчания и ясности, из чистого незамутненного видения посмотреть друг - другу в глаза - мы увидим, что едины в понимании истока.

Мне так не хочется уходить с этого берега, хотя уже и возникло ощущение, будто остался один на Земле.

Я прожил здесь не секунды, а часы наслаждения, счастья, полноты.

И мне хочется отдать это всем живущим и страждущим.

Не поделиться – вылить полный кувшин блаженства и благодати до дна в жаждущие рты.

Но никого вокруг нет – только прибой океана, пряный воздух и звезды.

И я понимаю, что счастьем и полнотой бытия невозможно поделиться. Этому нужно открыться.

Кто это может сделать?

То ли кто-то внутри меня, то ли Будда, то ли ветер, то ли звезды, то ли бодхисатвы и Боги высших лок, шепчут как неистовую молитву.

Ты и только ты...

Ты и только ты...

Ты и только ты...

Литература

1. Абаев Н.В. Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Сибирское отделение, Новосибирск, «Наука», 1989
2. Альбедиль М. Буддизм. СПб., «Питер», 2006
3. Аронофф Кэрол. Практический буддизм. Путь Кагью. «Алмазный Путь», 1991.
4. Арья Шура. Гирлянда джатак, или Сказания о подвигах бодхисаттвы. Перевод с санскрита А. П. Баранникова и О. Ф. Волковой. М., «Наука», 1962.
5. Асмолов А.К. Культурно-историческая психология и конструирование миров. Москва. Воронеж, 1996
6. Атхарваведа. Избранное. Перевод, комментарий Т. Я. Елизаренковой. М., «Наука», 1989.
7. Ашвагоша. Шаstra о пробуждении веры в Махаяне. Перевод Н.В. Абаева «Махаяна-шраддхотпада-шастры» // Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск, «Наука». 1989 с.247 – 256
8. Ашвагхаша. Жизнь Будды. Перевод К. Бальмонта. М., 1990
9. Берзинь А. Тибетский буддизм: история и перспективы развития: лекции. Приложение к журналу «Традиционная медицина». М., 1992.
10. Богословский В. А. Очерк истории тибетского народа. М., 1962
11. Бонгард-Левин Г. М. Индия эпохи Маурьев. М., «Наука», 1972.

-
12. Бонгард-Левин Г. М., Волкова О. Ф., Пятигорский А. М. Легенда о Маре и Упагупте. — Идеологические течения в современной Индии. М., 1965.
 13. Буддизм. Словарь. М., «Республика», 1992.
 14. Буддизм: проблемы, истории, культуры, современности. М., «Наука», 1990.
 15. Буддизм в переводах. Альманах. Вып. 1. СПб., «Андреев и сыновья», 1992.
 16. Ваджрачхедика-праджняпарамита-сутра. Перевод с китайского Е. А. Торчинова.— Психологические аспекты буддизма. 2-е изд. Новосибирск, «Наука», 1991.
 17. Бхикку Квантипалло. Секреты медитации. М., «Беловодье», 2005
 18. Брейзиер К. Буддийская психология. Пер. с англ. О.И.Максименко. – М.: АСТ: «Астрель», 2006
 19. Васубандху. Абхидхармакоша. Раздел 1. Перевод с санскрита В. И. Рудого. М., «Наука», 1990
 20. Величковский Б.М., Зинченко В.П., Лурия А.Р. Психология восприятия. Москва. Изд-во Московского университета, 1972
 21. Владимирцов Б. Я. Буддизм в Тибете и Монголии. СПб., 1919.
 22. Вопросы Милинды. Перевод с пали А. В. Парибка. М., «Наука», 1989.
 23. Востриков А. И. Тибетская историческая литература. М., «Наука», 1962.
 24. Гамбопа Дагпо Лхадже. Драгоценный Орнамент Пути к Пробуждению. Перевод А. И. Бреславца. СПб., 1993
 25. Говинда, Лама Анагарика. Психология раннего буддизма. СПб., «Андреев и сыновья», 1993
 26. Гроф С. Холотропное сознание. М.: «АСТ», 2002
 27. Гроф С. Психология будущего. М.: «АСТ», 2001
 28. Дигнага. Компендиум верного сознания. Бирма, 1984.

-
29. Дхаммапада. Под редакцией Ю. Н. Рериха. Перевод с пали В. Н. Топорова. М., «Наука», 1960.
 30. Жизнь Будды.— Наука и религия. 1990, 1, 2.
 31. Зелинский А. Н. Идея космоса в буддийской мысли. Страны и народы Востока. Вып. XV. М., 1973.
 32. Зеркало мудрости человеческой. Серия. Выпуски 1—10. Улан-Удэ, Сахьяновой, 6, МИТМО.
 33. Зеркало мудрости, разъясняющее принимаемое и отвергаемое по двум законам. Перевод Ц.А. Дугар-Нимаева. Улан-Удэ, 1966
 34. Ермакова Т.В. Буддийский мир глазами российских исследователей XIX — первой трети XX века. СПб., 1998.
 35. Ермакова Т.В., Островская Е.П., Рудой В.И. и др. Введение в буддизм. СПб., 1999.
 36. Избранные труды по буддизму. М., «Наука», 1988.
 37. История индийской философии. М., 1966.
 38. Источник Мудрецов. Тибетско-монгольский терминологический словарь буддизма. Подготовка текста, перевод и примечания Р. Е. Пубаева и Б. Д. Дандарона. Вып. 1. Улан-Удэ, 1968.
 39. Карицкий И.Н. Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. М.; Челябинск, «Социум», 2002
 40. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью. Методическое пособие. - М., «АСТ», 2001
 41. Козлов В.В., Майков В.В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: «Издательство АСТ», 2004
 42. Козлов В.В. Современная психология и буддизм. // Ярославский психологический вестник. В.3. М-Ярославль, Изд-во РПО, 2000
 43. Козлов В.В. Природа сознания в буддийской психологии и европейское психологическое понимание восприятия // Проблемы

-
- психологии и эргономики. В.3 Тверь-Ярославль: Изд-во ООО «Губернская Медицина», 2000
44. Козлов В.В. Духовные странствия: три тропы. Заметки по духовной психологии. Ярославль, МАПН, РИА «Титул», 2001 г
 45. Козлов П. К. Тибет и Далай-Лама. Петроград, 1920.
 46. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998, № 3, с. 70-78
 47. Кёнчок Джигме Ванпо. Драгоценная гирлянда. Изложение философских школ. Тибет. 1986
 48. Кюнга Ванчук. Раскрытие врат разума. Типы сознаний и типы обоснований. Бирма,1993
 49. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., МГУ, 1981
 50. Лонченпа. Три цикла отдохновения. Калифорния, 1994
 51. Лысенко В.Г. Философия раннего буддизма. М., 1994.
 52. Махамудра. Безграничная радость и свобода. СПб., «Алмазный Путь», 1992
 53. Махаяна Шраддхотпада Шаstra. Буддизм в переводах. Альманах. Вып. 1. СПб., «Андреев и сыновья», 1992.
 54. Мипам. Вступление в учёность. Тибет, 1994
 55. Моаканин Р. Психология Юнга и буддизм. М., СПб, 2004
 56. Нагарджуна. Коренной текст Мадхьямаки в строфах, называемый «Мудрость». Т. 3824. Катманду.,1991
 57. Ольденбург С.Ф. Жизнь Будды. СПб.1919 (2-е изд. Новосибирск 1994.)
 58. Основы Дхармы. СПб., «Алмазный Путь», 1991.

-
59. Островская Е.П., Рудой В.И. Классическая буддийская философия. СПб., 1999.
 60. Островская Е.П., Рудой В.И. Классические буддийские практики: вступление в Нирвану. – СПб.: «Азбука-классика»; «Петербургское Востоковедение», 2006
 61. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание. // Методология и история психологии. Том 2, № 1, 2007, с. 164-189
 62. Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. Составитель. В.Хохлов. Минск, «Вида-Н», 1998
 63. Непрерывающийся разговор, Лекции по буддийской философии. СПб., «Азбука-классика». 2004
 64. Пятигорский А. М. Три термина древнеиндийской психологии.— Terminologia Indica. Тарту, 1967.
 65. Пятигорский А.М. Пять лекций по психологии буддизма. Рукопись лекции. М. 1979 г.
 66. Радхакришнан С. История индийской философии. В 2-х томах. М., 1956.
 67. Религия: Энциклопедия / Сост. И общ. Ред. А.А. Грицанов, Г.В. Синоло. – Мн.: «Книжный Дом», 2007
 68. Розенберг О.О. Труды по буддизму. М., 1991
 69. Рой М. История индийской философии. М., 1968.
 70. Томпсон М. Восточная философия / Пер. с англ. Ю.Бондарева. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000
 71. Торчинов Е.А. Введение в буддологию. Курс лекций. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000.
 72. Торчинов Е.А. Введение в буддизм. СПб., «Амфора», 2005
 73. Торчинов Е.А. Изучение буддизма в России (современное состояние) // Проблемы Дальнего Востока, 1992. № 4. С. 75-89.

-
74. Три основные практики. СПб., «Алмазный Путь», 1991.
 75. Цонгкхапа Дже. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения (Ламрим Чэн-мо). Том 1, том 2. Перевод с тибетского А. Кугявичуса. СПб., «Нартанг», 1993.
 76. Философское учение буддизма. СПб., 1919
 77. Цонкхапа Дже. Сложные аспекты ума и всеобщей основы. Индия, 1992
 78. Цыбиков Г. Ц. Избранные труды. В двух томах. Новосибирск, 1991.
 79. Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию. М., 1955
 80. Чаттопадхья Д. Индийский атеизм. М., 1973.
 81. Чим Джампеян. Украшение высшего знания. Бирма, 1992
 82. Щербатской Ф.И. Избранные труды по буддизму. М., 1988.
 83. Шакья Чокдэн. Океан наслаждения речей семи трактатов. Комментарий на сокровищницу обоснований верного сознания. Бутан, 1975.
 84. Элементы зависимого происхождения по тибетским источникам. — Труды по востоковедению. I. Ученые записки Тартуского государственного университета, Тарту, 1968.
 85. Юнг К.Г. О психологии восточных религий и философий. М.: «Медиум», 1994
 86. Янчен Гавэ Лодрё. Проясняющий светильник. Изложение трёх тел основы. Дели, 1970

Пуджи анахаты

Пожалуйста, садитесь в привычную для вас позу для медитации. Примите руки в какую-нибудь мудру, например мудру для набора энергии и поставьте мудру к свадхистане.

И затем закройте ваши глаза и выровните ваше дыхание. И, когда вы закрыли ваши глаза и выровнили ваше дыхание, направьте ваше дыхание, ваше осознание в середину грудной клетки. И попробуйте прямо сейчас в середине грудной клетке обнаружить пульсирующее ядро энергии. Это ядро энергии в индийской традиции называется сердечная чакра - анахата. В китайской – шень-гунь, в христианстве оно называется духовное сердце.

И затем, когда вы обнаружили это пульсирующее ядро, попробуйте сделать утреннюю практику из правой тантры - дакшиначарьи, которая называется пуджи анахаты - практика очищения и энергизации духовного сердца. Для этого просто сделайте 21 дыхание через сердечную чакру, через духовное сердце.

И... делайте мягкий медленный вдох в сердечную чакру и мягкий медленный выдох из сердечной чакры. И при этом полностью присутствуйте во вдохе и полностью присутствуйте в выдохе. Проникновенно делайте практику пуджи анахаты, практику очищения и энергизации сердечной чакры.

И, когда вы вдыхаете, вдыхайте чистую энергию Брахма-Вихары, энергию просветления, пространства ничем не обусловленных драгоценных состояний сознания – радости, чистого ликования жизни; равенности, прозрачной не вовлеченности; любящей доброты и сострадания.

А выдыхая, выдыхайте оскверненные состояния сознания: зависть, раздражительность, гордыню, злость, негативное отношение к себе, к

другим, миру. И пусть с каждым вдохом и выдохом ваше духовное сердце станет светлее и чище, яснее, прозрачнее и сильнее.

И затем, когда вы сделали 21 связное дыхание через сердечную чакру, представьте ваше духовное сердце как сияющую сферу энергии.

И в этом свете, в этой энергии, почувствуйте присутствие самых важных качеств человеческой реализации: Равности, Радости, Любящей Доброты и Сострадания.

Попробуйте некоторое время прожить эти благородные драгоценные состояния внутри, распространяя их энергию в свое тело, насыщая ими свои чувства, желания, мысли, мечтания, поток сознания.

И затем, когда Вы наполнились состоянием архата, откройте свои глаза и посмотрите на мир живой и неживой очами Вашего сердца, драгоценных состояний ума. И, если сможете, попробуйте жить из этих состояний в обыденности.

Вместо послесловия

Эту книгу я начинал в Лумбини, на берегу озера, где родила принц Сидарта.

Сидел на балконе в сумерках и слушал многоголосый хор вечернего пробуждения: тут фоном идут музыкальные упражнения цикад, пение птиц, горловые звуки обезьян, кваканье лягушек из озера рядом и множество других звуков, принадлежность которых кому-то был бессилён определить. Полулежа на огромном деревянном кресле, втягивая мягко и медитативно густой нектар вечернего воздуха вместе с дымом черного вирджинского табака из итальянской можжевелевой трубки, я думал: «Какая психология, какая теория, какая практика...».

В моем нирваническом сознании была полная тишина. Оно не понимало смысла вопросов и тем более смысла усилий по поводу постановки проблем. Даже мое вечно неудовлетворенное Эго молчало. Все говорило об одном: бытие самодостаточно и ничего не надо. Жизнь и так совершенна.

Мне было страшно лень мыслить психологию. Даже думать о том, что я думаю о психологии. Тем более мыслить то, что думают другие по поводу этой удивительно странной науки, о которой в тишине гармонии и благодати простого бытия в мире вспоминать нет необходимости.

На этом балконе у меня родилась кощунственная идея, что психология это наука людей неудовлетворенных, кому не хватает полноты жизни и чувств, людей обеспокоенных и встревоженных.

*

* *

В буддизме существует представление о шести локах, шести обитаемых мирах. И если говорить о существах этих шести лок, каждое из

них обладает своим специфическим видением, связанным с условиями его проживания, с привычками, базовыми психоэмоциональными состояниями, характером, стратегией взаимодействия с людьми и миром.

В своей жизни, насколько я понимаю, мы путешествуем по этим локам как психическим состояниям и одновременно они являются «местом сборки», пространством, откуда мы смотрим на мир и относимся к миру.

С другой стороны – наш мир, даже наша обыденность, уже населены обитателями этих лок.

Высшая лока – это область безусловных Богов, аналог сада Эдема, рая, острова Элизиума. В буддийской традиции эта лока обозначается как сукхавати (санскр.) «счастливая страна», «чистая земля», сотворенная буддой Амитабхой. По представлениям буддистов она находится на расстоянии мириадом миров от нашего мира. В ней прекрасный климат, дворцы из золота, серебра, кораллов, драгоценных камней. В сукхавати живут только бодхисаттвы, тут же достигающие нирваны, и люди, удостоившиеся высокой чести переродиться после смерти за то, что очень преуспели на пути личного совершенствования. Живут в сукхавати «неизмеримо долго», испытывая «беспредельное счастье».

Если локо понимать как возможное психическое состояние и некоторую идентичность, то мы в раю в моменты гармонии, когда кругом счастливые лица, мы в силе и пьем нектар жизни с упоением, наслаждением, кругом замечательная атмосфера, пир горой и «жизнь полностью налажена». Нам всегда кажется в этот момент, что это будет долго и в этом можно пребывать вечно.

Рай как состояние на земле многообразно эмоционально: эстетический восторг, мистический экстаз или инстаз, трепет, таинственность, чувство парения души, ликования, наслаждения процессом работы, изумления-умиления открытием, упоения действием, радости бытия.

Те, кому близко творчество, вкусили плодов рая много. Творчество больше, чем наслаждение климатом и кто творил по настоящему, не променяет это состояние на «дворцы из золота, серебра, кораллов, драгоценных камней». Это райское наслаждение возможно как буйный творческий экстаз, который связан с сильным возбуждением, часто безудержной энергией и восторгом, неуправляемостью, мощными эмоциями, граничащими с упоительным безумием. Это инстаз – более дисциплинированное, систематическое и потому сохраняющееся во внутреннем сознании. Когда мыслящий человек, мышление как процесс и мыслимое как содержание деятельности сливаются друг с другом мы можем увидеть предельную красоту мира – красоту творческого человеческого мышления. Даже видение и слияние с этой красотой, когда не ты, а другой творит, приносит нам высшее человеческое наслаждение. И когда человек переживает эту глубокую медитацию на истину, тихое умиление-восторг-радость от созерцания на красоту и совершенство мира, думаю, бодхистатвы в раю наполняются слезами умиления, смотря на него.

И разве не в раю мать, когда слышит крик своего первенца.

Или когда видит первые шаги младенца.

Или слышит, как грубеет голос сына.

Разве я не в раю, когда ловлю чистый взгляд ребенка или слышу «серьезные» разговоры подростка, наполненные невинной простотой, или вижу простой закат солнца в летнюю пору.

Человеку при жизни все время открыты врата высшей локи. В таком случае, когда он попадает в высшее локо, его сознание начинает из него творить реальность. Человеческое сознание обладает потенциальностью быть и существовать в раю, при этом из этого пространства происходит существование самого сознания. То есть сознание, попадая в Локку, живет из Локки.

Но для того, чтобы попасть в рай, вы должны предельно быть в чистом сознании. Из чистого сознания само бытие предельно полноценно. Не добавь, не убавь. У вас не должно быть минимального желания что-то изменить.

Пребывание в бытии самодостаточно.

Как только вы говорите - будет дождь и будет мокро, вы убрались из рая.

Как только вы говорите, что-то не достаточно холодно или не достаточно тепло вас убирают из рая.

Как только вы смотрите на другого человека и что-то он не очень умный, это вне рая.

Если вы смотрите на женщину и видите, что она недостаточно хороша - вы уже вне рая.

Если ваша машина хуже, чем у соседа - вы вне рая.

В раю есть без оценочность. И само бытие, и функционирование сознания тождественны. Сознание является бытием, а бытие является сознанием. Без минимального шевеления, интенции что-то изменить.

Самое важное - бытие всегда обладает этим качеством.

Бытие всегда тотально полноценно, вне всякого отношения, оценки, всякого стремления ее изменить или дополнить.

Минуту назад я пришел с берега океана. Полчаса сидения в ночи на берегу и в одиночестве было достаточно, чтобы понять полную индифферентность волн к моему появлению, медитации и исчезновению.

Реальность полноценна и совершенна сейчас, так же как миллиард лет назад, и будем ли мы мыслить бытие, находить черные дыры, большую плотность энергии - здесь много, а здесь мало, реальности самой глубоко индифферентно.

Мир совершенен.

И если уподобиться ей предельно в нашей изначальной мудрости, незапятнанности чистого света сознания, то мы всегда точно попадаем в шестую лаку.

Врата сукхавати всегда открыты.

Нет никаких хранителей.

И не на расстоянии мириадом миров от нашего мира

Нет никакого Херувима с огненным мячом.

Рай есть уже, уже есть.

Но войти в него нашим Эго-сознанием мы не можем. Можно сказать, что существование эго сознания в раю совершенно, тотально затруднено, невозможно.

Во многих смыслах пребывание в раю это пребывание в чистом сознании, которое просто существует, воспринимает, но при этом не относится к реальности даже с минимальной критикой, ничего не хочет изменить.

И потому соприкосновение с райским наслаждением всегда выглядит трансцендентной вспышкой.

Когда жизнь хороша и гармонична, мы – «вне себя».

Мы бываем очень редко в раю.

Почему?

Рай так то всегда есть: зашел в квартиру, и там убрано, и на столе все есть, и жена то красавица, дети идеальные - все хорошо. Но как только увидел, что у ребенка рубашка мятая, как только увидел, что котлета не достаточно толста, как только увидел, что жена не так посмотрела - рай кончился. Как только ты начинаешь рассуждать, как только ты начинаешь оценивать и мыслить реальность критически, сад Эдема рушится.

А в силу того, что Эго мышление всегда критично, то рай становится местом, защищенным 10 огненными ангелами и 120 гарпиями – не

превозмочь, не достигнуть, не заслужить даже праведностью и многочастным ежедневным коленопреклонением.

Людам с «миром внутри», которые принимают жизнь как дар Бога, психология не нужна. Когда человек самодостаточен и мир удовлетворителен - нет экзистенциальных или личностных проблем и нет надобности в психологии.

Покой и тишина внутри не требуют психологии. Счастливым не нужна психология. Существование самодостаточно.

Психология – это наука, вызванная беспокойством и неудовлетворенностью человека.

Психология это наука изгнанных из сада Эдема.

Вторая область в буддийском мироздании это место, где обитают полубоги, их называют Асуры. Небесное, асурическое перерождение в буддизме считается счастливым, т.к. все есть – и богатство, и мудрость, и власть... И сома – напиток вечного блаженства им доступен. Но. Эти полубоги, титаны, воинственные духи, обитатели 5-го уровня отличаются тем, что им чего-то не хватает. Вот – все есть, но что-то не так.

Всегда, когда мы сталкиваемся с некоторой неудовлетворенностью, мы становимся полубогами. Начинается думанье и чувствование, что кто-то лучше и успешнее меня. У кого-то есть то, что не хватает мне.

После ритуала представления в позапрошлом году в Непале (в группе кроме обычных с достатком людей было 9 настоящих (долларовых) миллионеров) я подумал: «Что же вам надо еще в жизни». Или – что еще нужно людям с Рублевки.

Асуры переводится как «обладающие жизненной силой». Люди во славе, в деньгах и власти имеют почти все и, самое важное – обладают силой. Но в этом «почти все» основная загвоздка. Вся проблема в том, что уже есть неудовлетворительность мира и себя в мире.

Вроде жить бы да жить, наслаждаться бытием, в котором уже все есть и ума то в тебе достаточно, чтобы это понимать, а нет.

Вот надо человеку добавить к миллиарду еще рубль.

Разрешив высший Коан своего предназначения искать другой.

И удостоившись любви Афродиты испытать скуку.

Есть в человеке много асурического. При всей благодати есть для него что-то неудовлетворительное в этом мире.

Думаю, если его поместить в рай, то он найдет его неудовлетворительным. В конце концов, кому взбрело в голову строить дворцы из золота, серебра, кораллов, драгоценных камней, не могли найти более экологичные материалы, а птицы райские петь не умеют, а деревья явно в саду Эдема надо постричь...

Именно здесь начинается психология. Психология начинается там, где есть виденье себя, людей и мира несовершенными.

Третья лока – это сфера людей. В соответствии с буддийской традицией, именно человек находится в наилучших условиях для обретения нирваны.

Здесь мы видим людей во всем многообразии их страстных проявлений.

Здесь мечтания, желания, отношения, эмоции, планы.

До конца никто не знает, куда и зачем идет.

Никто до конца не понимает, зачем живет.

Все пребывают в отсутствии ясности, чего мы, в конце концов, хотим, зависимы от других, цепляемся легко за любые эмоциональные конфликты, впадаем в ярость от бессилия, наполняемся завистью к преуспевающим, испытываем отвращение к совершенству, не гнушаемся быть никчемными, гордимся ленью и праздностью...

Но в этой локе есть что-то, что внушает надежду, недаром буддисты говорят, что, только родившись человеком, можно освободиться.

Основная характеристика сферы людей - это страсть, всепоглощающая страсть, то есть способность отдаться до конца идее, делу, чувству.

И эта страсть может быть любовью, если она обращена на бесконечное, то мы становимся Христом или Буддой, не меньше. Если предмет страсти конечен, мы превращаемся в людей, вращающихся в обычных человеческих делах и чувствах: в полулюбви, в полустрасти, в полузавершенности, в глупой мечтательности, что вот может когда-то и случится любовь, в сомнениях, что вот нет идеала, что вот мужчины (женщины) таковы, что де человек так то скотина...

Совершенство любви в ее безупречной страсти, не знающей предела и границ. Не сжигающей душу и человека, но наполняющей полнотой жизни.

Вне сомнения, любовь это страсть человеческая, но сверхчеловеческая и божественная, когда она ликует за пределами страхов и опасений человеческих, подозрительности и недоверия.

Страсть любви жертвенна до конца. Если ты готов отдать все, то и наполнишься всей полнотой любви.

И рядом Шива и Парвати, Будда и Христос, Афродита и Зевс.

Если страсть это радость – то мы превращаемся в смеющихся мудрецов, которым завидуют Боги.

Радость единственное чувство, которое присуще только человеку и смех человека, это знак его полноты и завершенности.

Почему мы так радуемся, когда видим беззубую улыбку младенца – мы понимаем, что он человек, что он наш – существо смеющееся.

Почему мы так радуемся, когда видим беззубую улыбку старухи – мы понимаем, что она еще с нами, существами смеющимися.

Радостность нас объединяет.

В смехе мы узнаем друг друга и нашу общность со всеми, кто живет на земле в человеческом обликии.

Почему так хочется в Тайланд?

Почему люди туда возвращаются многократно?

Там люди улыбаются.

Не потому, что это эффективно для контакта.

Не потому, что это создает положительную атмосферу.

Люди улыбаются искренне.

Они смеются душой.

Неважно, где ты встречаешь улыбку – на Бали или в Гамбурге, в Ярославле или Иерусалиме.

Неважно, кто тебе улыбается, старуха или молодая девушка, мальчик или дед седобородый, таец или немец, русский или еврей.

Важно, что в искренней улыбке ты всегда находишь энергию признания и свет сопереживания.

Когда радость наполняет человека, то он и бесстрашен, он и целостен, он и бессмертен.

Когда тварный и тленный, страдающий и абсурдный, одинокий и боящийся человек вдруг начинает смеяться, он выходит за пределы своей временности и ограниченности.

Радостность это гимн человеческой силы.

И, когда радостность бытийна, когда радостность страсть человека, то он за пределами болезни, старости и смерти.

Мы не знаем, смеются ли Боги.

Но мы точно знаем, что смеется человек и светом его радостности сияет Вселенная.

Если страсть это сострадание – то мы можем вкусить Махакаруну – Великое сострадание, которое делает нас Буддой.

Если страсть – Истина, то мы видим мудреца, уже вкусившего рай.

Если страсть – Красота, то мы очи наши наполняется умилением совершенства.

Если страсть – творчество, то мы взираем на божественного Демиурга.

Человек это некто, кому открыты врата рая. Человек это всегда возможность быть Богом.

Человек – это возможность реализации, преодоления границ, и здесь психология может быть помощником как учение достижения Самости и проявление его страсти.

Четвертая лока это область животных.

Здесь пир секса, еды, размножения и драки за ресурсы...

Здесь собака, которая бежит и видит только то, что чует его нос, только перед собой или человек, ничего не замечающий, кроме своих интересов.

Здесь самодовольная свинья, которая жиреет, и у нее скоро будут поросята и она ждет, когда же подойдет ведро с похлебкой, или когда же придет муж с работы с деньгами, чтобы почавкать и почувствовать, как хорошо!

Здесь козел, покрывающий уже сотую самку в этот день и думающий, что он великий Джакомо Казанова.

Здесь перегрызают друг другу глотки волки и другие хищники за добычу – деньги, территорию, власть... здесь уже **не нужна психология**, здесь буйство животных энергий и инстинктов.

Психологи часто бессильны помочь другим, т.к. человеческое, слишком человеческое – большей частью нечто телесное и животное.

И себе тоже.

Пятая область – это лока претов, голодных духов, существ с громадным животом и узеньким горлом, которым постоянно чего-то не хватает.

В соответствии с буддийской мифологией преты выглядят как горящие деревья с горлом толщиной с угольное ушко и с брюхом размерами с гору. Вон у того есть и это и то, и машина и дом огромный и жена красавица да умница, он столько всего успел, а я еще нет.

Постоянная ненасытность, постоянное ожидание, постоянная зависть. Это чувство становится всепоглощающим.

Ненасытная утроба, огромная, а способности маленькие, горло узенькое и жрать все время хочется, и другие могут больше во всем.

Вечный голод, черная зависть и силе, и молодости, и уму, и таланту, и смелости быть другим, и трудолюбию, и проявленным возможностям.

Если ты захвачен этим голодом, и, как старый Плюшкин мусолишь пачки денег и думаешь, что вот жизнь не удалась, у других больше и зарабатывают они легче – выбрось деньги на ветер – голод по деньгам тебя сожрет раньше, чем работа.

Если ты думаешь, что участок у соседа больше и эта мысль тебя гложет как червь непрерывно - продай свой участок.

Если ты вдруг наполнился завистью к успеху другого человека и мысль сокрушить его сжирает твою печень – меняй место.

Ты прет. И вечна твоя Великая Неудовлетворенность и брюхо твое, и сердце твое, и душа твоя мне насытятся и твой голод съест тебя.

Если вдруг рядом с тобой оказался голодный дух в человеческом теле и ест из тебя чувства, деньги, время, энергию – просто уходи.

С претом бороться невозможно, только потеряешь все жизненные соки. Отвернись и предай забвению.

Черную дыру невозможно накормить даже энергией нескольких Вселенных.

Во взгляде, в словах, в позе, в чувствах прета – черная дыра.

Претам **не нужна психология**, им нужны только куски чувств, энергия человеческого переживания, жизненность, но они не насытятся.

Шестая лока – мир адских существ (нараков), которые подвержены тяжёлым мучениям вследствие своих деструктивных действий при своей жизни. В отличие от христианского или мусульманского ада, мучения не вечные, и после довольно длительного срока искупления негативная карма

очищается, и существа могут переродиться в высших мирах. Но они должны сами искупить. Им помочь не возможно. И здесь психология бессильна.

Я помню только одну попытку, но она закончилась крахом, хотя там было сострадание Будды, как рассказывал когда-то Рюноске Акутагава:

« Однажды Будда бродил в одиночестве по берегу райского пруда.

Весь пруд устилали лотосы жемчужной белизны, золотые сердцевины их разливали вокруг неизъяснимо сладкое благоухание.

В раю тогда было утро.

Будда остановился в раздумье и вдруг увидел в окне воды, мерцавшей среди широких листьев лотоса, все, что творилось глубоко внизу, на дне Лотосового пруда.

Райский пруд доходил до самых недр преисподней.

Сквозь его кристальные воды Игольная гора и река Сандзу были видны так отчетливо ясно, словно в глазок биоскопа.

Там, в бездне преисподней, кишело великое множество грешников. И случилось так, что взор Будды упал на одного грешника по имени Кандата.

Этот Кандата был страшным разбойником. Он совершил много злодеяний: убивал, грабил, поджигал, но все же и у него на счету нашлось одно доброе дело.

Как-то раз шел он сквозь чащу леса и вдруг увидел: бежит возле самой тропинки крохотный паучок. Кандата занес было ногу, чтобы раздавить его, но тут сказал себе: "Нет, он хоть и маленький, а, что ни говори, живая тварь. Жалко понапрасну убивать его".

И пощадил паучка.

Созерцая картину преисподней. Будда вспомнил, что разбойник Кандата подарил однажды жизнь паучку, и захотел он, если возможно, спасти грешника из бездны ада в воздаяние за одно лишь это доброе дело. Тут, по счастью, на глаза Будде попался райский паучок. Он подвесил прекрасную серебряную нить к зеленому, как нефрит, листу лотоса.

Будда осторожно взял в руку тончайшую паутинку и опустил ее конец в воду между жемчужно-белыми лотосами. Паутинка стала спускаться прямо вниз, пока не достигла отдаленнейших глубин преисподней.

Там, на дне ада, Кандата вместе с другими грешниками терпел лютые мучения в Озере крови, то всплывая наверх, то погружаясь в пучину.

Повсюду, куда ни взгляни, царила крошечная тьма. Лишь изредка что-то смутно светилось во мраке. Это тускло поблескивали иглы на страшной Игольной горе. Нет слов, чтобы описать весь безотрадный ужас этого зрелища. Кругом было тихо, как в могиле. Лишь иногда слышались глухие вздохи грешников.

Преступные души, низверженные после многих мук в самые глубины преисподней, не находили сил стонать и плакать.

Вот почему даже великий разбойник Кандата, захлебываясь кровью в Озере крови, лишь беззвучно корчился, как издыхающая лягушка.

Но вдруг Кандата поднял голову и начал вглядываться в темноту, нависшую над Озером крови. Из этой пустынной мглы, с далекого-далекого неба, прямо к нему, поблескивая тонким лучиком, плавно спускалась серебряная паутинка, словно опасаясь, как бы ее не заметили другие грешники.

Кандата от радости забил в ладоши. Надо только уцепиться за эту паутинку и ползти по ней, взбираясь все выше и выше. Тогда уж, верное дело, ускользнешь из преисподней.

А если повезет, то, чего доброго, и в рай попадешь. И не погонят тебя больше на вершину Игольной горы, не бросят снова в Озеро крови.

Подбодренный этой надеждой, Кандата крепко ухватился за паутинку обеими руками и начал изо всех сил карабкаться вверх.

Само собой, для опытного вора это было делом привычным.

Но от преисподней до райской обители много десятков тысяч ри. Как он ни старался, нелегко ему было добраться до горних высот. Лез, лез

Кандата вверх и наконец даже его, такого силача, одолела усталость. Не смог он без единой передышки добраться до самого неба.

Делать нечего, пришлось дать себе роздых. Вот остановился он на полдороге, висит на паутинке, отдыхает, и вдруг поглядел вниз, в глубокую пропасть.

Недаром так упорно взбирался Кандата вверх по этой тонкой паутинке. Озеро крови, где он только что терпел лютые муки, скрылось в непроглядной тьме. А вершина страшной Игольной горы, смутно сверкавшая во мраке адской бездны, уже у него под ногами. Если он и дальше будет так проворно карабкаться, что ж, пожалуй, ему и в самом деле удастся дать тягу из преисподней.

Крепко цепляясь за паутинку, Кандата впервые за много лет вновь обрел человеческий голос и с хохотом крикнул:

- Спасен! Спасен!

Но тут же внезапно заметил, что и другие грешники без числа и счета облепили паутинку и, как шеренга муравьев, ползут вслед за ним все выше и выше.

При этом зрелище Кандата от испуга и удивления некоторое время только и мог вращать глазами, по-дурацки широко разинув рот.

Эта тоненькая паутинка и его-то одного с трудом выдерживала, где же ей выдержать такое множество людей!

Если паутинка лопнет, тогда и он сам, - подумать только, он сам! - уже забравшийся так высоко, полетит вверх тормашками в ад. Прощай надежда на спасение!

А пока он говорил это себе, грешники целыми роями выползали из темных глубин Озера крови. Сотни, тысячи грешников, растянувшись длинной цепочкой, торопливо лезли вверх по сверкающей, как тонкий луч, паутинке. Надо что-то скорей предпринять, или паутинка непременно порвется и он полетит в бездну.

И Кандата завопил во весь голос:

- Эй вы, грешники! Это моя паутинка! Кто вам позволил взбираться по ней? А ну, живо слезайте. Слезайте вниз!

Но что случилось в тот же миг!

Паутинка, до той поры целая и невредимая, с треском лопнула как раз там, где за нее цеплялся Кандата.

Не успел он и ахнуть, как, вертясь волчком, со свистом разрезая ветер, полетел вверх тормашками все ниже и ниже, в самую глубь непроглядной тьмы.

И только короткий обрывок паутинки продолжал висеть, поблескивая, как узкий луч, в беззвездном, безлунном небе преисподней.

Стоя на берегу Лotosового пруда, Будда видел все, что случилось, с начала и до конца. И когда Кандата, подобно брошенному камню, погрузился на самое дно Озера крови, Будда с опечаленным лицом опять возобновил свою прогулку.

Сердце Кандаты не знало сострадания, он думал лишь о том, как бы самому спастись из преисподней, и за это был наказан по заслугам: снова ввергнут в пучину ада. Каким постыдным и жалким выглядело это зрелище в глазах Будды!

Но лотосы в райском Лotosовом пруду оставались безучастны.

Чашечки их жемчужно-белых цветов тихо покачивались у самых ног Будды.

И при каждом его шаге золотые сердцевины лотосов разливали вокруг неизъяснимо сладкое благоухание.

В раю время близилось к полудню.»

Таким образом, остается всего два мира, где пригодна психология и психолог – мир полубогов, мир силы безмерной, но не удовлетворенной и мир людей с надеждой на их потенциальность и интенцию к целостности.

Что может им предложить психология?

Восхождение в локу рая.

Где тишина, где мир и благодать в человеке?

В чистом свете сознания.

Современный человек основывает свои убеждения на эмпирических свидетельствах. Ему важен личный опыт. Он не нуждается в церквях и храмах: среда, в которой он переживает священные измерения реальности, включая свою внутреннюю гармонию, бытийную целостность – это его тело и личностная природа. Вместо официального священника ему требуется поддерживающая группа единомышленников или же руководство учителя – психолога, богатого духом, который обладает большим опытом во внутреннем путешествии, чем он сам.

Хочу напомнить психологам широко известное высказывание Карла Густава Юнга, который на вопрос журналиста: "Верите ли вы Бога?" сказал: "Нет", и, выждав паузу, добавил: "Мне нет необходимости верить в Бога: я знаю Бога".

Мы уже писали неоднократно, что интегративная модель, как на объяснительном, так и на воздействующем уровнях, укоренена в целостном, органическом, голографическом видении. Она работает с целостными, гештальтными состояниями. Говоря простым языком, жизнь, мир, человек в мире всегда целостны и нерасчленимы. Но человек должен на своем опыте пережить и осознать эту целостность.

Сами понятия "цель" и "целое" этимологически связаны (по-гречески *τελός* – свершение, завершение; окончание, высшая точка, предел, цель; *τελειός* – законченный, полный, свершившийся; окончательный, крайний, совершенный). Достижение цели одновременно означает и завершение действия, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте. И путь, и плоды пути уже есть. Стремление к целостности уже включает саму целостность.

И нет ничего лишнего. На мой предубежденный взгляд, неистовый поиск человеком гармонии, силы и красоты, изучение внутреннего мира человека не должно быть разорвано от общей трактовки мира. Мы никогда не являемся психологами, в пределе – максимальный и глубокий жизненный опыт + психологическая рефлексия. Сперва человек и лучше – добротный, чистый, нравственный человек, выстрадавший свои ценности, проливший и слезы и пот и кровь над своими внутренними истинами и затем психолог.

Нет человека единичного и нет индивидуальности, есть человек в мире и человек для мира, сознание и личность, объявшие и растворившиеся в мире. Онтология и психология, субъективное и объективное не сосуществуют, а существуют в едином акте человеческого переживания, в едином порыве действия и мысли.

Для меня нет никакого Атмана, души или «психе», как неподвижного, безличного, Богоданного начала.

Для меня важен предмет моих изысканий – динамически развивающееся, ненасытное индивидуальное свободное сознание человека. Важен предмет, который я могу показать другому, как предел осознания и понимания – место, откуда человек творит реальность в интеллектуальных смыслах и переживаниях, образах и действиях, эмоциях и символах. Важен чистый свет сознания, где Бог, рай, Я рядом.

Немецкий мистик Мейстер Экхарт утверждал, что "очи, которыми человек смотрит на Бога, те же самые, которыми Бог взирает на человека". Если мы заменим слово Бог индивидуальным свободным сознанием, то получим весьма адекватный психологический текст.

Мейстер Экхарт открыл в своем духовном опыте особое устройство человеческой рефлексии, одновременно связанной со светом сознания и с переживаемым опытом, двояковидящим, одинаково направленным и к сознания, и к отражаемой реальности.

В христианстве есть утверждение, что в человеке есть нетленная Божья искорка и она живет в его душе. Душа является вместилищем образов, эмоций, ощущений, понятий, символических смыслов. На мой взгляд, это предельно сжатое описание продуктивной функции сознания. Именно этой нетленной частицей (пространством индивидуального свободного сознания) мы можем научиться видеть предел чистоты, целостности и гармонии, узреть Бога как бесконечность во времени и всеобъятность в пространстве.

Не понять, но пережить.

Не объять, но узреть.

Мейстер Экхарт пишет: "Где кончается тварь, там начинается Бог, и Бог не желает от тебя ничего большего, чем чтобы ты вышел из себя самого, поскольку ты тварь, и дал бы Богу быть в тебе Богом." "Если душа хочет видеть Бога, она должна забыть и потерять себя, ибо куда она видит и знает себя, до тех пор она не видит и не знает Бога." Как финал этого можно привести высказывание: "Ты должен любить Бога таким, какой он есть: не Бог, не дух, не лицо, не образ, но одно чистое светлое единство, далекое от всякой двойственности. И в это единое Ничто должны мы вечно погружаться из бытия."

На самом деле – чистое сознание целостно и не имеет двойственности.

На самом деле – сознание обладает пустотностью и представляет из себя свернутый семантический вакуум.

Я не очень уверен в возможности «вечно погружаться из бытия». Я уверен в том, что человек должен страстно погружаться в бытие и реализоваться в бытии, но знать качество энергии своего недвойственного чистого сознания он должен. Чтобы отличать сущность от шелухи, истинное и вечное от наносного и временного, источник от отраженного света.

Но важно понимать – человек предназначен для самореализации и это возможно только в плотности бытия в мире. Цель – не стирание личной истории или малейших проявлений Эго. Пора понять: Эго – это основная и

самая надежная опора жизни на Земле, эволюционно целесообразный инструмент освоения самого сознания и разворачивания потенциальности сознания.

Сознание человека трансперсонально, но это не означает, что нужно уничтожать Эго и презрительно относиться к личности с ее неудовлетворенностью, непостоянством и бессамостностью.

Сознание, вне сомнения, сверхличностно, но базовая стратегия интегративной психологии – не пренебрегать крупицами опыта, но отнестись к ним бережно и нежно как к ступенькам к сверхличностному, к чистому видению своего сознания.

Жизнь – это священный брак между личностью и сознанием, иерогамия Персоны и трансперсонального, мистический союз сознания и опыта.

И все время, возвращая человека в чистоту и тишину его сознания, мы совершаем великий шаг к тотальной интеграции личности.

Начинал я эту книгу в Непале, во время тренинга по буддийской психологии и практике в Лумбини, на берегу озера, где родился Будда, почти год назад. Я с упоением писал эту книгу и с наслаждением заканчиваю.

Вчерашний вечер провел в буддийском монастыре Сама Маха Вихара в г. Гампахе, что недалеко от столицы Шри-Ланки Коломбы, по приглашению настоятеля и преподобного монаха Мимуре Гунананды Тхеро.

Во время вечерней службы мы сели в круг и настоятель всех монахов и меня в кругу соединил нитью, которую все держали в руках, сложенных перед сердцем для молитвы.

Мы сидели вокруг белого Будды, Вайрочаны, того, кто удаляет невежество, авидью.

И когда я закрыл глаза, подумал: «Вот она, нить жемчуга из небес Индры».

И мне вспомнилась удивительной красоты метафора всецелокупности сознания, которой уже более 2-х тысяч лет, изложенная в «Аватамсакасутре» индийских Ригвед: «В небесах Индры, как рассказывают, есть покрывало из жемчуга, каждая жемчужина в котором расположено так, что в нем отражаются все остальные».

И мне на самом деле представилось, что каждый монах – чистая жемчужина знания, и я среди них, в этом объединяющем кругу у статуи Будды в старом монастыре.

Тот, кто пытается понять Будду и его учение так же, как эти монахи.

Слева от меня были дети-монахи, а справа уже взрослые, еще не старые, но у кого уже волосы и борода были бы уже седые, если бы они не брились так тщательно.

Сидя в этом кругу, когда монахи начали петь буддийские мантры, я закрыл глаза и долго слушал молитвенные голоса, идущие от сердца...

И представилось мне, что с ними миллионы и миллионы монахов на земле в своих храмах присоединились к этим песнопениям в честь великого Будды.

И я слышал этот земной мужской хор, в котором детские голоса, голоса юности, голоса взрослости и старости бхигшу поют гимн Будде и истинному знанию.

И я подумал: «Буддизм вечен, буддизм жив, пока есть сознание человека и неистовый поиск истины, пока жива воля человеческая к ясности понимания мира».

Заканчиваю эту книгу на берегу Индийского океана. Здесь бесконечный золотой пляж. И город Негомбо с отелем «Browns Beach», в котором я прожил 5 дней, уже замолкли во сне и покое.

Последняя ночь в Шри-Ланке.

Я сижу на берегу океана, и от него тянет свежестью и пряностью.

Уже ночь на берегу и никого нет, даже случайных пар.

Звезды в черном небе, волны океана и воздух, настолько плотно наполненный энергией жизни, что будто не дышишь, а пьешь нектар бессмертия...

И, кажется, что даже в одиночестве, на пустынном берегу, даже в темноте, даже когда время остановилось под вечными звездами и с лежащей на боку экваториальной луной, мир во мне и со мной абсолютно целостны.

И когда накатывают волны чудится мне, что это прилив силы человечества, как рождение тысяч и тысяч детей... и я слышу их торжествующий жизнь крик.

И когда волна океана уходит, кажется мне, будто уносится сила и слышу предсмертный хрип тысяч и тысяч умирающих, мужчин и женщин, старых и молодых...

Но волна за волной – целостность мира не исчезает и ее не надо искать – она присутствует все время – в рождении, жизни, смерти человека и человечества, растений и животных, звезд и Богов.

Мир и бытие человека в нем существуют только для того, чтобы ты понял – и ты и мир все время целокупны и нет повода для беспокойства.

Мы уже на вершине и мы уже смотрим на мир оттуда, куда стремимся.

Вечно будет дуть с океана нежный и мягкий ветер, который своими огромными крылами будто хочет обнять и приласкать тебя как малого ребенка.

Тебе просто нужно подставить свое тело.

И целостности, и гармонии, и божественному свету сознания внутри тебя просто нужно открыться.

Мы живем уже полностью оттуда, куда мы все время отчаянно стремились и многие все еще стремятся – из полноты бытия и целостности.

Неважно, сколько тебе лет и кто ты – то ли студент-первокурсник или профессор – знаю, что внутри тебя есть око восприятия, наполненное жизненностью, доверием, открытостью, как первый взгляд ребенка.

Под шум мягких и упругих волн океана, который живет и дает жизнь этой земле миллионы и миллионы лет...

...мне еще и еще хочется напомнить, что психология для людей и полубогов – это напоминание и воспоминание о том, что все мы уже целостны...

...если сможем из глубины молчания и ясности, из чистого незамутненного видения посмотреть друг - другу в глаза - мы увидим, что едины в понимании истока.

Мне так не хочется уходить с этого берега, хотя уже и возникло ощущение, будто остался один на Земле.

Я прожил здесь не секунды, а часы наслаждения, счастья, полноты.

И мне хочется отдать это всем живущим и страждущим.

Не поделиться – вылить полный кувшин блаженства и благодати до дна в жаждущие рты.

Но никого вокруг нет – только прибой океана, пряный воздух и звезды.

И я понимаю, что счастьем и полнотой бытия невозможно поделиться. Этому нужно открыться.

Кто это может сделать?

То ли кто-то внутри меня, то ли Будда, то ли ветер, то ли звезды, то ли бодхисатвы и Боги высших лок, шепчут как неистовую молитву.

Ты и только ты...

Ты и только ты...

Ты и только ты...

Литература

1. Абаев Н.В. Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Сибирское отделение, Новосибирск, «Наука», 1989
2. Альбедиль М. Буддизм. СПб., «Питер», 2006
3. Аронофф Кэрл. Практический буддизм. Путь Кагью. «Алмазный Путь», 1991.
4. Арья Шура. Гирлянда джатак, или Сказания о подвигах бодхисаттвы. Перевод с санскрита А. П. Баранникова и О. Ф. Волковой. М., «Наука», 1962.
5. Асмолов А.К. Культурно-историческая психология и конструирование миров. Москва. Воронеж, 1996
6. Атхарваведа. Избранное. Перевод, комментарий Т. Я. Елизаренковой. М., «Наука», 1989.
7. Ашвагоша. Шаstra о пробуждении веры в Махаяне. Перевод Н.В. Абаева «Махаяна-шраддхотпада-шастры» // Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск, «Наука». 1989 с.247 – 256
8. Ашвагхаша. Жизнь Будды. Перевод К. Бальмонта. М., 1990

-
9. Берзинь А. Тибетский буддизм: история и перспективы развития: лекции. Приложение к журналу «Традиционная медицина». М., 1992.
 10. Богословский В. А. Очерк истории тибетского народа. М., 1962
 11. Бонгард-Левин Г. М. Индия эпохи Маурьев. М., «Наука», 1972.
 12. Бонгард-Левин Г. М., Волкова О. Ф., Пятигорский А. М. Легенда о Маре и Упагупте. — Идеологические течения в современной Индии. М., 1965.
 13. Буддизм. Словарь. М., «Республика», 1992.
 14. Буддизм: проблемы, истории, культуры, современности. М., «Наука», 1990.
 15. Буддизм в переводах. Альманах. Вып. 1. СПб., «Андреев и сыновья», 1992.
 16. Ваджрачхедика-праджняпарамита-сутра. Перевод с китайского Е. А. Торчинова.— Психологические аспекты буддизма. 2-е изд. Новосибирск, «Наука», 1991.
 17. Бхикку Квантипалло. Секреты медитации. М., «Беловодье», 2005
 18. Брейзиер К. Буддийская психология. Пер. с англ. О.И.Максименко. – М.: АСТ: «Астрель», 2006
 19. Васубандху. Абхидхармакоша. Раздел 1. Перевод с санскрита В. И. Рудого. М., «Наука», 1990
 20. Величковский Б.М., Зинченко В.П., Лурия А.Р. Психология восприятия. Москва. Изд-во Московского университета, 1972

-
21. Владимирцов Б. Я. Буддизм в Тибете и Монголии. СПб., 1919.
 22. Вопросы Милинды. Перевод с пали А. В. Парибка. М., «Наука», 1989.
 23. Востриков А. И. Тибетская историческая литература. М., «Наука», 1962.
 24. Гамбопа Дагпо Лхадже. Драгоценный Орнамент Пути к Пробуждению. Перевод А. И. Бреславца. СПб., 1993
 25. Говинда, Лама Анагарика. Психология раннего буддизма. СПб., «Андреев и сыновья», 1993
 26. Гроф С. Холотропное сознание. М.: «АСТ», 2002
 27. Гроф С. Психология будущего. М.: «АСТ», 2001
 28. Дигнага. Компендиум верного сознания. Бирма, 1984.
 29. Дхаммапада. Под редакцией Ю. Н. Рериха. Перевод с пали В. Н. Топорова. М., «Наука», 1960.
 30. Жизнь Будды.— Наука и религия. 1990, 1, 2.
 31. Зелинский А. Н. Идея космоса в буддийской мысли. Страны и народы Востока. Вып. XV. М., 1973.
 32. Зерцало мудрости человеческой. Серия. Выпуски 1—10. Улан-Удэ, Сахьяновой, 6, МИТМО.
 33. Зерцало мудрости, разъясняющее принимаемое и отвергаемое по двум законам. Перевод Ц.А. Дугар-Нимаева. Улан-Удэ, 1966
 34. Ермакова Т.В. Буддийский мир глазами российских исследователей XIX — первой трети XX века. СПб., 1998.
 35. Ермакова Т.В., Островская Е.П., Рудой В.И. и др. Введение в буддизм. СПб., 1999.

-
36. Избранные труды по буддизму. М., «Наука», 1988.
37. История индийской философии. М., 1966.
38. Источник Мудрецов. Тибетско-монгольский терминологический словарь буддизма. Подготовка текста, перевод и примечания Р. Е. Пубаева и Б. Д. Дандарона. Вып. 1. Улан-Удэ, 1968.
39. Карицкий И.Н. Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. М.; Челябинск, «Социум», 2002
40. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью. Методическое пособие. - М., «АСТ», 2001
41. Козлов В.В., Майков В.В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: «Издательство АСТ», 2004
42. Козлов В.В. Современная психология и буддизм. // Ярославский психологический вестник. В.3. М-Ярославль, Изд-во РПО, 2000
43. Козлов В.В. Природа сознания в буддийской психологии и европейское психологическое понимание восприятия // Проблемы психологии и эргономики. В.3 Тверь-Ярославль: Изд-во ООО «Губернская Медицина», 2000
44. Козлов В.В. Духовные странствия: три тропы. Заметки по духовной психологии. Ярославль, МАПН, РИА «Титул», 2001 г
45. Козлов П. К. Тибет и Далай-Лама. Петроград, 1920.

-
46. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998, № 3, с. 70-78
 47. Кёнчок Джигме Ванпо. Драгоценная гирлянда. Изложение философских школ. Тибет. 1986
 48. Кюнга Ванчук. Раскрытие врат разума. Типы сознаний и типы обоснований. Бирма, 1993
 49. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., МГУ, 1981
 50. Лонченпа. Три цикла отдохновения. Калифорния, 1994
 51. Лысенко В.Г. Философия раннего буддизма. М., 1994.
 52. Махамудра. Безграничная радость и свобода. СПб., «Алмазный Путь», 1992
 53. Махаяна Шраддхотпада Шастра. Буддизм в переводах. Альманах. Вып. 1. СПб., «Андреев и сыновья», 1992.
 54. Мипам. Вступление в учёность. Тибет, 1994
 55. Моаканин Р. Психология Юнга и буддизм. М., СПб, 2004
 56. Нагарджуна. Коренной текст Мадхьямаки в строфах, называемый «Мудрость». Т. 3824. Катманду., 1991
 57. Ольденбург С.Ф. Жизнь Будды. СПб. 1919 (2-е изд. Новосибирск 1994.)
 58. Основы Дхармы. СПб., «Алмазный Путь», 1991.

-
- 59.Островская Е.П., Рудой В.И. Классическая буддийская философия. СПб., 1999.
- 60.Островская Е.П., Рудой В.И. Классические буддийские практики: вступление в Нирвану. – СПб.: «Азбука-классика»; «Петербургское Востоковедение», 2006
- 61.Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание. // Методология и история психологии. Том 2, № 1, 2007, с. 164-189
- 62.Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. Составитель. В.Хохлов. Минск, «Вида-Н», 1998
- 63.Непрекращающийся разговор, Лекции по буддийской философии. СПб., «Азбука-классика». 2004
- 64.Пятигорский А. М. Три термина древнеиндийской психологии.— Terminologia Indica. Тарту, 1967.
- 65.Пятигорский А.М. Пять лекций по психологии буддизма. Рукопись лекции. М. 1979 г.
- 66.Радхакришнан С. История индийской философии. В 2-х томах. М., 1956.
- 67.Религия: Энциклопедия / Сост. И общ. Ред. А.А. Грицанов, Г.В. Синило. – Мн.: «Книжный Дом», 2007
- 68.Розенберг О.О. Труды по буддизму. М., 1991
- 69.Рой М. История индийской философии. М., 1968.
- 70.Томпсон М. Восточная философия / Пер. с англ. Ю.Бондарева. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000
- 71.Торчинов Е.А. Введение в буддологию. Курс лекций. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000.

-
72. Торчинов Е.А. Введение в буддизм. СПб., «Амфора», 2005
73. Торчинов Е.А. Изучение буддизма в России (современное состояние) // Проблемы Дальнего Востока, 1992. № 4. С. 75-89.
74. Три основные практики. СПб., «Алмазный Путь», 1991.
75. Цонгкхапа Дже. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения (Ламрим Чэн-мо). Том 1, том 2. Перевод с тибетского А. Кугявичуса. СПб., «Нартанг», 1993.
76. Философское учение буддизма. СПб., 1919
77. Цонкхапа Дже. Сложные аспекты ума и всеобщей основы. Индия, 1992
78. Цыбиков Г. Ц. Избранные труды. В двух томах. Новосибирск, 1991.
79. Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию. М., 1955
80. Чаттопадхья Д. Индийский атеизм. М., 1973.
81. Чим Джампеян. Украшение высшего знания. Бирма, 1992
82. Щербатской Ф.И. Избранные труды по буддизму. М., 1988.
83. Шакья Чокдэн. Океан наслаждения речей семи трактатов. Комментарий на сокровищницу обоснований верного сознания. Бутан, 1975.
84. Элементы зависимого происхождения по тибетским источникам. — Труды по востоковедению. I. Ученые

записки Тартуского государственного университета,
Тарту, 1968.

85. Юнг К.Г. О психологии восточных религий и
философий. М.: «Медиум», 1994

86. Янчен Гавэ Лодрё. Проясняющий светильник.
Изложение трёх тел основы. Дели, 1970

Непал, Малайзия, Бали, Израиль, Россия, Прибалтика, Казахстан, Белоруссия, Шри-Ланка

Непал, Малайзия, Бали, Израиль, Россия, Прибалтика, Казахстан, Белоруссия, Шри-Ланка