

Б. АЛАН УОЛЛЕС



ТИБЕТСКИЙ БУДДИЗМ

С САМЫХ ОСНОВ

ТИБЕТСКИЙ БУДДИЗМ

с самых основ

B. ALAN WALLACE

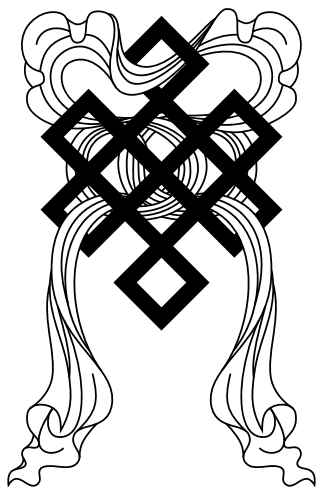
TIBETAN BUDDHISM
FROM THE GROUND UP

Wisdom Publications

Б. АЛАН УОЛЛЕС

ТИБЕТСКИЙ БУДДИЗМ

С САМЫХ ОСНОВ



Русскоязычное издание подготовлено исключительно для бесплатного распространения в бумажной и электронной формах. Какое-либо коммерческое использование исключено.

Публикуется с разрешения WISDOM PUBLICATIONS INC. (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).

© 1993, 2016, В. Alan Wallace

© 2019, Лобсанг Тенпа (Михаил Морозов), перевод

Переводчик: Лобсанг Тенпа

Редакторы/корректоры:

Елена Молокова, Наталья Ельцина (главы 6, 15)

Дизайн, верстка: Екатерина Лопушенко

Графические иллюстрации: Владимир Новиков

www.contemplative.ru | www.alanwallace.org

Содержание

Предисловие	9
<i>Глава 1.</i> Дхарма и ритуалы счастья	11
<i>Глава 2.</i> Старейшая в жизни иллюзия	25
<i>Глава 3.</i> Смерть – не выход	37
<i>Глава 4.</i> Дух освобождения	49
<i>Глава 5.</i> Корни неудовлетворенности	65
<i>Глава 6.</i> Плоды трудов наших	87
<i>Глава 7.</i> Врата к свободе	105
<i>Глава 8.</i> Основа духовной практики	125
<i>Глава 9.</i> Стабилизация ума	143
<i>Глава 10.</i> Любящая доброта	163
<i>Глава 11.</i> Четыре применения памятования	171
<i>Глава 12.</i> Индивидуальная и всеобщая колесницы буддизма	189
<i>Глава 13.</i> Развитие духа пробуждения	205
<i>Глава 14.</i> Преобразование невзгод в духовный путь	219
<i>Глава 15.</i> Пустотность и удовлетворение	231
<i>Глава 16.</i> Алмазная колесница тантры	243
Об авторе	257
Как обращаться с текстами Дхармы	258

ПОСВЯЩАЕТСЯ
МОИМ РОДИТЕЛЯМ
и
УЧИТЕЛЯМ

Предисловие

Данная книга – это отредактированная версия цикла лекций, которые я прочел в Сиэтле (штат Вашингтон) в 1988 году. Эти лекции начались с рассмотрения самых основополагающих учений тибетского буддизма и постепенно перешли к более тонким теориям и продвинутым практикам. Они были задуманы как практическое введение в буддизм, основанное на моих собственных изысканиях, опыте и учениях, которые я по ходу предшествовавших тому восемнадцати лет получал от учителей всех четырех школ тибетского буддизма. Две лекции, приведенные в книге как главы 10 и 11, основаны на буддийских писаниях, сохранившихся на языке пали. Хотя эти тексты – не часть тибетской традиции, они с ней совместимы; я опирался на них в силу их исключительной полезности и ясности.

Данная книга не предназначена для академического знакомства с тибетским буддизмом; это скорее прямое руководство по практике. Я надеюсь, что оно окажется доступным и полезным для широкого круга читателей – особенно для тех, кто пока вообще не знаком с буддизмом.

Мне хотелось бы поблагодарить своих многочисленных друзей в Сиэтле, которые выполнили расшифровку этих лекций, и особенно Поли Фиц. Я также хотел бы выразить свою благодарность Майклу Бристолу, Стюарту и Сэнди Берд, а также Грейс Уотсон, которые на протяжении многих лет столь щедро поддерживали мои труды.

Я также хочу поблагодарить Стивена Вилхельма – профессионального журналиста и старого друга, без которого

я, возможно, никогда бы не завершил данный труд. В 1989 году я выполнил первичную редактуру расшифровок первых девяти лекций, а Стивен подверг текст дополнительной обработке. Редактурой последних семи лекций сначала занимался Стивен; затем я дополнительно отредактировал всю рукопись целиком. Наконец, я очень благодарен Конни Миллер и Винсенту и Марии Монтенегро из Wisdom Publications, которые превосходным образом поработали над рукописью.

Надеюсь, доверительный стиль этой книги сделает ее чтение приятным и наделенным смыслом для тех, кто хочет понять тибетский буддизм в контексте современного мира.

Дхарма и ритуалы счастья

Тибетский буддизм – одна из множества духовных традиций, которые выросли из слов, две с половиной тысячи лет назад преподанных историческим Буддой. *Дхармой* – а это санскритский термин, у которого нет подходящего аналога на русском и английском языках, – называются понимание и поведение, которые ведут к устранению страданий и их истоков и переживанию устойчивого состояния счастья и удовлетворенности. Дхарма, преподанная Буддой, называется *Будда-дхармой*. Таким образом, мы можем описать Дхарму как образ жизни или практику, которые могут быть актуальны и полезны для каждого – в равной степени так называемых людей религиозных и тех, кто не религиозен. Почему? Потому что Дхарма объясняет нам, как удовлетворить всегда жившее в нас стремление: основополагающее желание переживать устойчивое состояние счастья и полностью освободиться от страдания и неудовлетворенности. Словом, практика Дхармы предоставляет нам средства, позволяющие достичь этой цели.

Шантидева, буддийский мудрец седьмого века из Индии, пишет:

Хоть мы и желаем отбросить горе,
 Мы гонимся за страданием;
 Хоть и жаждем счастья,
 В силу неведения сокрушаем свою радость словно врага¹.

Мы желаем счастья, но нам часто не удается опознать его источник. Мы желаем быть свободны от страдания, фрустрации и гнева, но часто не можем правильно опознать истоки своего несчастья. Таким образом, хоть мы и желаем освободиться от несчастий, мы к ним спешим – и при этом уничтожаем причины счастья, которое могли бы обрести.

Как же правильно заниматься практикой Дхармы? Сначала нам необходимо правильно понять, что Дхармой не является, – чтобы устранить из своей жизни все виды деятельности, которые создают противоречащие счастью причины.

Восемь мирских забот

Только Дхарма и мотивация, которая подходит для практики Дхармы, эффективным образом ведут к удовлетворенности. Все остальные виды деятельности включены в то, что буддисты называют *восемью мирскими заботами*. Эти заботы властвуют над лишенной Дхармы жизнью и мешают нам перейти к образу жизни, который ведет к прекращению неудовлетворенности. Эти восемь мирских забот таковы: прибыль и убытки; удовольствие и боль; хвала и хула; слава и позор.

Таковы заботы, пронизывающие повседневную жизнь большинства людей. Они вездесущи именно потому, что

¹ Шантидева, «Бодхисаттва-чарья-аватара» (Путь Бодхисаттвы), глава 1, строфа 28. Все переводы с санскрита и тибетского выполнены автором, если не указано иное.

мы по ошибке считаем их эффективными способами достижения счастья и избегания страданий. Например, под влиянием забот, связанных с прибылью и утратой, многие из нас трудятся ради получения доходов – чтобы эти доходы позволили нам приобрести то, что можно купить за деньги. Некоторые из этих вещей необходимы, но многие нет – хоть мы и считаем, что они принесут нам счастье. Мы также зарабатываем деньги, чтобы избежать связанных с бедностью несчастий и унижений.

Опять-таки первичной мотивацией, лежащей в основе большинства наших видов деятельности, оказывается стремление пережить удовольствие и избежать боли. Множество поступков – в том числе те, что могут показаться духовными, – мы совершаем ради незамедлительного удовлетворения или облегчения. К примеру, если у нас болит голова, мы можем выпить аспирин (или сидеть и медитировать в надежде, что головная боль пройдет). Эти средства могут привести к временному избавлению от дискомфорта, но этим их эффективность ограничивается.

Следующая пара мирских забот – хвала и хула. Даже краткие размышления покажут, насколько мощно наше поведение подвержено влиянию желания похвалы и страха перед упреками. Последняя пара – слава и бесчестье – включает в себя стремление к одобрению, приязни, признанию, уважению и признательности, а также попытки избежать противоположных им неодобрения, отвержения и тому подобного.

Я обращаю ваше внимание на эти восемь мирских забот не для того, чтобы показать, что они по природе своей дурны. Покупка автомобиля, удовольствие от хорошей еды, похвала за выполненную работу, уважение со стороны других – во всех этих вещах нет ничего дурного. Я указываю на них с тем, чтобы раскрыть их преходящую, по сути, природу и их неспособность принести устойчивое счастье.

Рассмотрим в качестве примера поездку в отпуск. Для выполнения ритуала «поездки в отпуск» нам в первую очередь нужны деньги, которые позволят его оплатить. Откладывая деньги, мы начинаем исследовать возможные варианты и можем купить глянцевый путеводитель – по Гавайям, к примеру. Мы рассматриваем фотографии прекрасных людей, которые нежатся на пляже и, судя по всему, прекрасно проводят время. Чувствуя влечение к этой формуле счастья, мы платим за подобие того опыта, который изображен в рекламе, и очень скоро отправляемся в путешествие.

Наш отпуск длится неделю, и мы действительно получаем от него удовольствие – но нам, естественно, придется вернуться домой, к работе и обязанностям. Отпуску конец. Мы хотим вновь пережить его приятные моменты и потому рассказываем об отпуске друзьям. Если этот ритуал – в котором мы демонстрируем друзьям фотографии или видео – затянется, аппетит друзей, как мы заметим, приугаснет.

Затем мы осознаём: пора перестать «доить» воспоминания об отпуске. Они постепенно угасают – равно как и чувство расслабления. Отпуск закончился, и мы возвращаемся к привычному распорядку обычной жизни – до тех пор, пока не придет время планировать следующие каникулы.

Всё это – удачный сценарий. Часто, однако, наши планы идут наперекосяк. Мы совершаем ритуал некой деятельности, которая должна была принести нам удовольствие, и терпим неудачу. Хотя наши планы были призваны принести нам счастье, в конце концов они привели лишь к расстройству.

В результате мы выясняем, что наши усилия по обретению материальной выгоды, статуса, похвалы и славы

тщетны и лишь приумножают страдания. Может проявиться депрессия; если мы в силах отыскать кого-то, кого можно обвинить в отсутствии успехов, то иногда так и поступаем. В конечном итоге всё это приводит к конфликтам и беспорядку в отношениях с теми, кто нас окружает. Словом, преданность восьми мирским заботам никак не обещает нам какого-либо устойчивого удовлетворения – и гарантирует неизбежные неудовлетворенность и фрустрацию.

Всё яснее замечая это положение дел, мы естественным образом начинаем искать альтернативные варианты. Этот поиск может привести нас к Дхарме. Речь не только о том, чтобы посвятить себя конкретным духовным упражнениям; всё начинается с основополагающей трансформации нашего мышления, а затем и образа жизни: мы начинаем избегать неблагоприятных видов поведения и дел и беремся за благотворные.

Основа и первичная цель этого преобразования – в том, чтобы избежать причинения вреда другим. Одни мы или с другими людьми, нам нужно избежать причинения вреда либо напрямую – словами или поступками, либо косвенно – мыслями и намерениями. Мы можем ранить других издевательствами, клеветой, сарказмом и обманом – или тем, что упускаем их из виду в силу нечуткости и недомыслия. Самый тонкий способ причинения вреда другим – косвенный, посредством наших мыслей и суждений и нашего отношения. Когда ум захвачен враждебностью, мы можем злобно атаковать других своими мыслями. Хотя мы, возможно, не наносим никаких видимых ран, подобные мысли влияют на нас на внутреннем уровне и сказываются на нашей способности взаимодействовать с другими. Долгосрочные последствия неизбежно вредоносны.

Таким образом, первая в практике Дхармы тема – ненасильственное отношение к нашей собственной жизни, к другим живым существам и к окружающей нас среде. Такова основа духовной практики, которая может принести благополучие и нам, и другим.

Опираясь на эту основу из ненасилия, мы можем искать способы служения другим – помня, что любой труд будет альтруистичным, если побуждают нас к нему доброта и дружелюбие.

Дхарма и ее имитации

Теперь давайте сосредоточим внимание на других ритуалах, которые часто считаются духовными практиками или Дхармой: медитации, молитве, йоге и так далее. Когда мы занимаемся подобными вещами, жизненно важно снова и снова себя спрашивать: «Побуждают ли меня на эти практики восемь мирских забот?» Иллюстрация на эту тему – широко известная тибетская история.

Человек, живший примерно тысячу лет назад, был не удовлетворен собственной жизнью и потому решил практиковать Дхарму. Тибетцы в целом – люди очень религиозные и полные преданности, и потому для нашего героя было совершенно естественно посвятить себя молитвенной практике. Распространенный тибетский обычай – начитывать *мантры* или молитвы, обходя реликварий¹. При этом человек подсчитывает мантры с помощью четок в левой руке, а правой рукой вращает молитвенный барабан.

¹ В данном случае – буддийскую ступу, то есть символическое сооружение, содержащее мощи святых существ прошлого, священные тексты и другие сакральные объекты. Ступа представляет собой символ просветленного ума Будды.
Прим. пер.

Пока наш герой этим занимался, мудрец по имени Дромтонпа¹ обратил внимание на его поведение и заметил: «Обходить реликварий – дело хорошее, но еще лучше практиковать Дхарму!»

Можно представить, что герой был немного взволнован замечанием учителя, – ведь он очевидным образом полагал, что практикует Дхарму. Возможно, затем он подумал: «Простого акта благочестия, по всей видимости, недостаточно! Лучше мне практиковать Дхарму, изучая писания». Позже, пока он осуществлял этот новый ритуал, Дромтонпа наткнулся на него и заметил: «Читать писания – дело очень хорошее, но еще лучше практиковать Дхарму!»

Зная, что изучение писаний в Тибете было практикой, пользующейся массовым уважением, наш искатель еще больше растерялся – но затем дополнительно обдумал вопрос и пришел к замечательной идее, которая, как он надеялся, могла бы решить проблему. «Медитация! Безусловно, многие буддийские мудрецы утверждают, что медитация – это сущность Дхармы. Вот верная тропа!» Тем не менее, когда Дромтонпа застал нашего героя за медитацией, он мягко попрекнул его: «Медитировать – дело очень хорошее, но еще лучше практиковать Дхарму».

На этом этапе наш подвижник, ставший сначала ученым, а затем и практикующим, вышел из себя. «Какие еще остались варианты? Что имел в виду этот знаменитый учитель?» Наконец, он задал вопрос самому Дромтонпе, и тот ответил: «Откажись от привязанности к этой жизни и позволь своему уму стать Дхармой».

¹ Тиб. *Дромтон Гьялве Джунгне* (Вайли: 'Brom-ston rgyal-ba'i 'byung-gnas), 1008-1064.

Благочестие, учеба и медитация могут быть пустыми ритуалами. То, станут ли эти акты преданности – или любые другие практики – подлинной Дхармой, зависит исключительно от нашей мотивации. Что Дромтонпа подразумевал под словами «откажись от привязанности к этой жизни»? Он говорил об отказе от привязанности к восьми мирским заботам: о том, чтобы не позволять им властвовать над тем, как мы живем.

«Позволь своему уму стать Дхармой», – поощрял Дромтонпа. Нашим первым попыткам заняться духовной практикой обычно очень недостает уверенности. Мы хотим преодолеть искажения своего ума и взрастить такие благотворные качества, как доброта, прозрение, памятование и сосредоточение – но когда занимаемся практиками, которые направлены на развитие этих качеств, они поначалу кажутся просто умственными упражнениями. Дхарма кажется чем-то от нас отдельным, чем-то, усвоенным извне. Тем не менее по мере погружения в практику это чувство разделения начинает исчезать: наши умы становятся самой той Дхармой, которую мы стремимся взрастить.

Понять восемь мирских забот на интеллектуальном уровне довольно просто, а вот опознать их в процессе нашей духовной практики гораздо сложнее. Мне вспоминается поразительное замечание моего тибетского друга-созерцателя. Он стал монахом в семь лет; после двадцати получил качественную и обширную подготовку в Дхарме под руководством превосходных учителей и в конечном итоге отправился в одиночный затвор в маленькой хижине в горах над Дхарамсалою в Индии. Долгие годы он посвящал себя медитации и ради духовной практики жил в простоте и бедности. Тем не менее после почти двадцати лет подобных усилий в разговоре со мной он отметил: первые его несколько лет в затворе были на самом деле воплощением восьми мирских

забот – чего он на тот момент совершенно не замечал. Эти заботы, превращающие Дхарму в ее бледное подобие, действительно проникают в наш ум крайне незаметно!

Возделывание ума очень похоже на возделывание урожая. Земледелец должен знать, как правильно готовить почву, засеивать семена, ухаживать за порослью и в конечном итоге собирать урожай. Если все эти задачи выполнены надлежащим образом, он соберет наилучший урожай, который допускают природные условия. Если шаги выполнены неверно, полученный урожай – независимо от надежд и тревог фермера – будет хуже.

Аналогичным образом в вопросах медитации жизненно важно должным образом изучить правильный метод выполнения выбранной нами техники. Занимаясь практикой, мы должны часто проверять, применяем ли мы наставления, которые выслушали и концептуально поняли. Подобно хорошему урожаю хорошую медитацию невозможно форсировать; она требует долгосрочного возделывания.

В качестве иллюстрации к тому, как восемь мирских забот властвуют над нами на тонком уровне, приведу пример из собственного опыта. В начале 1970-х я был юным последователем буддизма, жившим в Дхарамсале. Эта горная деревня в северной Индии – обитель Его Святейшества Далай-ламы, духовного и мирского лидера тибетцев, а также дом нескольких тысяч тибетских беженцев, многие из которых – монахи, монахини и ламы. В силу того, что я начал изучать тибетский язык и буддизм в университете на Западе и быстро нашел превосходные возможности углубить свое образование в Дхарамсале, меня вскоре – всего после нескольких месяцев жизни поблизости – стали считать одним из знающих западных учеников. Иногда эта репутация приводила к возникновению чувства личного превосходства или исключительности. Я замечал этот помраченный настрой, и

он меня тревожил: если я испытываю самодовольство даже после краткого периода обучения, ожидает ли меня рост высокомерия, соответствующий моим растущим познаниям и опыту?

Пока я тревожился по этому поводу, меня впервые удостоили аудиенции у Его Святейшества Далай-ламы, к которому я и обратился за советом. Его Святейшество ответил аналогией: «Представь, что ты очень голоден и получаешь полную тарелку вкусной, питательной пищи. Станешь ли ты хвалить свою способность есть, утолив голод? Будешь ли чувствовать самодовольство?» – «Конечно, нет», – ответил я. Его Святейшество продолжил: «Так же и с Дхармой. Ты приехал сюда с желанием освободиться от недовольства и достичь подлинной удовлетворенности. Ты приехал в поисках Дхармы, и твоё желание сейчас исполняется. Поводов для самодовольства в этом опыте не больше, чем в ситуации, где тебе удалось как следует поесть».

Затем Его Святейшество описал собственное положение. Он назвал себя просто Тензином Гьяцо – буддийским монахом, который получил хорошее образование в вопросе о долгосрочных последствиях благотворных и неблаготворных с этической точки зрения действиях.

«Теперь подумай о поведении комнатной мухи, – отметил он. – Она озабочена только такими вещами, как получение пищи, и действует под влиянием эгоистичного желания, которое при необходимости соревноваться с другими легко обращается в агрессию. Уместно ли будет, если я стану презирать муху за её поведение? Безусловно, нет: она не знает иной жизни. Аналогичным образом неуместно и надменно презирать людей из-за их вредоносного поведения – особенно когда они не знакомы с различием между благотворными и неблаготворными действиями. Тем не менее мне, получившему в этой сфере большие познания, было бы постыдно

поступать так же, как тем, кто их не получал. Большое понимание должно вести к большому чувству ответственности, а не к высокомерию».

Признаки практики Дхармы

Когда мы начинаем практику Дхармы, нас могут ждать некоторые неожиданные разочарования. Мы узнаём, как на повседневном уровне распознавать возникновение умственных искажений и проистекающего из них неблагоприятного поведения. В этом процессе обучения мы можем выяснить, что наш ум – и наш образ жизни – гораздо менее благотворны, чем нам казалось. Многие новички в Дхарме отмечают, что до начала практики буддизма считали себя относительно мудрыми и дружелюбными людьми – но после более тщательной проверки своего поведения были расстроены нездоровым состоянием своей жизни. Это открытие может бросить серьезный вызов нашей самооценке. Поскольку нам сложно принять определенные черты в самих себе, мы можем начать навязчиво выискивать и мусолить те же недостатки в других. К примеру, если мы особенно ненавидим свою склонность к самодовольству, крайне сильным может оказаться и наше презрение к тем, в ком мы замечаем проявления этого же качества. В силу этих причин людям, находящимся на ранних этапах практики Дхармы, часто очень больно находиться в обществе других: они видят в их поведении отражение собственных недостатков, а это, разумеется, дело весьма неприятное. Определенная степень понимания может быть вещью болезненной; но этот дискомфорт стихает не за счет того, что мы бросаем практику Дхармы, а за счет упорства в ней, за счет развития более глубоких уровней прозрения и сострадания.

Каковы признаки того, что мы должным образом возвращаем в своей жизни Дхарму? Качества, на которые нужно ориентироваться, – безмятежность и жизнерадостность. Эти черты отражают вид осознания, который сохраняет одинаковую уравновешенность и в удачные, и в сложные времена. Сталкиваясь с невзгодами, практикующий Дхарму не впадает в отчаяние; столкнувшись с удачными обстоятельствами, не отвечает на них восторгом или тревожным цеплянием. Вместо того он принимает оба вида обстоятельств с равностностью.

Подобная равностность – это не признак апатии или пассивности. Напротив, это настрой спокойной жизнерадостности, которая готова и к действиям, и к отдохновению. Это чувство благополучия, которое не проистекает из приятных внешних раздражителей и не угасает под влиянием тягот. Ее источник – растущая здравость нашего ума, проистекающая из практики Дхармы.

Сердце практики Дхармы – в том, чтобы освободить себя от привязанности к этой жизни. Практика посвящена решению глубокой проблемы: обретению полного освобождения от неудовлетворенности за счет того, что мы избавляем свой ум от омрачений непонимания, привязанности и гнева. На более глобальном уровне практика Дхармы посвящена служению другим – как их временным, так и высшим нуждам.

Означает ли это, что преданный Дхарме человек внезапно отрекается от всех мирских радостей: никаких больше отпусков, развлечений, чувственных удовольствий? Нет. Попытка придерживаться такого подхода обычно завершается духовным выгоранием – а распространенной ответной реакцией оказывается столь же радикальное потворство своим чувственным желаниям.

В силу этих причин практика буддийской Дхармы часто называется срединным путем: в ней мы стремимся избегать крайностей чувственного разгула и сурового аскетизма. Первое ведет к вечной неудовлетворенности, а второе вредит нашему физическому и умственному здоровью. Обе крайности чужды Дхарме. Если мы лишаем себя перечисленных радостей, то, скорее всего, замедлим свой духовный рост, потому что наша практика приобретет оттенок лишений и фрустрации.

Срединный путь – это основанное на чуткости применение усилий, которые одновременно свободны от вялости и агрессии. На основе этой практики в конечном итоге достигается всё бóльшая удовлетворенность и радость по поводу добродетельной активности, которая проистекает из нашего духовного преобразования.

По мере того как мы растем в Дхарме, потребность во внешних источниках удовольствия неизбежно угасает: нас начинает в большой степени питать чувство благополучия, проистекающее из глубин нашего же ума. Этот переход происходит постепенно; его невозможно форсировать. Путь Дхармы должен быть радостным процессом усиления внутренней удовлетворенности и ослабления потребности в приятной внешней стимуляции.

2

Старейшая В ЖИЗНИ ИЛЛЮЗИЯ

Пока наши умы пребывают под властью восьми мирских забот, мы неизбежно остаемся в состоянии неудовлетворенности и постоянно уязвимы перед горем и страхом. Наша жизнь подобна крошечной лодочке, которая дрейфует далеко в море: каждая волна, каждый подъем и спад тревожат наше равновесие, а каждая большая волна может перевернуть наш мир вверх ногами. Посему перед нами встает вопрос: как достичь большей эмоциональной устойчивости, устраняя омрачения из собственного ума? Один из способов – бросить вызов старейшей в жизни иллюзии и преодолеть ее. Это иллюзия, которая связана с нашей неизбежной смертью.

Что случается, когда мы игнорируем смерть

Все мы признаём, что однажды умрем. На самом деле, некоторые утверждают: люди – единственный вид существ, способный предвидеть собственную смерть. Хотя мы и обладаем этой способностью, большинство из нас подавляют ее, насколько могут. Мы избегаем размышлений о собственной смертности – а когда эта тема всплывает, склонны думать: «Конечно, я умру, но не сегодня – или, по крайней мере, не в ближайшем будущем». Смерть отодвигается в зыбкое

отдаленное будущее: ровно настолько, чтобы не казаться угрозой и не влиять на то, как мы живем. Таким образом мы игнорируем один из ключевых аспектов жизни – тот факт, что ей придет конец. В силу этого мы создаем иллюзию бессмертия.

Одно из последствий цепляния за иллюзию бессмертия – в том, что мы увязаем в цепочке банальных забот, которые заполняют нашу повседневную жизнь. Мы всем сердцем посвящаем себя восьми мирским заботам – и в результате подвергаемся непрерывному давлению со стороны умственных омрачений и неблагоприятного поведения, которое из них проистекает.

При подобном образе жизни мы можем ощущать определенную степень неудовлетворенности – особенно когда всё идет наперекосяк, – что может породить устремление заняться духовной практикой. Наши усилия, однако, неизбежно оказываются вялыми и неустойчивыми; часто они становятся лишь еще одним проявлением мирской заботы о временном избавлении от неудовлетворенности. Мы можем заниматься медитацией, посещать церкви или храмы или выполнять религиозные обряды – но при этом мы просто ищем очередное временное решение.

Иллюзия бессмертия всегда сопровождается цеплянием за реальность как нечто неизменное. Нам естественным образом кажется, что в нас живет индивидуальная личная самость, которая относительно устойчива, – хотя наши ум и тело и подвержены непрерывным изменениям. Мы понимаем, что наши эмоции меняются, мысли сменяют друг друга, воззрения преобразуются, а тело по-разному себя чувствует каждый час, – но верим, что переживающее все эти изменчивые события «я» по сути остается неизменным.

Цепляясь за подобное помраченное представление о незыблемом эго, мы игнорируем тот факт, что

природа каждого существа непостоянна. Так же непостоянны и межличностные отношения, и обстоятельства. Всё это подвержено переменам. Тонкие изменения в нашем окружении также могут происходить незаметно. Мы живем с глубоко сидящей в нас фантазией о неизбежности и оказываемся уязвимы перед любыми резкими изменениями, требующими нашего внимания: смертью близких, утратой источника доходов, новостями о собственной серьезной болезни и так далее. Подобные изменения неизбежно ввергают нас в эмоциональный разлад – ведь тщательно взращиваемая нами иллюзия защищенности, основанная на воображаемой устойчивости, внезапно оказывается под угрозой.

Под влиянием этой фантазии о защищенности мы пытаемся держать собственную смерть на безопасном расстоянии и думаем: «Я умру – но не настолько скоро, чтобы этот факт влиял на мой текущий образ жизни». Поддерживая подобную убежденность, мы всё равно можем ощущать стремление практиковать Дхарму – когда узнаём, что такой вариант вообще есть. Тем не менее мы откладываем искреннюю практику на неопределенный срок в будущем – до тех времен, когда дел будет меньше.

Пока мы игнорируем свою неизбежную смерть и абсолютную неопределенность того, когда именно она придет, мы, как нам кажется, вольны предаваться бессмысленной болтовне и занимать себя едой, выпивкой и другими чувственными удовольствиями. Возникает мощное страстное желание, направленное на материальное имущество и престиж; при встрече с препятствиями мы ощущаем ярость. Таким образом, невежество, гордыня, зависть и другие омрачения, вызванные подобным отрицанием фактов, непрестанно властвуют над нашим умом – и вызывают поведение, которое и в ближайшем, и в отдаленном будущем принесет нам еще больше страданий.

Результаты развития осознания смерти

Развитие осознания непостоянства и смерти – фактор, жизненно важный для отказа от восьми мирских забот и погружения в Дхарму, а потому Будда утверждал: среди всех видов постижения величайшее – это постижение непостоянства и смерти.

Благодаря подобному осознанию в наших представлениях о жизни и приоритетах происходит радикальный сдвиг. Когда мы осознаём неизбежность расставания со своими близкими и имуществом, привязанность к ним угасает, а заботы о материальной прибыли, признании и престиже рассеиваются, как солома на ветру. Отбросив эти мирские заботы, мы, безусловно, окажемся в положении, где сможем практиковать Дхарму искренне и с энтузиазмом. Поскольку памятование о смерти мощно влияет на то, как мы живем, оно играет жизненно важную роль на всех этапах духовной практики.

Представьте, что вы вступаете в близкие взаимоотношения с другим человеком, поддерживая при этом полное осознание вашей собственной смертности и смертности другого человека. Этот фактор, безусловно, изменит взаимоотношения. По правде говоря, стоит двум людям встретиться, как расставание становится неизбежным. Рассматривая эту тему, Шантидева говорит нам:

Оставляя всё позади, я вынужден уйти в одиночку.
 Не ведая этого, я предавался
 Различным недобродетельным деяниям
 Ради друзей и врагов.

Но мои враги исчезнут,
 Не станет моих друзей
 И меня также не станет.
 Таким же образом всё перестанет существовать¹.

Распознавание непостоянства может уберечь нас от большого объема тревожности и горя, которые проистекают из привязанности и навязчивого стремления к неизменности приятных условий. Это осознание пробуждает легкость, которая уберегает нас от слишком жесткого цепляния за имущество, статус и тому подобные вещи.

Разных людей пробуждение к реальности собственной смертности может привести к довольно различным результатам. Если оно проявляется в уме человека, который не имеет духовного понимания, то вполне может привести к усилению гедонизма и лихорадочному цеплянию. Когда к этому постижению приходит тот, чья жизнь захвачена мелочами, оно лишь подчеркивает бессмысленность подобного положения.

Тем не менее когда это же постижение обретает человек, озабоченный духовными вопросами, оно обогащает его ум. Он внезапно осознаёт, что его текущее тело взято в займы и что все взаимоотношения с другими людьми – нечто временное. Это прозрение относительно неизбежности смерти и тот факт, что она может прийти в любой момент, заставляют человека задуматься: «Как наделить эту человеческую жизнь и мои взаимоотношения с другими людьми максимальным смыслом?»

Мы смотрим на ум и замечаем, что он захвачен негодованием, эгоистичным желанием, завистью, высокомерием и другими искажениями, а также видим, что наша жизнь пронизана неблагоприятным поведением. В этом случае

¹ «Бодхисаттва-чарья-аватара», глава 2, строфы 34-35.

страх смерти – дело оправданное. Полная омрачений нездоровая жизнь неизбежно приведет к полной омрачений нездоровой смерти; а если личные переживания после смерти продолжатся, это нездоровое состояние последует за нами и тогда. Сам по себе страх смерти – нечто бессмысленное: зачем бояться того, что неизбежно? Тем не менее страх перед подобной неблагоприятной смертью может быть полезным: он побудит нас улучшить качество жизни и, следовательно, избежать подобной полной страха смерти.

Эту тревогу по поводу смерти можно сравнить со страхом, который ощущает человек, проглотивший яд, – при том, что от этого яда существует широко известное легкодоступное противоядие. Полезная реакция, вызванная страхом, – стремление как можно быстрее найти это противоядие. Смехотворная реакция на подобное открытие – отбросить мысли о нем как нечто мрачное и искать бестолковые способы отвлечься.

Если бы по поводу характера нашей смерти и каких-либо посмертных переживаний предпринять было ничего нельзя, нам пришлось бы принять их как нечто неизбежное. Тем не менее, хотя сам факт нашей смерти изменить нельзя, природу наших переживаний в момент смерти и того, что за ней последует, можно преобразить. Эти переживания могут быть несчастными и бесплодными – или же блаженными и удовлетворяющими. Буддийские представления просты: недобродетельное поведение ведет к несчастью, добродетельное поведение – к радости.

В традиции тибетского буддизма есть поговорка: «Лучше бояться смерти сейчас и умереть без страха, чем избегать страха смерти сейчас и умереть в ужасе». В частности, если мы знаем о возможности вести осмысленную жизнь в Дхарме, но этого не делаем, наша собственная

смерть неизбежно будет сопровождаться сожалением. В последние мгновения своей жизни мы осознаем, что она оказалась чередой бессмысленных дел, которые привели лишь к страданиям. При этом возможность преобразить жизнь мы упустили.

Развитие памятования о смерти

Как развивать осознание смерти, которое оживляет и очищает нашу практику Дхармы? Достичь этого можно с помощью последовательной, основанной на цепочке рассуждений медитации. Первая в медитации тема – размышление над неизбежностью нашей собственной смерти. Мы можем быстро распознать эту неизбежность на уровне чисто интеллектуальном, но для усвоения полного смысла этой реальности требуется время. Когда мы видим чью-то смерть или слышим о ней, то обычно играем роль наблюдателя – как будто смерть уготована только другим.

Мне вспоминается услышанная некогда история об аборигене из Австралии, который совершил преступление и был приговорен к казни через повешение. Узнав о своем приговоре, абориген был поражен и воззвал к властям: «Меня нельзя вешать! Повешение – для белых: они к нему привыкли!» Разве мы не верим – на полуподсознательном уровне, – что смерть уготована другим: пожилым, больным, бедным – потому что они к ней привыкли?

Со смертью столкнется каждый из нас. Мы можем встретить ее отважно или с дрожью. Переживание процесса умирания может быть болезненным или радостным, глубоким или банальным. Как бы мы ни переживали смерть, она точно случится – независимо от того, чувствуем ли мы, что готовы. Даже если мы проживем долгую

жизнь, однажды тело просто износится. Сердце начнет отказывать, почки перестанут функционировать, ухудшится циркуляция, а дыхание станет затруднительным. Мы можем пойти к лучшим врачам в мире, можем получить лучший с точки зрения технологий медицинский уход, можем тщательно следить за своей диетой и режимом упражнений – но в конечном итоге ничего поделать будет нельзя. Наш час пробьет. Даже величайшие деятели в истории – включая тех, кто обладал огромными духовными достижениями, – умерли. Также со смертью столкнется и каждый из нас.

Смерть не просто неизбежна; наш жизненный срок каждую секунду уменьшается. Наши дни сочтены, и их число сокращается с мгновения нашего рождения. Это движение не прекращается. Когда мы поймем, что тратили это драгоценное время впустую, повернуть время вспять будет уже невозможно.

Вторая тема в медитации на смерти – самая мощная: абсолютная неопределенность времени нашей смерти. Некоторые люди умирают еще в утробе матери, другие – при родах, третьи – в детстве или юности, четвертые – в расцвете сил, пятые – в пожилом возрасте. В мире присутствуют мириады условий, которые могут привести к нашей немедленной смерти – так что наша жизнь может завершиться, пока мы остаемся в добром здравии, процветаем и, как нам кажется, находимся в безопасности.

Этот пункт можно проиллюстрировать услышанной мной недавно историей об относительно молодой женщине. В пятницу она ощутила недомогание и на следующий день отправилась в приемное отделение больницы, где пожаловалась на кашель. Ей велели идти домой и отдыхать. На следующий день она почувствовала ухудшение и снова пошла в больницу, но ее отправили домой, снабдив

антибиотиками. В воскресенье она вернулась (в третий раз), и в этот раз ее положили на лечение. К вечеру среды она умерла от пневмонии, вызванной стафилококком и уничтожившей легкие. Ей было тридцать пять, и незадолго до смерти она казалась совершенно здоровой.

Современные технологии отыскивали разные способы бороться с рядом болезней – и при этом усилили мощь многих из своих же старых врагов. Более того, теперь мы настолько загрязнили собственную окружающую среду, что нам всё опаснее дышать, пить воду или есть. Мы продолжаем нарушать равновесие особых условий, которые поддерживают человеческую жизнь на нашей планете, и в силу этого становимся всё более уязвимы перед преждевременной смертью. Возможность смерти всегда где-то рядом.

Как поддерживать осознание неизбежной смерти и при этом оставаться вовлеченными в мирские дела, ходить на работу, заботиться о своей семье и так далее? Когда мы искусно включаем памятование о смерти в свою жизнь, оно не загрязняет наш ум болезненными мыслями и не мешает нам вести здоровый образ жизни. Тем не менее оно выбивает почву из-под ног восьми мирских забот; помогает нам относиться ко всему легче и не нести столь тяжкое бремя тревожности и фрустрации по поводу незначительных превратностей повседневной жизни.

Третья и последняя тема в этой медитации ставит перед нами вопрос: что будет подлинно ценным перед лицом смерти? При жизни мы лелеем дружбу, семейные узы, романтические связи, имущество и приятные воспоминания; но странствие смерти каждый из нас проходит в одиночку – а все близкие люди, имущество и воспоминания об удовольствиях остаются позади. Приятной была наша жизнь или несчастной, смерть разлучит нас со всеми былыми

объектами радости и горя. Когда во время процесса умирания наша нервная активность угасает, исчезают даже наши мысли и эмоции. Что же окажется значимым и стоящим перед лицом смерти? Пользу принесет только Дхарма.

Дхарму часто определяют как «то, что принесет подлинную пользу в момент смерти». Это определение было бы невозможно, если бы смерть подразумевала полное уничтожение индивидуума и всех переживаний. Тем не менее Будда и множество других созерцателей выяснили, что после смерти осознание продолжается. Его непрерывность не зависит от системы убеждений конкретного индивидуума. Верим мы или нет, индивидуальное сознание в момент смерти не прекратится навсегда.

Это продолжение сознания – не анонимный поток «сырого» осознания: оно содержит неисчислимые отпечатки прошлых переживаний индивидуума, а также личные черты и устойчивые модели поведения. Если этот поток сознания мощно насыщен отпечатками умственных искажений и неблагоприятных видов поведения, за смертью последуют страдания. В то же время добродетельные отпечатки созревают как переживания радости и удовлетворенности. Таким образом, единственное, что продолжается после смерти, – это наш поток насыщенного отпечатками сознания. Именно Дхарма создает причины для того, чтобы эти отпечатки имели благотворную природу. Жизнь, лишенная Дхармы, ведет к неудовлетворенности здесь и сейчас – и к страданиям в будущих жизнях.

Медитация на смерти может преобразить нашу жизнь. Некоторым из нас повезло пережить краткую встречу со смертью. Подобное событие часто оживляет нашу практику Дхармы. Так случилось и со мной, когда мне было двадцать три года. За несколько лет до того я изучал тибетский язык в университете в Германии и

планировал поехать в Индию, чтобы изучать буддизм под руководством тибетских лам, которые проживали там на положении беженцев. Один друг отговаривал меня от поездки: он некогда видел карту, на которой участки суши были раскрашены разными цветами в зависимости от преобладающих на конкретном месте болезней, – и раскраска Индии там была совершенно психоделической. Я, однако, был полон решимости поехать и во время своего четырехлетнего проживания в Индии пережил красочный набор различных заболеваний. Мой второй год там почти оказался последним в моей жизни, потому что сочетание желтухи, недостаточного питания и паразитов вплотную приблизило меня к смерти.

Я жил в тибетском монастыре и не имел доступа к больничному уходу, хотя и принимал тибетские лекарства. В монастыре было тридцать монахов, двое из которых были моими соседями по комнате, и жизнь каждого из нас едва соответствовала прожиточному минимуму. Видя, что всё возможное для меня уже сделано, мои собратья-монахи продолжали заниматься ежедневными делами – религиозной практикой и учебой. Мне казалось очень странным, что их жизнь продолжается как обычно, хотя я очевидным образом умираю. Они часто спрашивали меня, как я себя чувствую, но отвечать было сложно. Что я мог сказать? «Я умираю, а у вас как делишки?» Было ясно, что жизнь продолжится, но для меня в ней места не найдется. Друзья и семья будут по мне скучать, но память обо мне постепенно угаснет. Меня забудут.

До этого опыта я иногда думал: «Раз уж мне предстоит однажды умереть, хорошо было бы скончаться во сне!» Я тешил приятные фантазии о том, как безболезненно перейду от одного вида сна к другому, – однако по мере быстрого ухудшения моего здоровья эта перспектива

потеряла всю свою привлекательность. Три или четыре ночи подряд я засыпал с пониманием того, что могу и не проснуться; и в одну из этих ночей у меня действительно начался первый этап умирания (как он описан в традиции тибетского буддизма). Тем не менее, благодаря вмешательству тибетского врача и тибетского святого я выкарабкался, мое здоровье восстановилось, и я поправился. Я очень близко подошел к смерти, и ее перспектива наполнила меня смятением: я был не удовлетворен качеством своей практики Дхармы. Когда я пошел на поправку, наступил этап, при котором мне больше не казалось, что я вот-вот умру; но я подлинно понимал, что смерть не удалось отворотить – только отсрочить.

Развитие памятования о смерти – фактор, который мощно стимулирует практику Дхармы. Это наилучшее противоядие от соблазнов восьми мирских забот. Медитацию на непостоянстве и смерти нельзя назвать приятной или умиротворенной; она также не влечет нас своим эзотерическим или мистическим характером. Тем не менее она необходима для того, чтобы противодействовать иллюзии бессмертия и множеству связанных с ней вредных последствий. Наблюдение за тем, как осознание смерти сметает мелкие привязанности, сожаления и обиды, может быть делом крайне увлекательным и стоящим. Более того, подобное осознание освобождает в нашей жизни пространство для Дхармы – для формирования образа жизни, приносящего глубокое и устойчивое удовлетворение, к которому мы всегда стремились.

Смерть – не выход

Распространенные допущения о смерти

Наши представления о смерти тесно связаны с нашим чувством личной самости. К примеру, мы естественным образом отождествляем себя со своим телом. Когда мы смотрим в зеркало, нам кажется, что мы смотрим сами на себя. Подобное убеждение заставляет многих людей прилагать огромные усилия, чтобы повлиять на свой облик в глазах окружающего мира. Аналогичным образом мы и других существ отождествляем с их телами – и это может проявляться как чувство беспокойства или страха, которые мы испытываем при виде трупа: тело есть, а личности нет. С философской точки зрения мы можем прийти к выводу о том, что личность – это просто живое, сознательное тело. На основе этой предпосылки – идеи о том, что жизнь и сознание есть просто свойства, порождаемые физическим организмом, – приходится заключить, что смерть уничтожает личность: остаются лишь разлагающаяся плоть и кости.

Важно понять, что эта гипотеза существовала и до возникновения науки; однако хотя подобное воззрение принимают многие современные ученые, оно ни разу не было подтверждено научными средствами. К примеру, значительная часть биологических исследований на самом деле проводится на основе этого допущения – и его даже не подвергают сомнению. Представление о том, что чисто

физические события полностью отвечают за возникновение жизни и сознания, настолько глубоко проникло в современную науку, что почти стало положением научного кредо.

Мы смотрим на мир с помощью своих чувств и воспринимаем цвета, звуки, запахи, вкусы и тактильные ощущения. Все эти ощущения субъективны – в том смысле, что существуют они только относительно наших чувств. Что же на самом деле существует в объективном мире, независимо от нашего восприятия? Современный научный материализм утверждает, что объективная реальность полностью состоит из материи и энергии – и что она так устроена со времен возникновения Вселенной.

В этой научной системе осознание рассматривается как *эмерджентное*¹ свойство нервной системы, а нервная система – как полностью состоящая из материи и энергии. Научный материализм предлагает довольно правдоподобное описание эволюции, которая начинается с бессознательных атомов и энергии и в итоге приводит к возникновению человеческого ума. Эта теория предполагает, что в какой-то момент на раннем этапе истории космоса (если мы принимаем теорию Большого взрыва) атомы сложились в молекулы. Эти молекулы обладали новыми свойствами. К примеру, такая молекула, как H₂O, имеет свойства, которых не найти ни в одном из ее атомных компонентов (водороде и кислороде) – ни по отдельности, ни вместе. Вот некоторые из очевидных свойств этой молекулы: при температуре 20 градусов вода жидкая, а при ноле замерзает; в воде растворяются соли. Эти свойства, которые не присущи отдельным атомам молекулы воды, называются *эмерджентными* свойствами этих молекул.

¹ В научной теории систем, *эмерджентность* – это несводимость функций системы к функциям ее отдельных частей. *Прим. пер.*

Данная теория также утверждает, что в процессе эволюции космоса возникали всё более и более сложные молекулы. Некоторые из наиболее сложных – аминокислоты и ДНК, которые также представляют собой просто конфигурации материи и энергии, но в силу своей сложной организации проявляют уникальные эмерджентные свойства. Затем органические молекулы объединились и образовали одноклеточные организмы, а также вирусы, которые невозможно точно назвать живыми или неживыми. «Жизнь» в одноклеточных организмах проявилась как свойство составляющих клетку молекул. В конечном итоге в процессе эволюции появились первые клетки, имеющие нервную систему, – к примеру, гидра; начиная с этого момента мы можем говорить об эмерджентном свойстве примитивного осознания. Теория делает вывод: человеческое сознание, со всей его сложностью, есть лишь производное свойство гораздо более сложной конфигурации материи и энергии – человеческого тела, которое сформировалось в соответствии с законами естественных наук.

Теперь вернемся к молекуле воды. Если уничтожить конфигурацию ее отдельных атомов и разделить их, уникальные свойства молекулы никуда не денутся: они просто исчезнут, потому что породившей их организации материи и энергии больше нет. То же с точки зрения научного материализма в равной степени касается и производного свойства осознания – человеческого или какого угодно.

Материалисты утверждают: когда нервная система прекращает работу, осознание бесследно исчезает. Выводы из подобного представления, связанного с природой смерти, ясны: индивидуальное осознание исчезает, и остается только разлагающаяся конфигурация материи и энергии.

Объективна ли наука?

Описанная выше теория правдоподобна и сформулирована разумно. Тем не менее ее сторонники далее утверждают, что она истинна, а несовместимые с ней теории «ненаучны» (что часто используется как синоним слова «неразумны»).

Если мы хотим принять эту теорию как объективно истинную, нам нужно иметь прочное понимание того, что называется энергией и материей; но здесь мы сталкиваемся с трудностями. Лауреат Нобелевской премии физик Ричард Фейнман утверждает, что у современной науки нет понимания того, что такое энергия; и хотя ученые почти единогласно верят в существование атомов, их представления о том, что такое атомы, сильно различаются. Некоторые видные физики считают, что атомы – это просто свойства пространства; другие считают их наборами взаимосвязей, а третьи, включая знаменитого физика Вернера Гейзенберга, вообще не признают их чем-то материальным.

При погружении в царство квантовой физики мы особенно явно встречаем утверждения ведущих ученых о том, что не только энергия, но и весь спектр элементарных частиц – это просто построения наших теорий. Так, физик Джон Гриббин даже предполагает, что субатомные частицы не существовали, пока не стали объектом наблюдения в двадцатом веке.

Некоторые ученые признают, что наши физические теории созданы человеческим умом, а наблюдения относительно элементарных частиц – это функции человеческого осознания. Таким образом, благодаря современной физике якобы ветхая гипотеза о том, что физический мир наших переживаний – это производная функция

сознания, оказывается столь же правдоподобной, как и противоположное ей воззрение научного материализма. В связи с этим встает проблема замкнутого логического цикла. Если, к примеру, энергия и материальные частицы (по мнению некоторых физиков) суть построения человеческого ума, кажется странным в то же время предполагать, что сам ум – это просто побочный продукт тех же физических сущностей. Подобные вопросы, устремленные к самым основам физики и науки в целом, требуют большего понимания природы сознания, а материалистическое желание свести сознание к случайным побочным продуктам материи и энергии не оставляет простора для обретения подобных прозрений. Данный вопрос жизненно важен для понимания одушевленной и неодушевленной Вселенной.

Устремляясь к пониманию атомов, энергии и других природных явлений, ученые создают теории, которые объясняют наблюдаемые события и делают их предсказуемыми. Благодаря этим теориям явления перестают казаться случайными событиями: мы начинаем понимать, что они следуют законам природы. Тем не менее физикам хорошо известно – хотя об этом особо и не рассказывают широкой публике, – что две или более теории могут обладать одинаковой объясняющей и предсказательной способностью, но при этом быть несовместимы. Этот факт не должен удерживать нас от создания более всеохватывающих теорий – но при этом должен заставить нас задаться вопросом о том, какие именно (если вообще какие-то) из наших теорий истинны в чисто объективном смысле¹.

¹ Более подробное обсуждение данных вопросов содержится в моей книге «Choosing Reality: A Contemplative View of Physics and the Mind» (Boston: Shambhala Publications, 1989).

Сохранение сознания

Хотя приведенные выше рассуждения могут показаться пространным отвлечением от затронутой нами темы природы смерти, они имеют прямое отношение к природе сознания – которая, в свою очередь, играет ключевую роль в буддийском понимании смерти и того, что за ней следует. Буддисты верят, что поток индивидуального сознания продолжается после смерти – и что это сознание в конечном итоге объединяется с новым телом. Таким образом, после смерти мы перерождаемся, а каждая новая жизнь следует за жизнью предыдущей.

Ни западная наука, ни западные религиозные писания не имеют убедительной теории о происхождении и природе сознания. Если буддизм и может что-то предложить западной цивилизации, так это свое глубокое понимание ума. Буддизм предлагает множество теорий о том, каков процесс работы и потенциал человеческого сознания. Эти теории можно проверить эмпирически; если в конечном итоге они будут опровергнуты научными средствами, сущность буддийского мировоззрения будет поставлена под сомнение. Если же здравые и тщательные эмпирические изыскания подтвердят многие из этих теорий, нам, возможно, нужно будет радикально изменить свои интерпретации как научных, так и религиозных познаний.

Давайте рассмотрим вопрос о том, как буддийская теория сознания объясняет смерть. Начать можно с аналогии. Центральным принципом современной физики – это сохранение массы-энергии. Речь о том, что материя и энергия могут переживать бесчисленные трансформации – переходя из твердого состояния к жидкому и газообразному, от тепловой энергии к электромагнитной

и так далее, – но никакой объем массы-энергии никогда не теряется. Никакая форма материи и энергии также никогда не возникает из ничего.

В буддийских представлениях мы встречаем сходную теорию сохранения осознания. Она утверждает, что поток сознания индивидуума переживает бесчисленные изменения – переходя от бодрствующего состояния к сновидениям и глубокому сну, от эмоциональных волнений к безмятежности и так далее, – но осознание никогда не теряется. Кроме того, сознание никогда не возникает из ничего.

Буддийское воззрение предполагает, что масса-энергия не превращается в осознание, а осознание не превращается в массу-энергию. Масса-энергия остается массой-энергией, а умственные проявления, включая сознание, остаются умственными проявлениями. Таким образом, эта теория отвергает представление о том, что осознание исходно произошло из массы-энергии как ее эмерджентное свойство. Она также отвергает мысль о том, что осознание плода проистекает из сугубо физических условий, которые породили его тело. Наконец, она выступает против представления о том, что сознание исчезает в момент смерти. В вопросах сознания буддийская теория совместима со значительной частью научных свидетельств в области космологии, эмбриологии и изучения смерти. Тем не менее она противоположна материалистическим интерпретациям этих свидетельств.

С точки зрения буддийской теории сохранения умственных событий некоторые формы сознания можно назвать явными, а другие – сокрытыми. К примеру, когда вы по какому-то поводу сердитесь, умственный акт гнева проявлен; тем не менее, когда вы успокоитесь, гнев перейдет в латентное состояние. Когда вы созерцаете

прекрасный рассвет, ваше осознание рассвета оказывается явным, но впоследствии станет сокрытым. В состоянии сновидений как бодрствующее сознание (включая чувственное осознание), так и сознание глубокого сна оказываются сокрытыми. В бодрствующем состоянии сокрыты осознание сновидений и глубокого сна, а в глубоком сне – сознания сновидений и бодрствования.

Спящие в нас отпечатки умственных омрачений, сенсорного восприятия, разных состояний осознания и так далее остаются сокрытыми до появления соответствующих условий, которые пробудят их к жизни. Все подобные умственные эпизоды можно радикальным образом преобразить – что позволит уму в конечном итоге освободиться ото всех омрачений; но во всех подобных преобразованиях заложен принцип сохранения осознания.

Буддизм утверждает, что все природные явления – включая, конечно, и умственные события – возникают в зависимости от двух видов причин: вещественных (субстанциональных) и сопутствующих. К примеру, вещественная причина роста пшеницы – это зерно пшеницы, из которого он прорастает. Зерно превращается в росток, а его молекулярная структура предопределяет появление ростка пшеницы, а не, скажем, кукурузы. Росту пшеницы могут способствовать и многие другие условия, включая погоду, температуру и аграрные методики, – но они при этом не будут ключевой, вещественной причиной роста.

Физические проявления возникают из физических вещественных причин, но их сопутствующие условия могут включать события как физические, так и умственные. К примеру, пшеница может быть посеяна под влиянием намерения фермера; ее поливают в силу желания

фермера получить хороший урожай. Намерение и желание – это очевидным образом умственные акты, которые могут сыграть в росте поля пшеницы свою роль.

Умственные события проистекают только из умственных вещественных причин, но их сопутствующие условия могут включать проявления как умственные, так и физические. Аминокислоты, ДНК, неврологические процессы, диета и условия окружающей среды – а все это проявления физические – делают свой вклад в проявление состояний сознания. При этом они не играют доминирующей, вещественной роли, которая отведена предшествующим умственным функциям и латентным отпечаткам.

Здесь нам может показаться, что буддизм вернул нас к абсолютной дихотомии ума и материи. Действительно, буддийская теория отказывается сводить ум к материи или материю к уму; но она радикально отличается от той дихотомии, которую, к примеру, предлагал Декарт.

С точки зрения буддизма сознание рассматривается как событие, или поток событий, а не движущаяся сквозь время вещь. Энергию также лучше всего рассматривать как событие – и даже материя, которая кажется нам столь вещественной, при пристальном рассмотрении растворяется в переплетении событий. Таким образом, буддизм не предполагает, что царство ума такое же реальное и осязаемое, каким нам кажется физический мир. Вместо того утверждается, что вещественная видимость мира физических вещей обманчива: и физические, и умственные явления лучше понимать как взаимозависимые события. Такой подход предполагает, что никакое явление не имеет неотъемлемой, независимой самости – ведь каждое явление зависит от других. Это ключевое представление буддизма, которое мы дополнительно обсудим позже.

Смерть: очередное начало

Что же эта теория говорит о смерти, которую доведется пережить каждому из нас? Она утверждает, что смерть не избавит нас от радостей и горестей, восторгов и невзгод бытия.

В процессе смерти тело теряет свою способность поддерживать человеческое сознание. Различные чувственные способности, эмоции и мысли возвращаются к латентному состоянию, и проявляется более простое, немодифицированное состояние осознания. Когда сознание таким образом возвращается к своему изначальному состоянию, которое свободно от концептуальной активности, может проявиться трансцендентное переживание окончательной реальности – при условии, что мы к нему готовы. В противном случае мы просто ощутим краткое чувство просторности, которое быстро окажется сокрыто различными видами переживаний-видений.

Поток осознания, который покидает тело в процессе смерти, уже не является человеческим, хотя и содержит обширный спектр спящих отпечатков как из только что завершившейся жизни, так и из жизней предшествовавших. Эти отпечатки отвечают за те переживания, которые существо испытывает по ходу промежуточного периода после смерти и перед следующей жизнью.

Если после завершения этой стадии существу предстоит обрести еще одно рождение человеком, поток сознания объединяется с репродуктивными субстанциями родителей – либо в процессе их сексуального союза, либо после него. Происходит зачатие. В период формирования плода это осознание приобретает функции и черты человеческого сознания, в частности, пробуждаются спящие отпечатки человеческих эмоций, мышления и тому подобного.

Эти три стадии – смерть, промежуточный период и зачатие – аналогичны трем состояниям: глубокому сну, сновидениям и пробуждению. Понимая это, тибетские созерцатели извлекают из этих состояний, разворачивающихся в процессе сна, максимальную пользу; для этого они упражняются в таких техниках, как йога сновидений, и в других медитациях, в которых осознание постепенно стягивается к основе – так же, как в процессе смерти. Огромный упор в этих практиках делается на переживании состояния ясного света, или изначального осознания, которое обычно проявляется прямо перед смертью. Подобные достижения приносят невообразимую пользу, помогая йогину в преодолении умственных омрачений и завес и приводя к обретению способности по собственному желанию выбрать следующее перерождение.

Буддисты верят: конкретные особенности смерти, промежуточного состояния и перерождения, которые нам предстоит пережить, определяются тем, как мы жили. Каждое совершаемое нами действие оставляет в потоке нашего ума отпечатки. Неблагодетельные деяния ведут к страданию, благодетельные поступки – к счастью и удовлетворенности. В процессе смерти поток ума, который благодаря Дхарме достиг глубокого развития, в целом начинает следующее перерождение с аналогичного уровня духовной зрелости. Таким образом путь Дхармы продолжается из жизни в жизнь и завершается совершенным состоянием полного духовного пробуждения, при котором существо необратимо освобождается от всех омрачений и завес.

Дух освобождения

Жажда определенности

Буддийская теория непрерывности сознания может казаться правдоподобной, но не неопровержимой. Мы можем отвернуться от некомфортной темы смерти с мыслью: «Да и кто на самом деле знает? У буддистов одни представления, у христиан – другие, у материалистов – третьи. Я узнаю, что из себя представляет смерть, когда буду ее переживать».

Это осторожное, скептическое представление имеет собственную логику и при этом несовершенно, ведь в других областях жизни мы действуем иначе. Все мы заняты множеством видов деятельности: стремимся к счастью и желаем избежать страданий – но как часто мы уверены, что наши усилия принесут нам желаемое удовлетворение? Наша жизнь полна неопределенности. Когда мы пытаемся получить образование, ищем работу, вступаем в брак, выполняем родительский долг и строим планы будущего экономического процветания, мы всегда имеем дело с неизвестностью – и при этом продолжаем идти, опираясь на способность принимать здравые решения и интуицию. Мы также используем свою рассудительность применительно к другим людям, организациям, личному и национальному будущему и миру в целом – и в том числе в вопросах духовности. Ни в одной из этих областей у нас нет гарантий того, что

наши убеждения достоверны, но мы всё равно опираемся на них в своих поступках. В противном случае у нас не было бы возможности ни принимать решения, ни действовать.

Если наши жизненные замыслы основаны на личной рассудительности, должно быть ясно: если мы строим планы на старость, еще разумнее строить планы относительно смерти, – ведь гарантий того, что мы доживем до старости, нет. Это своего рода инвестиционный риск. Если сознание действительно продолжит существовать после смерти, а наши текущие действия будут определять то, какими станут наша смерть и наши будущие жизни, на личном уровне необычайно важно действовать так, словно перерождения существуют. Подобный подход может оказать на нашу жизнь глубокое влияние.

Между тем, если мы верим в уничтожение в момент смерти, подобное представление также глубоко повлияет на нашу жизнь. Если мы серьезно не размышляли над темой смерти и природой сознания, то, вероятнее всего, живем с мыслью о том, что эта жизнь – единственная. Тем не менее если подобные материалистические представления неверны, их влияние на нас неизбежно окажется неблагоприятным. Если мы не готовимся к будущим жизням, нам грозят беды: опасности не исчезают, когда их игнорируешь. Мы также не сможем жить в безопасности, если примем свойственную агностикам позицию «пождем и увидим», – ведь никакой определенности мы не дождемся.

Материалистические представления о том, что осознание – это просто случайный побочный продукт материи и энергии, исчезающий в процессе смерти, содержат множество допущений об уме. Это воззрение мало подталкивает нас к духовным устремлениям, ведь наши усилия, по сути, окажутся ограничены нашим генетическим устройством и тем культурным и биологическим

обуславливающим влиянием, которому мы подвергались. Более того, с точки зрения этих представлений любые достигнутые при жизни изменения в сознании – насколько бы скромными они ни были – в момент смерти будут полностью уничтожены.

Буддйская теория непрерывности сознания делает смелые заявления на тему смерти – а также природы ума и его роли во Вселенной. Она утверждает, что осознание – это одна из основополагающих составных частей Вселенной (не менее важная, чем материя и энергия) и что потенциал осознания столь же паразителен, как и потенциал физических явлений. Вопрос «Что значит «быть сознательным»?» здесь приобретает космическую значимость.

Если на основе доступных нам свидетельств мы временно заключаем, что после текущей жизни будем переживать жизни будущие, нужно задать вопрос: есть ли между характером будущих переживаний и нашим текущим образом жизни гармоничная связь – или же последовательность жизней разворачивается случайным образом? Если наше текущее поведение влияет на наши будущие жизни, какое поведение благотворно, а какое принесет вред?

Пытаясь найти ответы на эти вопросы, мы можем удивиться изобилию источников, которые претендуют на соответствующие познания, – равно как и огромному разнообразию предложенных ими объяснений. Медиумы, ясновидящие, хироманты, астрологи, экстрасенсы, мистики и самопровозглашенные просветленные – все эти люди (и другие вместе с ними) выражают готовность нас направлять. Будда, безусловно, утверждал, что обладает основанным на опыте знанием этих тем, проистекающим из его собственного духовного пробуждения; с тех самых

пор буддисты и предлагают авторитетные объяснения, основанные на созерцательном опыте Будды и других мастеров.

Поставленные нами вопросы важны, но большинство из нас не знает, как самостоятельно на них ответить – и как понять различия между учителями, которые говорят что-то на основе познаний, и учителями, которые заблуждаются или нечестны. В наше время множество людей, желающих узнать что-то о своих прошлых и будущих жизнях, ходят к экстрасенсам и «гуру», которые претендуют на наличие подобных познаний. Иногда люди получают ответы, которые, как утверждается, исходят от источника, передающего информацию ченнелингом («по каналу»), – от некоей сущности, само существование которой (не говоря уже о степени ее познаний) искатель проверить не может. В других случаях утверждается, что информация проверена ясновидением или мистической реализацией самого автора рекомендаций. Чаще всего искатель никак не может понять происхождение, охват или степень достоверности полученной информации.

Чему учил Будда

Учения Будды необычны тем, что обширно описывают природу его просветления и те виды медитативной дисциплины, которые он использовал для обретения своих прозрений. Будда оставил для нас карту пути, ведущего к просветлению, и в первую очередь учил с желанием направить других к духовному пробуждению, которое сам пережил. Приписываемые Будде утверждения четко дают понять, что все живые существа обладают способностью стать буддами, а его собственные

реализации проявились благодаря практике той Дхармы, которую он преподавал. За прошедшие две с половиной тысячи лет тысячи величайших мудрецов Азии проверили учения Будды на собственном опыте. Множество людей лично подтвердили истинность слов Будды и достигли тех же реализаций, что и он.

Будда много рассказывал о взаимосвязи между действиями и их плодами – в этой жизни и жизнях будущих. На начальном этапе мы можем довериться этим учениям только в силу веры: она позволяет нам сразу применить эти познания и извлечь из них пользу. Тем не менее если мы хотим изучить данную тему самостоятельно, Будда показал нам путь тренировки ума, позволяющий пережить упомянутые истины на личном опыте. По сравнению с простым принятием теории эта задача гораздо более трудоемкая и постепенная – но именно в ней и состоит ключевой вызов учений Будды.

Будда учил тому, что наши действия оставляют в потоке ума отпечатки, а эти отпечатки сохраняются после смерти. Определенные виды поведения оставляют отпечатки, которые – когда в этой жизни или жизнях будущих их что-то стимулирует – в результате приносят страдания. Другие виды поведения созревают как состояние благополучия. Эти плоды называются полностью созревшими следствиями действий. Если следствием оказывается боль, причинное действие называется неблагоприятным. Если следствием оказывается радость, причинное действие считается благоприятным. Таково краткое описание буддийского закона *кармы* (то есть «действия»). Именно на этом принципе основывается буддийская нравственность.

Следует отметить, что Будда не придумывал запреты и дозволения буддийской этики. Он осуществил наблюдения за последствиями конкретных действий и рассказал о них

другим. Будда выяснил, что определенные виды действий порождают страдания в будущих жизнях; эти действия он называл неблагоприятными. Другие действия порождают счастье; их он называл благоприятными. По словам Будды, процесс, из-за которого всё это происходит, – не некая осуждающая сила, которая награждает и наказывает: это просто естественный закон причин и следствий.

В течение десятилетий, последовавших за пробуждением Будды, он часто объяснял конкретные события в жизни встреченных им людей, указывая на определенные действия, которые они совершали в предшествующих рожденьях. Он подчеркивал, что его утверждения – не домыслы или интуитивные догадки: они основаны на его личном восприятии взаимосвязи между разными жизнями.

Уверенность в Будде и Дхарме чаще всего возникает либо тогда, когда люди на собственном опыте переживают достоверность учений Будды – за счет того, что следуют по размеченному им пути, – либо тогда, когда они узнают о жизни и качествах Будды. Давайте кратко рассмотрим эту жизнь.

Будда Сиддхартха

В той жизни, когда он достиг полного духовного пробуждения, человек, ставший Буддой, родился сыном царя в области, которая сейчас расположена на границе между Индией и Непалом. После рождения царевича Сиддхартхи Гаутамы мудрецы предсказали, что ему предназначено стать либо всемирным монархом, либо – если он откажется от мирских устремлений – Пробужденным, то есть Буддой. Отец желал для своего сына удела великого царя и сделал всё возможное, чтобы царевич был полностью удовлетворен жизнью во дворце. Ребенок стал

привлекательным юношей, преуспел во всех царских навыках и искусствах и, возмужав, женился на прекрасной невесте, которая вскоре родила ему сына.

Можно сказать, что на этом этапе он плавно продвигался по тропе успеха, ведущей к власти, процветанию и славе. Тем не менее, несмотря на предоставленный отцом роскошный образ жизни, Сиддхартха несколько раз выбрался за пределы дворца и впервые подлинно распознал страдания. Так он начал остро осознавать всеобщие реалии старения, болезни и смерти. Всё очарование мирских удовольствий, которое он прежде ощущал, быстро угасло. Увидев как-то раз странствующего подвижника, живущего подаянием, царевич вдохновился на поиски освобождающей истины посредством жизни, полностью посвященной духовным исканиям. Он тихо ускользнул из дворца и отказался от своей царской роли.

Индия в то время была домом множества различных философских учений, религиозных традиций и видов медитативной дисциплины. Сиддхартха избрал мудрый путь: он отправился к одному из самых выдающихся мастеров медитации, который утверждал, что пережил освобождение. Сиддхартха, чей возраст тогда близился к тридцати, прошел подготовку под руководством этого мудреца. К изумлению и восторгу учителя он быстро достиг чрезвычайно тонких ступеней *самадхи*, или медитативного погружения, на которых практикующий продвигается по состояниям экстаза и выходит за их пределы, достигая бесформенного царства переживаний, которые превосходят радость и горе.

Когда наставник убедился, что ученик сравнялся с ним в реализации, то пригласил его учить вместе – однако Сиддхартха благодаря своему глубокому прозрению увидел, что обретенное им достижение предоставляет

лишь передышку от навязчивой неудовлетворительности бытия. основополагающий источник неудовлетворенности и бед пока так и не был рассеян.

В силу этих причин Сиддхартха любезно отклонил предложение своего учителя и отправился к другому созерцателю, который еще больше преуспел в очищении и стабилизации ума. Под его руководством Сиддхартха скоро достиг еще более тонких степеней сосредоточения, равных достижениям своего нового учителя; но и эти состояния он в конечном итоге счел неудовлетворительными. Словом, он дошел до вершины созерцательных наук своего времени – в которых Индии, возможно, не было равных, – но они его не удовлетворили.

Чувствуя, что в передовых техниках самадхи осваивать больше нечего, он изучил другой магистральный подход к духовной практике – радикальный аскетизм. Тем не менее через шесть лет после ухода из дворца, после периода, посвященного самым интенсивным видам физической дисциплины и умерщвления плоти, Сиддхартха пришел к выводу: этот подход просто ослабил тело и ум, ограничив его способность созерцать природу реальности.

Затем Сиддхартха остановился на срединном пути между мирской жизнью и радикальным аскетизмом. Здоровье вернулось, и на ум пришла идея: использовать энергичное, четкое состояние самадхи в качестве инструмента для исследования реальности. Благодаря этому качеству осознания его внимание обрело огромную ясность и устойчивость, что позволяло анализировать тему с необычайно четкостью. Теперь Сиддхартха был уверен, что стоит на пороге исполнения своих чаяний. Сев и погрузившись в состояние медитации, он зародил решимость не вставать, пока не достигнет полного пробуждения. Вскоре на него обрушились силы, желающие отвратить его от

поиска. Агрессия, вождение и другие омрачения восстали, чтобы одолеть его, – но он остался неподвижен, и в конце концов они были побеждены.

В первую часть ночи, предшествующей просветлению, Сиддхартха направил свое очищенное осознание на последовательность собственных предыдущих жизней. Он изучал их, двигаясь в прошлое – вплоть до предшествующего космического эона – и созерцая конкретные обстоятельства каждого рождения, каждой жизни и каждой смерти. На основе этого постижения, которое в разной степени переживали созерцатели и до Сиддхартхи, он обрел глубокое прозрение относительно неустойчивой и невещественной природы циклического бытия. Привязанность к мирским заботам одной конкретной жизни стала казаться совершенно тщетной.

Во второй части ночи Сиддхартха изучал переходящую из жизни в жизнь взаимосвязь между действиями и их следствиями. Он увидел, что в большинстве случаев обычные существа неспособны выбирать свои будущие перерождения: они беспомощны перед силой предшествующих действий, которая ввергает их из одного бытия в другое. На основе этого постижения в нем пробудилось великое сострадание по отношению ко всем живым существам.

По ходу третьей части ночи он тщательно изучил истины страданий, их происхождения, их пресечения и причин этого пресечения – пути, ведущего к прекращению. Эти темы получили название *четырёх благородных истин*. Кроме того, он изучил взаимосвязанные события, продолжающие цикл перерождений. Сиддхартха увидел, что неведение составляет первое звено в этом круговороте событий, и понял, что преодоление привязанности играет жизненно важную роль в устранении этой коренной причины неудовлетворенности.

На заре последние завесы, скрывающие ум Сиддхартхи, были рассеяны, и он пережил полное пробуждение, состояние будды. Он понял, что никогда больше не будет вынужден безвольно перерождаться. Он навсегда освободился от цикла бытия, а также умственных омрачений и завес, которые этот цикл продлевают.

Всю оставшуюся часть своей долгой жизни Будда путешествовал по Индии как простой странник, живущий подаянием, и раскрывал путь к пробуждению людям всех общественных слоев – от нищих до царей. Среди первых, кто получил благословения благодаря просветлению Будды, оказались его собственные отец, жена и сын. Горе, которое они пережили, когда он покинул их много лет назад, теперь безмерно затмили радости духовной реализации, к которой он их привел. Именно из сострадания по отношению ко всем живущим Будда исходно и отправился в свой духовный поиск – а жизнь после пробуждения он неустанно посвящал благу мира.

Что такое просветление?

В буддийской традиции существуют разные интерпретации смысла присущего Будде «всеведения». Самая консервативная из них предполагает следующее: куда бы Будда ни направлял свое ведение, он может беспрепятственно воспринять избранный объект. Таким образом, когда Будда искал кармическую причину текущей ситуации, ставшее таковой причиной событие немедленно проявлялось в его уме – хотя, возможно, и случилось много эпох назад. Видению Будды также не препятствуют материальные объекты. Множество историй из жизни Будды подтверждают действенность этих способностей.

Способность Будды воспринимать склонности и происхождение конкретных существ также была свободна от препятствий – а его сострадание без различий распространялось на всех существ. С невообразимо, безмерно глубокой добротой он отвечал на конкретные духовные нужды живых существ, раскрывая перед ними тот аспект Дхармы, который принес бы им наибольшую пользу.

Иногда Будда понимал, что на стремление к освобождению других вдохновит проявление сверхъестественных сил, – и тогда с сострадательной мотивацией совершал различные чудеса. Тем не менее главным способом служения другим для Будды было дарование учений Дхармы, и именно этим он занимался на протяжении более чем сорока лет после своего пробуждения. Даже его смерть, или окончательное освобождение, послужила учением: учением о том, что и тело будды подвержено непостоянству, и потому цепляться за эту внешнюю форму бесполезно.

Сущность учения Будды содержится в четырех благородных истинах. Первая из них – это истина о страдании; Будда призывал своих последователей ее распознать. На первый взгляд это может показаться странным – ведь он побуждает нас к чему-то, что мы и так делаем. Кому неведомы боль и недовольство? Здесь, однако, речь о чем-то более глубоком.

Будда утверждал, что все наши переживания – радость, безразличие и боль – неудовлетворительны. Разве не загрязнены неудовлетворительностью даже величайшие из наших мирских радостей? Когда эти наслаждения угасают, разве мы не остаемся полны неутоленных чаяний и недовольства? Тем не менее мы склонны цепляться за жизненные удовольствия, игнорируя их преходящую природу.

Будда призывает нас преодолеть свое нежелание взглянуть в лицо реальности. Полное постижение неудовлетворительной природы этой жизни в циклическом существовании

может оказаться опустошающим – но это же переживание может открыть нам путь к подлинной практике Дхармы. Именно потому Будда и делал упор на истине страданий.

Страдания, которые нужно распознать, включают не только наши переживания при утрате близких или, к примеру, при потере работы. К ним относятся и более базовые условия человеческого бытия – в частности, старение, болезнь и смерть. Думать, что мы избавимся от этих страданий после смерти, – просто пустые мечты. С буддийской точки зрения слишком многое свидетельствует об обратном.

Один из моих тибетских учителей, созерцатель Ген Ламримпа, рассказывал о своих размышлениях на тему смерти на раннем этапе жизни. В молодости он мечтательно задавался вопросом о том, может ли смерть просто означать прекращение всех переживаний. Вот это утешение: мгновенное, не требующее усилий освобождение от всех жизненных бед! Он, однако, решил: вопрос настолько важен, что требует тщательного изучения. После многих лет учебы и медитации он пришел к выводу о том, что и с теоретической, и с эмпирической точек зрения нигилистическое представление о смерти несостоятельно. Ждать смерти или торопить ее – не способ решить проблему страданий.

Путь

Будда никак не поддерживал представление о том, что мы (как индивидуумы или как вид) жизнь за жизнью, независимо от приложения усилий, естественным образом эволюционируем в сторону освобождения. Путь Дхармы требует сознательных, искусных усилий. Без Дхармы

поток осознания каждого индивидуума бесконечно продолжается, переходя от одного неудовлетворительного переживания к другому. Будда не удовлетворился достижением состояний сознания, которые приносили простое временное блаженство или покой. Он стремился к окончательному освобождению от цикла бытия. В этом и состояло его великое открытие.

В английском языке закрепились два санскритских термина, смысл которых часто понимают не совсем верно. Первый из них – *сансара*. Многие знакомы с этим понятием, хотя часто его используют довольно обобщенно. Иногда сансарой называют всю вселенную, хотя иногда этим термином обозначают и конкретно человеческую цивилизацию – или же наш родной город, нашу работу или условия нашей жизни. В этом контексте «выйти из сансары» – значит сбежать из космоса, отправиться в дикие места или же бросить работу или дом.

Хотя подобные идеи и привлекательны, на самом деле сансара (подобно груде нежелательных тюков) всё равно будет сопровождать скитальца, который «сбегает», поскольку этот термин лучше всего понимать как внутреннее состояние бытия, а не место. Сансара – это состояние, в котором мы подвержены циклам рождения, старения, болезни и смерти: циклам, в которых мощь наших собственных умственных искажений и обусловленных ими действий ввергает нас из жизни в жизнь.

Второй из этих санскритских терминов, *нирвана*, означает окончательное освобождение от подобного состояния сансарического бытия. Нирвана не означает, что мы перестаем существовать, как задутое пламя. С достижением нирваны умственные искажения и загрязненные действия больше не принуждают нас перерождаться.

Таким образом, мы не «уходим» в нирвану: это не некое место, не рай – и не небытие. Освобождение, или достижение нирваны, означает, что существо наконец освобождается от умственных искажений помраченности, привязанности и ненависти. Страх и тревога, боль и неудовлетворенность побеждены. С точки зрения тибетского буддизма достигшее нирваны существо всё равно может продолжать перерождаться – в силу сострадания по отношению к тем, кто пребывает в силах сансары, – но будет делать это на основе личного выбора, выражения свободы, а не рабства.

Разочарование в сансаре и желание достичь нирваны проявляются после долгих размышлений о природе страданий и циклического бытия. Именно этот процесс и называется развитием духа освобождения. Тем не менее на достижение нирваны обычно требуется не одна жизнь, посвященная духовной практике. Мало кто из нас сможет в этой же жизни преодолеть все умственные искажения и их спящие отпечатки. Посему, чтобы продолжать духовно зреть из жизни в жизнь – до достижения освобождения, – жизненно важно перерождаться в обстоятельствах, благоприятствующих практике Дхармы. Мы можем создать для себя подобные условия, если избегаем неблагоприятного поведения, направляем свою энергию на дела благотворные и посвящаем усилия достижению освобождения.

Медитация на истине страданий – в том, как она применима к нам лично, – это способ развития духа освобождения. Медитация на страдании других существ ведет к состраданию. Если наше понимание природы страданий остается поверхностным, любое сострадание по отношению к другим может мало чем превосходить сентиментальность: оно будет возникать при виде явных страданий – и угасать, как только эти страдания будут утолены или

забыты. Тем не менее по мере углубления нашего прозрения относительно истины страданий сострадание может начать проявляться даже по отношению к тем, кто отличается превосходным здоровьем и процветанием. Наше сострадание охватит всех существ, которые подвержены умственным омрачениям, – всех, кто желает счастья, но при этом создает условия для собственных мучений.

Основа радости

Буддизм иногда обвиняют в том, что это пессимистичное мировоззрение. Многие из буддийских учений действительно сосредоточены на реальности непостоянства и страдания. Будда даже утверждал: то, что обычные существа считают удовольствием, есть лишь одна из форм страданий. Почему? Потому что в силу своей преходящей природы это удовольствие должно прерваться – а когда оно прервется, мы в конечном итоге останемся со своей неудовлетворенностью.

Действительно ли все переживания в сансаре пронизаны страданием? Действительно ли все мирские удовольствия – просто временное ослабление страданий? Разве мирское счастье не исходит из подлинного источника радости?

Давайте изучим эти вопросы, рассматривая что-то, что мы обычно считаем приятным. Если раздражитель, вызывающий этот вид наслаждения, есть радость по своей природе, получаемое благодаря ему удовольствие должно сохраняться, пока раздражитель присутствует. Таким образом, удовольствие не должно когда-либо обращаться в скуку. Более того, увеличение интенсивности или объемов этого раздражителя должно соответствующим образом усиливать и удовольствие. Можем ли мы сказать, что эти

выводы применимы к таким удовольствиям, как прием пищи, секс, накопление значительных сумм денег, наличие большого имущества, частые поездки в отпуск, наличие детей и общение с друзьями?

Ни одна из этих ситуаций не способна вызывать удовольствие неизменно: они ненадежны. Мы никогда не сможем положиться на эти вещи как на источники непрерывного счастья, а увеличение их объема вовсе не обязательно приведет к большему удовольствию. Радость на самом деле не исходит из каких-либо внешних раздражителей. Она проистекает из ума – а наивысшая радость проистекает из ума, который свободен от страданий, искажений и завес.

Другой стоящий эксперимент – временно успокоить ум, освобождая его от отвлечения как на приятные, так и на неприятные раздражители. Тысячи созерцателей тысячелетиями развивали умственную устойчивость, и результаты этих внутренних состояний спокойствия и ясности хорошо задокументированы: на основе глубоко устойчивого и ясного ума возникает беспрецедентное состояние блаженства. Во времена Будды это явление уже было тщательно изучено целыми поколениями созерцателей. Именно эта практика поначалу показалась наиболее многообещающей юному Сиддхартхе, когда он отправился на поиски состояния нирваны.

Несмотря на всё это, как выяснил на собственном опыте Сиддхартха, сама по себе медитативная устойчивость приносит лишь временную передышку от страданий: она не устраняет основополагающие причины неудовлетворенности. Тем не менее данная практика предоставляет нам бесценные прозрения относительно истоков удовольствия и боли; это важное подспорье на пути Дхармы.

Корни неудовлетворенности

Говоря о необходимости распознать страдания, Будда подразумевал широкий спектр чувств: от смутного дискомфорта до неодолимых боли и горя. Он также имел в виду нечто еще более базовое: состояние нашего бытия, в силу которого мы уязвимы перед несчастьями.

В связи с этим встает основополагающий вопрос: почему мы вообще подвержены страданиям? Почему после самых удовлетворяющих и приятных переживаний мы в конечном итоге возвращаемся к состоянию неудовлетворенности? Если нам удастся опознать источники неудовлетворенности, мы сможем их ослабить или даже устранить. Кроме того, при поиске корней неудовлетворенности мы сталкиваемся и с другим основополагающим вопросом: сокрыты ли эти корни вовне, в нашем окружении – или же внутри нас? Можно провести эксперимент, который прольет на эту проблему свет. Мы можем взять человека, который относительно здоров физически и психологически, и поместить его в уединение, гарантировав, что помещение будет комфортным и чистым, а все физические нужды (такие как пища и личная гигиена) достойным образом удовлетворены. Единственным развлечением, дозволенным человеку, будут его собственные тело, ум и безмятежное окружение.

Что будет происходить с этим человеком по мере того, как проходят дни, недели и месяцы изоляции? В большинстве случаев индивидуум быстро начнет ощущать скуку и неусидчивость; возникнет несчастье, которое будет всё больше усиливаться. Хотя ум человека не подвергается какой-либо болезненной стимуляции со стороны среды, он тем не менее ощущает всё большее беспокойство и напряжение. Он испытывает фрустрацию из-за навязчивых мыслей о многочисленных вещах, которые хочется (но невозможно) достать. Безобидные происшествия (к примеру, незначительные звуки и недостатки предложенного питания) ведут к мощному раздражению.

Буддизм утверждает, что эти эмоциональные всплески невозможно по-настоящему списать на незначительные внешние раздражители. Нельзя также сказать, что они, по сути, проистекают из относительной сенсорной депривации. На самом деле они возникают в силу неуравновешенности ума, которая теперь – в отсутствие внешних отвлечений – ничем не сокрыта.

Неудивительно, что в тюрьмах одиночное заключение используется как жестокая форма наказания. Оказавшись изолированным от отвлечений обыденной тюремной жизни, заключенный подвергается ничем не смягченным пыткам со стороны собственного ума. В связи с этим Будда утверждал:

Ум, что придерживается извращенных целей,
 Причинит тебе больше страданий,
 Чем испытывающий ненависть – объекту ненависти,
 Чем враг врагу¹.

¹ «The Tibetan Dhammapada: Sayings of the Buddha» (London: Wisdom Publications, 1986) в переводе Гарета Спархема. Глава 31, строфа 10.

Очевидным образом тюремная камера – это не нейтральное окружение, которое предполагается в описанном выше эксперименте. Тем не менее находящиеся в длительных затворах созерцатели часто помещают себя в условия, очень сходные с теми, что мы описали.

На основе собственного опыта длительных ретритов и опыта других людей я выяснил, что на ранних этапах изоляции ум обычно наполняется бушующими мыслями и эмоциями. Если практикующий в ретрите винит в своем несчастье окружение – внешние личные и безличные раздражители, – он останется в путах этих страданий. Фрустрация, возмущение и ярость усиливаются в рамках нарастающей волны эмоциональной агонии – а прекратится она, только когда такой человек покинет уединенное окружение и поменяет среду.

В то же время, если практикующий в уединении созерцатель признает, что подлинный источник душевного дискомфорта сокрыт в его собственном уме, он откроет врата к свободе от умственных омрачений. Опираясь на искусное руководство и благотворную мотивацию, он сможет устранить эти омрачения и подключиться к непостижимому источнику блага и радости, что пребывают в сокровенных глубинах его ума. Когда это случится, он начнет переживать невиданное состояние благобытия, которое проистекает не из внешних приятных раздражителей, а из гармоничного ума. Будда в связи с этим утверждает:

Ум, что придерживается совершенных целей,
 Приносит счастье сам себе.
 Отцы, матери и другие друзья
 Подобного счастья не подарят¹.

¹ Там же, глава 31, строфа 11.

В течение каждого дня в нашем уме иногда проявляются искажения: враждебность по отношению к неприятным событиям – и возбужденное, цепляющееся желание по отношению к приятным. Концептуальное волнение и эмоциональная неустойчивость, которые так опасно проявляются в уединении, в социально активной жизни просто слегка сокрыты. Таким образом, сомнений нет: если мы хотим отыскать источник своей неудовлетворенности, именно в умственном царстве этих омрачений нам и нужно вести поиск.

Как мы уже упоминали, данная задача – определение всего спектра страданий и их истоков и освобождение от них навсегда – считается главной проблемой, которая стоит перед нами в буддизме. Здесь нас заботит нечто большее, чем простое обретение большего благополучия в этой жизни: мы хотим полностью искоренить истоки неудовлетворенности в этой жизни – и во всех жизнях будущих.

Будда утверждал, что в обусловленное существование нас ввергают две вещи: умственные искажения и действия, которые мы совершаем под их влиянием. Эти действия оставляют в потоке нашего ума отпечатки, которые, в свою очередь, ведут к будущим перерождениям. Чтобы повлиять на наши перерождения, эти отпечатки в потоке ума должны подвергнуться стимуляции со стороны умственных искажений (к примеру, привязанности). Если бы в человеке не было стимулирующих отпечатки умственных искажений, отпечатки оставались бы неактивны. Таким образом, даже если в нашем уме собрано огромное скопление неблагоприятных отпечатков, после освобождения ума от всех искажений эти отпечатки не смогут порождать кармических плодов.

Верно и обратное; рассмотрим гипотетический пример с человеком, поток ума которого свободен от кармических

отпечатков, но все равно подвержен искажениям. Искажения побуждают человека совершать поступки, из-за которых его поток ума будет очень быстро накапливать карму. Эти отпечатки, разумеется, будут активированы умственными искажениями. В силу этих причин опознать и рассеять эти умственные омрачения важнее, чем проистекающие из них кармические отпечатки. Из двух источников страданий – умственных искажений и загрязненных действий – первый важнее.

Буддизм называет основополагающие омрачения ума тремя ядами: неведением, ненавистью и привязанностью. Среди этих трех неведение – коренное омрачение, из которого проистекают ненависть и привязанность. Все остальные умственные омрачения (к примеру, зависть и гордыня) произрастают из этих трех ядов.

Разум и вера

Учения Будды в целом делятся на два типа. Первый посвящен вопросам, которые мы можем проверить прямо сейчас – и, возможно, подтвердить силой собственного восприятия и логики. Тема страданий и их истоков, а также тема природы сознания и того, как оно продолжается от жизни к жизни, в значительной степени относятся к этой категории. Можно предположить, что эти буддийские утверждения могут быть опровергнуты либо эмпирическими экспериментами, либо логикой – и точно так же с помощью этих средств могут быть подтверждены. Говоря об этом классе учений, Будда наставлял своих последователей:

О монахи! Подобно тому как
золотых дел мастер проверяет свое золото,
Плавя, рассекая и растирая его,
Мудрые принимают мои учения после полной проверки,
А не просто в силу преданности [по отношению ко мне]¹.

Проверяя буддийские учения о природе сознания и свидетельства, подтверждающие теорию перерождений, мы можем решить: данная теория представляет смысл. Стоит нам, однако, двинуться к последующим вопросам – таким как конкретная природа взаимосвязи между нашими жизнями, что следуют друг за другом, – как мы оказываемся в сфере за пределами своего постижения. Здесь нам нужно либо опереться на веру, либо прекратить поиск. Это второй тип учений Будды. Вероятнее всего, именно этот аспект своих учений Будда и имел в виду, когда говорил:

Сердитые или возбужденные умы
Или умы, лишённые веры,
Неспособны целиком постичь святое учение,
Преподанное совершенным Буддой².

Разделение на веру и разум в нашем, западном, мировоззрении принесло обществу огромный вред – частично в силу того, что это разделение игнорирует жизненно важную роль веры в философии и науке. Уверенность, убежденность и энтузиазм при поисках понимания в любых областях зависят от некой веры – независимо от того, какова конкретная природа нашего поиска. В буддизме жизненно важную роль играют как вера, так и разум – так утверждает сам Будда:

¹ «Tattvasamgraha» под редакцией Д. Шастри (Banaras: Bauddhabharati, 1968), 3587.

² «The Tibetan Dhammapada», глава 31, строфа 27.

Мудрые используют веру и разум
 Как свою жизненную опору;
 Такovy их наилучшие богатства.
 Остальные виды богатства – дело обычное¹.

Практикующие выяснили: пристальная проверка многих учений Будды, при которой мы опираемся на опыт и разум, порождает всё более глубокую веру в подлинность пробуждения Будды. Кроме того, искренняя вера – которую не следует путать с догматичными верованиями – усиливает и укрепляет понимание и мудрость. Это усиление выражается в глубокой уверенности относительно Будды и Дхармы и позволяет нам быть восприимчивыми по отношению к свежим идеям и точкам зрения. Мы рассматриваем Дхарму с чувством смирения, которое нас не унижает; напротив, оно подкрепляет и возмечивает нашу собственную интуитивную мудрость. Подобная вера – незаменимая плодородная почва для духовного роста и пробуждения.

Умственные искажения

Учитывая описанное выше, давайте постараемся добиться более детального теоретического понимания умственных искажений. Большинство из нас уже много знают об этих искажениях на уровне собственной жизни: нам не чужды неведение, ненависть и привязанность. Поскольку мы поддаемся этим склонностям каждый день своей жизни, было бы логично проявить к ним необычайный интерес. Хотя нам множество раз доводилось испытывать умственные искажения и страдания, мы, возможно, не подвергали пристальному рассмотрению взаимосвязь между ними.

¹ Там же, глава 10, строфа 9.

Все из нас часто ощущают фрустрацию, неудовлетворенность и боль разных видов – но как мы на них откликаемся? Самый распространенный отклик на страдания – попытка обвинить в них что-то внешнее. Поиск источников страдания – не некая свежая идея, предложенная Буддой; мы занимаемся им постоянно и часто думаем, что опознали истинный источник своей неудовлетворенности: «Я несчастлив(а) в силу чего-то внешнего». Испытывая радость, мы также склонны приписывать ее внешним обстоятельствам, правда?

Сущностная истина о страданиях – в том, что ни личные, ни социальные проблемы не исходят в первую очередь из внешних условий. Эти источники влияния могут быть иногда очень важными, но наши попытки решить оба вида проблем за счет сосредоточения на одних только внешних условиях часто неизбежно оказываются весьма неэффективными и поверхностными. На самом деле для устранения страданий на глобальном уровне жизненно важно созерцательное прозрение относительно глубин человеческой природы – а сострадательная забота о других может углубить нашу собственную мудрость, основанную на самонаблюдении.

С точки зрения Будды, главный источник всех страданий, страхов и конфликтов есть неведение. Тем не менее в случае с физической болью (к примеру, болью в сломанной ноге) роль неведения как причины совершенно неочевидна. Более того, когда мы сопереживаем горю другого существа, то страдаем вместе с ним, и тогда источником нашего горя кажется сострадание, а не неведение.

Буддизм описывает два вида неведения, выступающих в качестве причин страдания. Первый – состояние незнания и, в частности, отсутствие ясного осознания.

Каждое мгновение нашей жизни происходят бесчисленные психофизиологические события. В нашем теле возникают и исчезают тактильные ощущения; проявляются физические и умственные чувства удовольствия, боли и безразличия; непрерывным меняющимся потоком возникают сенсорные и умственные формы сознания, объединенные с широким спектром мыслей, склонностей, актов различения и тому подобным.

Людей, которые развивают в процессе медитации осознанность (памятование), часто поражает само количество умственных событий, которые они начинают видеть в каждом мгновении, – событий, которые до попытки добиться безмятежности ума они не осознавали. К примеру, в процессе медитации многочисленными, быстрыми, бурными (и по большей части непрерывными) оказываются потоки концептуальной активности. Ум проявляется как скважина компульсивных умопостроений: мысли, воспоминания, ассоциации, фантазии, желания и эмоции извергаются из источника, который кажется неистощимым. Практикующий оказывается в гуще умственного часа пик – хоть он и удалился ради медитации в уединенное место.

Все эти умственные события подвергаются ежемгновенным флуктуациям: они возникают и угасают; они обусловлены событиями в теле и в окружающей среде, а также предшествующими мыслями и эмоциями. Меж тем в теле возникают тактильные ощущения, а также связанные с ними чувства; другие чувственные органы – зрение, слух, обоняние и вкус – работают и с разной степенью интенсивности нас захватывают.

В своем повседневном состоянии замутненного осознания мы не замечаем того, как эти проявления возникают мгновение за мгновением; не видим их тонких и

сложных взаимосвязей, не понимаем их природы и того, как они исчезают. Словом, наше осознание собственной жизни в этом мире остается очень смутным.

В дополнение к этому отсутствию ясного осознания тела, ума и окружения, в нас проявляется и более динамичная форма неведения. Это неведение второго типа не просто упускает из виду природу описанных проявлений, но и активно их искажает. Не умея ясно воспринять, к примеру, происхождение мыслей, это неведение накладывает на них представление: «Я думаю эти мысли». Аналогичным образом оно опознает умственные и физические проявления как «мои». Не понимая взаимосвязь между ними, оно обозначает: «Я их контролирую». Тело, сознание, эмоции, мысли – всё это неведение считает «тем, что мне принадлежит».

Что же это за «я», которое неведение обозначает как хозяина тела и ума? Если бы это «я» могло говорить, оно бы сказало примерно следующее: «Именно я за всё отвечаю; мои тело и ум действуют в соответствии с моей волей; я самодостаточно и существую среди преходящих проявлений своих тела и ума, координируя их с тем, чтобы они стали осмысленным целым. Хотя я также подвержено изменениям, моя самость более стабильна и устойчива, чем психофизические события, которые я считаю своими, – ибо у меня есть прошлое и будущее».

Принимать это объяснение двух видов неведения – пассивного незнания и активной неверной интерпретации – просто как вопрос буддийской доктрины не особо полезно. Поскольку наше страдание глубоко занимает каждого из нас, его источники заслуживают пристального изучения – дабы мы поняли, откуда оно происходит. Будда всех нас призывал проверить этот вопрос самостоятельно. Переживаем ли мы первый вид неведения, который проистекает из нехватки памятования? Упускаем ли мы из виду

тонкие аспекты психофизических событий, обозначая их как «свои»? Считаем ли мы себя того рода личностью, которая была описана выше?

Буддизм утверждает, что это ложное чувство «я» – нечто врожденное. Мы не усвоили его из среды, не научились ему у других – мы с ним родились. В процессе образования мы можем добавить дополнительные доводы в пользу существования этого «я» и построить развернутые теории, основанные на допущении о его наличии. Таким образом, врожденное неведение ограждает себя неведением приобретенным. Это постулат, который мы можем проверить на собственном опыте.

Будда утверждал, что представление о себе как о самодостаточном, вещественном «я», которое отвечает за тело и ум, – заблуждение. Идея о самосущей личной самости – нечто врожденное и при этом невежественное, выступающее в качестве источника страданий. Это «я», которое мы так себе представляем, вообще не существует. Тем не менее полезно провести различие между умственным процессом ошибочного понимания «я» и самодостаточным «я», которое мы при этом воображаем. Ложное чувство «я» существует и оказывает мощное влияние на остальные функции нашего ума и ход нашей жизни – а вот само выдуманное «я» ничего не делает, потому что вообще не существует.

Ложное представление о «я» порождает чувство «отделенности» ото всех остальных, и за этим следует омрачение привязанности. Данное умственное искажение цепляется за внутренние и внешние привлекательные объекты, страстно желает их и увязает в них – так, что внимание оказывается сложно оттянуть. Привязанность фильтрует неподходящие качества в нашем осознании объекта желания – и при этом выделяет и приукрашает качества приятные.

Человек также может испытывать привязанность по отношению к собственному внешнему виду. В этом случае его черты, какими бы они ни были, рассматриваются как особые и желаемые, а главный довод в пользу их привлекательности – то, что они «мои». Опять-таки проявляются привязанность к «я» и «моему»: «моим» эмоциям, разуму, воззрениям, телу, супругу, детям, друзьям, репутации, имуществу и окружению. Во всех этих случаях привязанность маскирует постижение негативных качеств объекта и усиливает осознание качеств желаемых.

В целом чем менее способным поддержать наше благополучие кажется объект, тем меньше мы к нему привязаны. Существует множество вещей, которые выглядят не играющими никакой роли в нашем благополучии; общая реакция по отношению к ним – безразличие. Тем не менее когда вещи кажутся враждебными нашему благополучию, возникает умственное омрачение: ненависть. Ненависть сосредотачивается на страданиях и вещах, которые представляются причиняющими боль, – включая живых существ и неодушевленные источники боли. Она агрессивно ищет способы отплатить им. Подобно привязанности, она искажает наше постижение реальности, но в противоположном ключе: фильтрует приятное и преувеличивает неприятное.

Будда утверждает, что три умственных омрачения – неведение, ненависть и привязанность – суть корни всех страданий. Это чрезвычайно масштабное утверждение, которое сопоставимо с величайшими теориями физики. К примеру, Исаак Ньютон уделил внимание огромному многообразию движений в природе – от прямого движения падающего яблока до вращений Луны вокруг Земли – и объяснил их с помощью трех простых законов. Аналогичным образом широкий спектр законов природы можно

понять и предсказать с помощью простого, объединяющего всё принципа сохранения массы-энергии. Будду в первую очередь заботили не физические законы, а естественные законы сознательного существования. Глубоко изучив природу страданий и их источник, Будда сделал вывод: корни всех видов неудовлетворенности сокрыты в уме и, в частности, в трех ядах, что его контролируют. Эта идея – обширный, объединяющий принцип, лежащий в основе наших переживаний. Проверить его достоверность мы можем сами.

Давайте рассмотрим несколько производных умственных искажений, которые проистекают из трех ядов. Гордыня – умственный фактор, который основан на искаженном представлении о «я» и сосредотачивается на определенных качествах – хороших или дурных, возвышенных или низменных – с чувством заносчивости и превосходства. При наличии чувства гордыни мы считаем себя превосходящими других в силу конкретного качества – добродетели, умственных способностей или красоты, – которое каждый из нас считает неотъемлемо «своим». Проистекая из неведения, гордыня также усиливает ложное чувство эго, превознося его над другими эго.

Другое производное омрачение – это сомнения по поводу таких вопросов, как истины о страданиях, их происхождении, прекращении и пути к этому прекращению. Это форма скепсиса, которую не следует путать с критическим осмыслением.

Когда мы изучаем буддизм с искренней жадой обрести большее понимание, неизбежно будут возникать опасения и неуверенность. Поддерживая такую мотивацию, мы можем критически рассматривать буддийские учения, проверять их на собственном опыте и стараться прояснить неопределенные моменты, задавая вопросы

компетентным учителям. Западные последователи буддизма особенно знамениты подобным отношением. Большинство из знакомых мне тибетских лам, которые давали учения на Западе, сначала немного удивлялись, а затем быстро начинали радоваться тому, как проницательно западные ученики их расспрашивают. Один лама, который почти два года читал лекции по буддизму в США, несколько дней посвятил учениям для небольшой группы живущих там же преданных тибетцев. Беседуя с ним вскоре после этих учений, я поинтересовался, как всё прошло. Лама ответил: «Думаю, вполне удачно! Только не знаю, чему они научились: они не задали ни одного вопроса!»

Хотя для развития глубинного понимания вера жизненно важна, польза от нее уменьшается, когда она объединяется с беззаботным, не задающим вопросов отношением. К примеру, при первом знакомстве с буддийской теорией перерождения наше понимание неизбежно будет содержать серьезные ошибки и окажется неполным. Если наша первая реакция – бездумно принять это учение, наше понимание не созреет и мы увязнем в плохо оформленных и, возможно, сбивающих с толку убеждениях. Гораздо лучше пылко трудиться ради понимания реальности, используя буддийские учения как послушный инструмент в наших поисках истины.

Сомнения – как колеблющийся скепсис, который парализует искателя, – есть нечто иное; они могут изнурить нас не меньше слепой веры. Вместо того чтобы помочь искателю продвигаться по пути понимания, этого рода сомнения вынуждают его колебаться между различными возможными вариантами, при этом ни один из них не подвергая тщательному изучению.

Омрачение сомнений может влиять как на практику, так и на теорию. Предположим, человек решает заняться конкретным видом медитации; но через пару недель, когда новизна угасает, начинают возникать вопросы: «Следует ли мне продолжать заниматься этой практикой – или попробовать другой метод, о котором я слышала? Возможно, тот принесет мне результаты получше – ведь я не уверена, что данная практика мне подходит».

Подобное нерешительное отношение может привести к тому, что практикующий испробует широкий спектр методов, но ни один из них не принесет глубокой пользы. Сомнения также могут распространиться на нашу способность к практике и вынудить нас подумать: «Кажется, это ценный метод – но, возможно, слишком для меня продвинутый. В конце концов, я просто новичок, и у меня всё равно в вопросе медитации нет особых дарований. Может, мне следует попробовать что-нибудь другое – или вообще не заморачиваться». Тибетцы сравнивают подобные виды нерешительности с попыткой продеть распушенную нить в игольное ушко: хотя одна прядь попадает в ушко, остальные тянутся в другие стороны, и вдеть нить никак не удастся.

Еще одно производное умственное омрачение – это воззрение, которое цепляется за крайности. Оно основано на допущении о том, что «я» существует как самодостаточный распорядитель «моих» тела и ума, и озабочено следующими вопросами: «Что со мной станет? Исчезну ли я после смерти – или продолжу существовать в некой форме?» На самом деле ни один из этих вариантов не верен, потому что лежащее в основе самих вопросов представление о «я» ошибочно. Подобное автономное «я» не будет уничтожено и не продолжит существовать после смерти: оно вообще никогда не существовало.

Свобода воли

В свете буддийского утверждения о том, что я не существую как независимая сущность, контролирующая мои тело и ум, неизбежно встает вопрос: «Лишен(а) ли я тогда свободы воли?» Чтобы разобраться с этой проблемой, мне нужно понять все его составные части: смысла понятий «свобода воли» и «я» – и то, в каком смысле подобное «я» может быть наделено подобной «волей».

Воля предполагает намерение и процесс принятия решений. Что же тогда подразумевает «свобода» воли? Означает ли она, что намерения возникают автономно, не подвергаясь влиянию предшествующих условий или внешних обстоятельств? Подобная интерпретация была бы глупой, потому что мои решения тогда были бы никак не связаны с моим прошлым или сегодняшним окружением. Более осмысленная интерпретация свободы воли предполагает, что мои намерения подвергаются влиянию прошлых и будущих условий, но не определяются ими полностью. Я совершаю выбор свободно, используя собственную (подверженную влиянию моего прошлого) способность к вынесению суждений.

Какова же тогда природа того «я», что, по мнению многих людей, обладает свободой воли? Если буддийские представления верны и я действительно не существую как независимая сущность, которая абсолютным образом контролирует свои тело и ум (включая волю), представление о наличии у меня «свободы воли» становится очень проблематичным.

Независимо от того, каким именно образом я существую, встают и другие вопросы: «В какой степени я свободен выбирать свой отклик на ситуации? К

примеру, если кто-то меня оскорбляет, могу ли я свободно откликнуться равнодушием или дружелюбием и пониманием? Свободен ли я решить не расстраиваться? На уровне более общем свободен ли я решать, испытывать ли мне зависть, привязанность или гнев? Могу ли я свободно решить не иметь бурлящего концепциями или эмоциями состояния ума?» Каждый из нас может ответить на эти вопросы о свободе самостоятельно – и большинство, вероятно, немедленно ответят, что подобной свободы лишены. В данном контексте вопрос о свободе воли может быть решен на уровне опыта, без развернутых философских рассуждений.

Большинство из нас видят, что наши умы пребывают под властью умственных искажений, и в этом важном смысле наши намерения и решения не свободны. Можем ли мы вообще принимать решения, свободные от влияния неведения, ненависти или желания? Будда ответил, что у нас есть такой потенциал, а преподанные им практики призваны привести нас к этому освобождению. «Но, – можем спросить мы, – как же быть с другим видом свободной воли? Даже когда мой ум не захвачен умственным искажением, принимаю ли я решения свободно? Иными словами, свободен ли я даже от благотворных умственных влияний – таких как мудрость и сострадание, – когда проявляю свободу воли?» Чтобы найти удовлетворительный ответ на этот вопрос, нам, думаю, нужно обрести глубокое, основанное на опыте прозрение относительно того, каким образом мы существуем. Без этого любой ответ, подтверждающий или отрицающий существование свободной воли, будет неполным и, возможно, вводящим в заблуждение.

Природа и следствия умственных искажений

В рамках предшествующего обсуждения мы рассмотрели различные главные и второстепенные умственные искажения; многие другие мы упоминать не стали. Что их всех объединяет? На основе каких критериев мы называем умственное проявление искажением? Санскритский термин, который я перевел как «искажение», – *клеша*, что буквально означает «омрачение». Неведение, ненависть, привязанность и их производные – это клеши. Все они приносят нам душевное смятение и неудовлетворенность. Это существенные причины всего неблагоприятного поведения и страданий. Тем не менее я должен добавить: сами по себе умственные и физические страдания клешами не считаются. На самом деле страдание может сопровождаться и благотворными состояниями ума – к примеру, состраданием.

По сути, клеши омрачают нас, нарушая гармонию и равновесие нашего ума. На когнитивном уровне они искажают наше осознание реальности. В свете этих двух аспектов я перевожу данное понятие и как «умственное омрачение», и как «искажение». Жизненно важно получить ясное теоретическое понимание природы клеш в целом и конкретных главных и второстепенных омрачений в частности – с тем, чтобы начать опознавать их и исследовать их природу в повседневной жизни.

Основополагающее омрачение – это неведение, а основополагающее противоядие от него – прозрение. Таким образом, стоящая перед нами задача заключается в том, чтобы уйти от склонности игнорировать или подавлять умственные искажения и вместо того развивать понимание их природы и функций.

Чтобы выявить эти умственные проявления, жизненно важно перестать себя с ними отождествлять. Поначалу рекомендуется просто наблюдать за ними, исследуя то, как они проявляются применительно к предшествующим событиям. Мы тщательно исследуем их, четко отделяя от других умственных процессов, которые омрачениями не являются, – и наблюдаем за тем, какое влияние они на нас оказывают. Наконец, мы отмечаем то, как именно они покидают сознание.

Когда умственные искажения проявляются без надзора различающей бдительности, они пронизаны заблуждениями. К примеру, когда возникает гнев, мы бессознательно отождествляем себя с ним и выражаем это отождествление мыслями: «Я сержусь» или «Терпеть этого не могу!» В силу этого процесса отождествления мы порождаем образ самих себя как человека вспыльчивого, алчного, помраченного, полного тревоги, завистливого и так далее.

Подобное чувство самости лишь частично – условно – истинно; оно обычно скрывает подлинную природу умственных искажений. Ни одно из этих умственных искажений не является «я» – не больше, чем рак или туберкулез. Искажения – источники душевной боли, от которой мы можем освободиться. Хотя повторяющиеся схемы этих искажений, возможно, и ввелись глубоко в наше умственное поведение, они не являются врожденными качествами нашего ума.

Буддийскую гипотезу о том, что все страдания проистекают из умственных искажений, можно проверить. Эксперимент может начаться, как только мы ощутим любого рода несчастье. Стоит нам осознать, что возникло неудовольствие, как нужно проверить: проистекает ли оно из какого-либо умственного искажения,

которое можно было бы опознать? Обычно мы виним в своих несчастьях некие внешние события, но ошибочность подобного отклика становится очевидной при виде того, как кто-то реагирует на то же событие, не испытывая несчастья.

Изучая подобным образом истоки несчастья, мы можем найти случаи, когда умственные искажения, кажется, роли не играют. Мы можем ощущать смятение по поводу несчастья других; может показаться, что горе проистекает из разумной заботы и сострадания. Действительно, если бы мы не заботились о других живых существах, то не переживали бы подобного беспокойства; но пока ощущаемое нами сострадание неизбежно будет сопровождаться смятением. Тем не менее, когда наши прозрения станут глубже, мы заметим: подлинный источник подобного смятения – это не сострадание, а возникающие в связи с ним тонкие формы привязанности и неведения.

То же можно сказать и о физической боли. Индивидуум, который благодаря развитию глубинного прозрения обрел свободу от умственных искажений, всё равно может переживать боль; его тело не подвергнуто общей анестезии. Тем не менее переживание боли будет совершенно иным – в силу способности наблюдать за болью как потоком событий, которые могут требовать, а могут и не требовать некоего отклика. Муки физических страданий вызваны неведением и привязанностью – в частности, связанными с представлением о том, что «это мое тело».

Умственные искажения омрачали нас во всех наших жизнях, в неисчислимых прошлых рождениях; если мы не сумеем эффективно применить противоядия от них, они будут существовать неопределенно долго. Мы привыкли находить внешних врагов, которые препятствуют нашему

благополучию, и противодействовать им – но при этом продолжаем страдать, не умея распознать и одолеть своих подлинных врагов: умственные искажения. Как же от них избавиться?

Буддизм предлагает отреагировать на умственные омрачения радикально: не учиться с ними справляться, а рассеять их раз и навсегда! На протяжении долгих эонов они причиняли потоку нашего ума – и вследствие этого миру вокруг нас – неизмеримый вред. Нужно опознать этих подлинных виновников и для начала перестать себя с ними отождествлять. Если мы действительно понимаем, что стали жертвой своих умственных омрачений, то можем перестать осуждать себя за свои изъяны и недостатки. Мы можем начать засеивать семена сострадания к самим себе и благодаря этому начать соперничать другим людям, которые ощущают сходные омрачения.

В заключение приведем аналогию. Представьте, что вы идете по тротуару, а руки ваши заняты купленными продуктами. Кто-то резко натывается на вас; вы падаете; ваши покупки разбросаны по земле. Вы встаете из лужи разбитых яиц и томатного сока и готовы заорать: «Болван! Что с тобой? Слепой, что ли?» Не успев набрать воздуха, чтобы заговорить, вы замечаете: человек, который с вами столкнулся, действительно незрячий. Он, как и вы, неуклюже сидит в рассыпанных продуктах – и ваш гнев мгновенно исчезает, уступая место сочувственной заботе: «Вы в порядке? Вам помочь подняться?»

Таково и наше положение. Ясно осознав, что источник дисгармонии и страданий в мире – это неведение, мы сможем открыть врата для мудрости и сострадания и тогда получим возможность исцелить себя и других.

6

Плоды трудоу наших

Теперь давайте вернемся к важному вопросу: если поток личного опыта продолжается после смерти, какова связь между нашим поведением в этой жизни и нашими переживаниями в существовании будущем?

В поисках ответа на этот вопрос большинство из нас полагается на чужие познания: как наш непосредственный опыт, так и наша способность рассуждать логически для решения этой проблемы недостаточны. Приведенные ниже объяснения в значительной степени основаны на опыте Будды и созерцателей, которые жили после него.

Большинство людей на Западе уже полагается на информацию, которую не может проверить эмпирически или логически. К примеру, общественность принимает бóльшую часть научных познаний, не имея полного понимания их эмпирической или теоретической основы. Даже в научном сообществе – с учетом того, насколько высока необходимость посвящать себя конкретной специальности – химики, к примеру, вынуждены полагаться на достигнутые ранее открытия в физике, которые сами проверить не в силах.

Когда подобное доверие обосновано, оно опирается на традицию критического изучения: «Каковы эмпирические свидетельства, поддерживающие данную теорию? Надежны

ли исследования, которые эту теорию породили?» Если в исследовательском методе есть изъяны, любую полученную благодаря ему теорию можно отбросить.

Приведенное ниже буддийское описание природы действий и их последствий ведет нас в царство описаний, которые считаются реальным опытом и, вероятнее всего, заставят нас поднапрячь воображение и способность доверять. Будда утверждал, что наблюдал за взаимосвязями, которые сохраняются при переходе из жизни в жизнь, и объяснял другим, как именно ему удалось осуществить эти наблюдения.

В отличие от религиозных пророков Будда не получал своих познаний благодаря божественному откровению; в отличие от философов не формулировал свои теории на основе логического анализа и умопостроений; в отличие от ученых не вел исследований с помощью технологических инструментов. Его единственным исследовательским инструментом был собственный ум, превосходно настроенный с помощью продвинутой созерцательной дисциплины.

Если мы хотим, чтобы наше доверие к открытиям Будды было основано на критическом осмыслении, нужно убедить-ся в подлинности пути, который привел его к духовному пробуждению. Установить подобную подлинность мы можем несколькими способами. Мы можем исследовать этот путь с теоретической точки зрения, а также проверить открытия последующих поколений созерцателей, которые далеко продвинулись в описанных Буддой дисциплинах. Наконец – и это важнее всего – мы можем сами погрузиться в эти дисциплины и сделать свои собственные эмпирические открытия.

Если буддийские методы созерцательного исследования надежны, можем ли мы заключить, что основанные на них теории всенепременно истинны? Могут ли они считаться уникальным описанием реальности «как есть»? Отвечая на этот вопрос, мы сталкиваемся с той

же проблемой, что и наука: множество теорий может в равной степени описывать один и тот же набор эмпирических свидетельств. Как буддийские теории о действиях и их последствиях, так и теории естественных наук позволяют нам разобраться с обширным спектром природных явлений; они также позволяют нам рассматривать эти проявления с чрезвычайно полезной точки зрения. Ни один из этих двух наборов теорий не может считаться истинным в том смысле, что он описывает некую независимую, объективную реальность; но оба могут представлять смысл, знакомя нас с внутренне согласованными и полезными моделями описания происходящих событий в контексте человеческого опыта.

Природа кармы

Термин *карма* означает действие и, в частности, касается намерений. Намерение – это умственный фактор, который направляет наше осознание к конкретному объекту или виду деятельности. Буддизм отдельно описывает само намерение и то действие, которое мы собираемся совершить: первое – это акт умственной деятельности; второе – в первую очередь намеренное физическое и вербальное поведение. Каждый раз, когда мы совершаем намеренные действия тела, речи и ума (либо благотворные, либо неблаготворные), в потоке нашего ума остаются отпечатки. Эти отпечатки подобны семенам и потенциалам и также называются *кармой*. В конкретных ситуациях эти семена выступают в качестве *ввергающей* кармы. Эта карма отпечатывается в тонком потоке ума, который продолжается после смерти; когда ее стимулирует соответствующий катализатор, она ввергает нас в очередное

перерождение. *Полностью созревшим плодом* этой кармы называется тот вид жизненной формы, который мы обретаем – человека или иного существа.

Кармические следствия, соответствующие причинам, делятся на два вида: относящиеся к поведению и относящиеся к среде. *Следствиями на уровне поведения* называются повторяющиеся схемы, созданные в одной жизни и переходящие в следующую; к их числу относятся привычные отклики на жизненные обстоятельства – к примеру, привязанность, враждебность, равнодушие или тревога. Аналогичным образом, если мы разовьем большую способность проявлять щедрость, заниматься музыкой, математикой или медитацией, эти поведенческие причины породят схожие склонности в будущих жизнях; они могут усиливаться от жизни к жизни, развиваясь всё больше и больше. Этот аспект кармы отвечает за врожденную щедрость некоторых детей; за вундеркиндов в таких областях, как музыка и математика и за необычайные способности некоторых тибетских *тулку*, или духовных мастеров-перерожденцев. Он также отвечает за неблагоприятные качества и виды поведения, которые отдельные дети демонстрируют с младенческого возраста.

Следствия кармы, относящиеся к среде, соответствуют принципу: мир возвращает нам то, что мы в него посылаем. К примеру, если мы прожили полную щедрости жизнь, то в будущих жизнях будем объектами щедрости других: нам будет легко получить пищу, одежду и тому подобное. В то же время кармическими следствиями убийства будет перерождение во враждебной среде, переживание серьезных болезней и, возможно, насильственная смерть. Что посеешь, то и пожнешь.

Когда человек умирает, а карма ввергает его в новое рождение, в новом теле оказывается не «та же» человеческая личность. Об этом важно помнить – особенно когда мы думаем о ситуациях, в которых кто-то перерождается не

в человеческой форме. Наше текущее чувство «я» мощно отождествляет себя с нашим человеческим телом и человеческим складом ума, который функционирует, опираясь на мозг. Тем не менее в процессе смерти человеческие способности к чувственному восприятию, концептуальному мышлению и переживанию эмоций отключаются – тело постепенно теряет способность служить для них опорой. Таким образом, объясняет буддизм, уходящий после смерти тонкий поток ума – это не человеческое сознание; «я», которое было обозначено ярлыком на основе наших текущих тела и ума, исчезает. Поток осознания теперь может соединиться с другим человеческим организмом или с нечеловеческой формой жизни.

Рассмотрим царства переживаний, в которых может произойти перерождение. Говоря в целом, созерцатели, жившие до Будды, обнаружили три измерения бытия. С первым из них мы знакомы лучше всего; оно называется *чувственным царством*, или *царством желаний*. Обитающие здесь живые существа в целом переживают мощное желание, направленное на объекты органов чувств. Человеческое существование относится именно к этому измерению опыта.

Более тонкое измерение называется *царством тонкой материи*, или *царством форм*. В этом измерении присутствуют сенсорные переживания, но грубого вида материи нет – как нет и чувственного желания. Существа, обитающие на этом уровне, называются *дэвами*, что можно приблизительно перевести как «боги». Люди могут пережить это измерение опыта, совершенствуя свое осознание с помощью развития высоких степеней умственной устойчивости и ясности. Именно этого рода созерцательной дисциплиной *самадхи*, или сосредоточения, Гаутама и занимался сначала – в начале своего духовного поиска. Если мы как люди достигаем состояний умственной устойчивости,

относящихся к тонкому материальному царству, после смерти мы сможем переродиться дэвой в этом царстве. Карма для перерождения на этом уровне обретается только посредством достижения подобных медитативных состояний.

Достигнув еще более глубоких состояний самадхи, мы можем получить доступ к еще более возвышенному измерению, которое называется *нематериальным царством*, или *царством без форм*. Таков единственный способ переродиться на этом уровне, став дэвой без форм.

Во времена Будды многие индийские созерцатели считали эти состояния самадхи окончательным освобождением из циклического бытия. Будда, однако, увидел, что существа без форм, пребывающие в нематериальном царстве, смертны – хотя срок их жизни и может составлять неисчислимые космические зоны. Несмотря на то, что этих существ не тревожит разрушение материального космоса, ввергнувшая их в подобное существование карма в конечном итоге истощается, и им приходится вернуться в чувственное царство. Хотя умственные искажения в тонком материальном и нематериальном царствах подавлены, они не искоренены; когда описываемые существа возвращаются в чувственное царство, эти искажения проявляются так же энергично, как и прежде.

Важно осознать, что чувственное, тонкое материальное и нематериальное измерения – это царства переживаний. Они пересекаются; с точки зрения пространства они друг от друга не отделены. Таким образом, когда созерцатель сидит на подушке для медитации, его ум сначала переживает чувственное царство. Позже, после погружения в глубокие состояния самадхи, ум практикующего (остающегося на том же месте) может войти и в два других царства. Аналогичным образом можно

сказать, что населяющие более тонкие царства дэвы существуют среди нас, людей, – но на другой «частоте» бытия.

С точки зрения буддийских учений шесть видов живых существ населяют три царства бытия – и мы можем родиться на любом из этих уровней. Я уже упомянул дэв; некоторые из них обитают в чувственном царстве. Здесь они проявляются в телах из света и наделены божественной красотой и сверхчеловеческими дарами: ясновидением и другими видами экстрасенсорного восприятия. По ходу своей жизни они наслаждаются необычайными чувственными удовольствиями, но в конечном итоге угасают и вынуждены с огромным смятением оставить все эти радости позади. Некоторые дэвы благожелательно настроены по отношению к людям; к ним можно обращаться за помощью. Такая практика была распространена в Тибете, где с конкретными дэвами совещались при помощи медиумов или оракулов. Даже сейчас тибетское правительство в изгнании в Северной Индии обсуждает вопросы государственной важности со своим оракулом, Нечунгом.

Другой класс сверхчеловеческих существ, иногда объединяемых в одну категорию с дэвами, называется *асурами*. Они также обладают необычайными способностями, хотя и не равны дэвам; в силу своего более скромного статуса они испытывают зависть. Асуры – воинственные существа; их жизнь посвящена тому, чтобы воевать с дэвами, хотя они неизменно терпят поражение.

Говорится, что третий класс живых существ – люди – обладает самым обширным среди всех существ во вселенной спектром переживаний. Мы как люди можем переживать нестерпимую агонию или невыразимое блаженство; можем быть умственно отсталыми или гениальными; спектр нашего поведения простирается от дьявольского до праведного.

В медитации мы можем обрести доступ ко всем трем царствам бытия. Что самое важное, человеческое бытие предлагает возможность достичь нирваны и совершенного духовного пробуждения будды. В силу этой возможности человеческое существование считается лучшим для духовного роста видом бытия.

К существованию в форме дэвы, асуры или человека приводит только благотворная ввергающая карма; три остальных класса бытия порождены неблагоприятной.

Первый из них – перерождение в форме животного. Неблагоприятное поведение, которое приводит к перерождению животным, обычно осуществляется под властью неведения и непонимания. Если человек ведет животную жизнь, человеческая физиологическая основа его ума в момент смерти останется позади – а поток ума объединится с телом только что зачатого животного.

Если ввергающая карма в первую очередь создается под влиянием вождения и желания, существо может переродиться *претом*. Преты – это разнообразный класс духов; некоторые из них зловредны, некоторые нет, но все они охвачены неутолимим желанием. Хотя преты и обитают среди людей, их восприятие реальности отличается от нашего. Буддийские писания приводят следующий пример: если дэва, человек и прета смотрят на один и тот же сосуд с жидкостью, дэва воспринимает жидкость как небесный эликсир, человек видит воду, а прета – гной или иную нечистую субстанцию. Преты часто влияют на дела людей, иногда – посредством одержимости. Хотя они обычно способны воспринимать людей, мы их видим только в редких случаях.

Самое несчастное из трех неудачных царств бытия – царство *нараков*. Ввергающая карма, что ведет к перерождению нараккой, часто создается под властью ненависти.

Существа в этом царстве страдают от нестерпимых мук. Описания различных царств нараков в словах Будды часто ярко и пугающе напоминают описания адов у Данте. В силу явного сходства с некоторыми христианскими представлениями об аде жителям Запада особенно важно обратить внимание на существенные различия между буддийскими и христианскими воззрениями. С точки зрения буддизма существование в форме нараки – нечто временное: оно завершится, как только будет исчерпана ввергающая карма. Более того, конкретных царств нараков, переживаемых существами, нет до того, как существо в них появляется: царство возникает одновременно с «рождением» в нем и исчезает, как только оказывается исчерпанной карма конкретного обитателя (что также касается и существования в форме дэвы). Наконец, болезненные переживания нараков – не некое наказание с чьей-то стороны; их страдания – просто естественное следствие их собственных прошлых действий.

Мы как люди способны совершать действия, которые приведут к любому из шести царств бытия. Сила созданной ввергающей кармы определяется нашими желаниями. Если мы хотим переродиться в любом из трех удачных царств бытия, нам нужно посвятить себя благотворному поведению. Если мы хотим, чтобы наша благотворная карма привела к человеческому перерождению, так, вероятнее всего, и случится. Если нас привлекает перерождение дэвой или асурой, мы можем направить свою благотворную энергию в соответствующее русло. Тем не менее, если в нашей жизни в значительной степени преобладает неблаготворное поведение, наиболее вероятным следствием будет перерождение в одном из трех неудачных царств. Конкретное царство, в котором мы переродимся, будет зависеть от природы и интенсивности наших неблаготворных поступков.

Процесс умирания

С точки зрения кармы к смерти ведут три условия. Первое – это простое истощение ввергающей кармы, которая вызвала данную жизнь. Во втором случае существо исчерпывает карму, накопленную совершёнными в прошлом альтруистическими действиями, и потому лишается необходимых для выживания ресурсов: пищи, одежды, крова и в некоторых случаях медицинского ухода.

Ключевой пункт, который здесь важно понять, таков: можно вести нравственную жизнь, при этом особо не упорствуя в служении другим. Ввергающая карма нравственного поведения приведет к удачному перерождению, но рождение это может сопровождаться весьма скромным объемом заслуги. Если, к примеру, существо ведет нравственную, но лишенную щедрости жизнь, в будущем оно может переродиться человеком, который умрет от голода. Если заслуга истощена – даже если еще осталась жизненная сила, – смерть случится в результате отсутствия необходимых для выживания ресурсов.

Третья причина смерти – столкновение с роковыми обстоятельствами: к примеру, автомобильной аварией, болезнью или войной. Эти обстоятельства могут быть вызваны нами же – к примеру, в случае с самоубийством. В результате созданной в прошлом неблагоприятной кармы смерть может произойти даже без исчерпания жизненной силы и заслуги.

Состояние ума существа прямо перед его смертью мощно влияет на последующие переживания. С точки зрения буддийских учений существо, умирающее в благом состоянии ума, чувствует, что движется от тьмы к свету. Оно может переживать чудесные, подобные снам видения. Переход к смерти оказывается мягким; боль или

дискомфорт незначительны. Весь процесс умирания может быть умиротворенным и свободным от тревог – опасться или страшиться нечего.

Если существо умирает с неблагоприятным настроением – особенно под влиянием гнева – ему кажется, что оно движется от света к тьме. Возникают неприятные и, возможно, пугающие видимости; смерть может быть полна сильной боли. Наконец, если ум прямо перед смертью пребывает в нейтральном состоянии, процесс умирания обычно оказывается невыразительным: удовольствие или боль переживаются в незначительной степени или отсутствуют вообще.

Разумеется, состояние ума в момент умирания в значительной степени определяется нашим поведением при жизни. Если наш ум в предшествующие годы в основном пребывал в неблагоприятном состоянии, при столкновении со смертью вряд ли проявится благотворный настрой. Мы заложники привычек, и нам сложно выбрать добродетельные мысли в критической ситуации – особенно если мы построили свою жизнь на фундаменте неблагоприятных состояний. Таким образом, если мы хотим предсказать состояние своего ума в момент смерти, необходимо день за днем проверять свои мысли и эмоции.

Прямо сейчас мы засеваем семена того вида смерти, который нам предстоит пережить. Наши умственные привычки при жизни в значительной степени определяют качество того, как мы будем переживать процесс умирания – а это мощно влияет на природу промежуточного состояния, которое за смертью следует. Промежуточное состояние напрямую ведет к нашему следующему рождению.

Будда показал, как усмирять умственные искажения и развивать благотворные состояния ума. То, что мы просто называем себя буддистами, никак не гарантирует нам

удачного перерождения – а небуддисты вовсе не обязательно обретут перерождения дурные. Ключевой (с точки зрения кармы) вопрос – это нравственное качество нашей жизни, а не конкретное метафизическое учение, которого мы придерживаемся.

На начальных этапах процесса умирания ум может пребывать в благотворном, неблаготворном или нейтральном состоянии. По ходу процесса умирания чувства удовольствия и боли и вся концептуальная активность исчезают, и существо погружается в очень тонкое состояние сознания. После этой стадии концептуальная активность в силу привычки возвращается. На этом этапе нет чувства наличия какого-либо тела; заметив, что ухватиться не за что, существо внезапно испытывает страх: «Я перестану существовать!» Это ведет к желанию иметь тело, что, в свою очередь, ввергает ум в *бардо* – промежуточное состояние между смертью и новой жизнью.

Промежуточное состояние

Как мы уже упоминали, процесс умирания подобен процессу отхода ко сну: промежуточное состояние можно сравнить со сновидениями, а перерождение, или зачатие, подобно пробуждению ото сна.

Пока давайте сосредоточимся на сходстве между промежуточным состоянием и сновидениями. В сновидениях мы ощущаем, что у нас есть тело; мы видим других людей и свое окружение, а также можем переживать все виды эмоций. В силу простого движения сознания мы можем передвигаться с места на место. Подобные путешествия не ограничены даже скоростью света; они мгновенны. Стоит нам подумать о некоем месте, как мы в нем оказываемся –

одновременно со своей мыслью. Аналогичным образом существа в состоянии бардо имеют тела, сотканные из того же, что и сновидения: это только ментальные тела, порождения ума. Это ментальное тело обладает полноценными способностями к чувственному восприятию и благодаря этому может наблюдать в бардо других людей и события. Как и в состоянии сновидения, существо способно двигаться со скоростью мысли. Его зрение свободно от препятствий – оно видит всё, на что направляет взгляд.

Западные ученые исследовали разные виды сновидений. В самом распространенном случае человек, который видит сны, не осознаёт, что сновидит. Тем не менее в осознанном сновидении мы полностью осознаём, что видим сон. Тибетские буддисты давно знакомы с осознанными сновидениями; они трудятся над развитием способности к ним и изучают техники, позволяющие отделить «тело сновидения» от физического тела и использовать его разными способами. Это чрезвычайно полезная подготовка к состоянию бардо и к тому, чтобы извлечь из этого переживания максимальную пользу¹.

Если мы входим в промежуточное состояние с благоприятным настроением, оно оказывается чрезвычайно приятным и полным света; но если наш ум охвачен неблагоприятным настроением, переходное состояние оказывается мрачным и полным дурных предзнаменований. Тот вид тела, которое ум приобретает в бардо, соответствует следующему перерождению. Если нам предстоит родиться человеком, наше тело в бардо будет иметь человеческую форму. Единственное исключение – перерождение в нематериальном царстве. Такому

¹ Подробное объяснение практики йоги сновидений в тибетском буддизме см. в книге Гьятрула Ринпоче «Озарение изначальной мудростью. Учения школы Ньингма о йоге сна, созерцании и преображении» (М: Ганга, 2016).

рождению не предшествует промежуточное состояние – ум входит в нематериальное измерение сразу после смерти.

Теперь рассмотрим процесс зачатия, следующий за промежуточным состоянием. Возьмем за пример рождение человеком. С буддийской точки зрения в конце периода бардо существо переживает определенное видение. Это не восприятие события, происходящего в человеческом царстве, а иллюзорное видение, подобное сновидению. В этом видении существо воспринимает репродуктивные субстанции своих будущих родителей и наблюдает за тем, как родители вступают в сексуальный союз. Это видение возникает независимо от того, действительно ли родители совершают коитус; существо бардо ощущает вожделение и влечение к видимому событию. Более того, буддизм утверждает: это вожделение направлено на родителя, чей пол противоположен полу зачинаемого существа. Когда существо видит перед собой только совершающие половой акт гениталии, оно испытывает гнев, и из-за этого промежуточное состояние завершается. Существо умирает в состоянии бардо и оказывается зачатым в форме человека.

Перерождение

Чтобы переродиться в конкретном месте, нужно испытывать к нему влечение. Если мы, к примеру, не имеем ни малейшего желания родиться в Соединенных Штатах Америки, то и не родимся. Конкретный вид перерождения – это следствие желаний.

Как же эта мысль соответствует буддийскому тезису о том, что в каждое перерождение нас ввергает мощь

кармы, а не просто наш выбор? Почему, к примеру, хоть кто-то захотел бы переродиться наракой? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим в качестве примера человека, которому нравится калечить и убивать. В состоянии бардо этот человек может увидеть поле боя; сила приучения притянет сознание к этому образу. На самом деле, это поле боя – видение царства нараков; желая погрузиться в конфликт, человек перерождается в этом царстве. Словом, желание возникает в тесной связи с нашей ввергающей кармой, а ту определяет наше привычное поведение. Все эти факторы играют ключевую роль в процессе перерождения.

Хотя всё это и может показаться какой-то фантастикой, данное описание шести царств живых существ, процесса умирания, промежуточного состояния и перерождения основано на учениях Будды; его подвергали проверке многие поколения индийских и тибетских созерцателей. Среди них были и *тулку*, помнившие обстоятельства, которые привели к их рождению. Многие другие созерцатели утверждают, что посредством усиленного осознания видели существ во всех шести царствах. Можно ли считать этот опыт подлинным – или же это просто фантазия? Суждение по этому вопросу лучше всего выносить, пристально рассмотрев тот вид медитативной дисциплины, который к этим переживаниям привел. Ведет ли эта подготовка к бóльшим уровням умственной ясности, устойчивости и различения – или же усиливает самообман и заблуждения? Мы можем подвергнуть буддийские методы, которые используют подобные созерцатели, теоретической и эмпирической проверке.

Будда подчеркивал, что перерождения во всех описанных царствах по природе своей неудовлетворительны. Он побуждал своих последователей стремиться к

освобождению из этого цикла. Это не означает, что мы жаждем прекращения личного существования. Такое прекращение вообще невозможно – поток сознания неуничтожим. Тем не менее мы можем обрести большую свободу – способность выбирать свое перерождение – и в конечном итоге полностью освободиться от компульсивных перерождений.

Наши тела в данной жизни – это плод нашего поведения в жизнях прошлых. Опираясь на учения Будды, мы можем изучить взаимосвязь между конкретными видами поступков и их кармическими следствиями. К примеру, Будда утверждал, что кармические следствия терпения – это красота и крепкое здоровье. Щедрость порождает изобилие в будущих жизнях. На основе своих текущих обстоятельств мы можем сделать умозаключения об устойчивых моделях собственного поведения в прошлых жизнях. Аналогичным образом на основе наших текущих умственных привычек можно сделать вывод о том, какой вид перерождения мы обретем в будущем. Если наш ум в первую очередь пребывает в неблагоприятном состоянии, велики шансы обрести неудачное перерождение. Если наш настрой обычно благотворен, мы, скорее всего, переродимся в одном из царств счастливых.

Вопрос о том, кто достигнет (или не достигнет) освобождения в конкретной жизни, определяется не удачей. Один из критически важных факторов – это степень духовной зрелости, которую мы приносим в эту жизнь из своих прошлых перерождений. Измерить эту зрелость в целом очень сложно, особенно с учетом того, что отпечатки прошлой духовной практики могут большую часть нашей жизни пребывать в латентном состоянии – ожидая подходящего катализатора, который их выявит. Более явное влияние на скорость нашего духовного развития

оказывают качество и настойчивость нашей практики в этой жизни. Потенциал, позволяющий достичь освобождения, присутствует во всех нас – но лишь немногие развивают внешние и внутренние условия, которые для этого необходимы, в этой жизни.

Мотивация играет жизненно важную роль. Мы можем заниматься благотворными видами деятельности, но к чему это нас приведет? К приятному небесному отпуску в царстве дэв? К перерождению в форме воинственного асуры или к человеческой жизни, где мы окружены материальным достатком и духовной нищетой? То, к чему нас приведет благотворная карма, в значительной степени определяется мотивацией, лежащей в основе нашего поведения. Если мы ведем добродетельную жизнь в надежде добиться материальной прибыли, престижа и влияния в будущих жизнях, наши действия приведут именно к этим целям. Если наши якобы добродетельные действия направлены только на восемь мирских забот данной жизни, они могут удовлетворить соответствующие устремления, но не принесут никакой пользы в жизнях будущих. То же касается и медитации. Если мы практикуем с тем, чтобы добиться ясновидения или экстрасенсорных способностей, наша медитация может быть совершенно бесполезной с точки зрения подлинного духовного развития.

Кармические отпечатки наших прошлых деяний можно сравнить с топливом, которое забрасывает нас из одной жизни в другую; однако мотивация, лежащая в основе этих действий, подобна рулевому механизму. Если мы занимаемся духовной практикой в первую очередь для того, чтобы достичь полного духовного пробуждения ради блага всех существ, плоды наших трудов созреют именно в этой форме. Даже если многие из наших благотворных действий кажутся незначительными, их кармическая мощь

будет подталкивать нас по духовному пути не только в этой жизни, но и во всех будущих рождениях – вплоть до достижения состояния будды. Эти благотворные кармические отпечатки приведут не к бессмысленным удовольствиям в царстве дэв (и тому подобных местах), а к ситуациям, которые в наибольшей степени поспособствуют нашему духовному раскрытию. Стремиться сохранять эту непрерывность последовательного продвижения к пробуждению из жизни в жизнь гораздо важнее, чем рассчитывать на достижение состояния будды в каком-то конкретном рождении.

Врата к свободе

Освобождение от страданий

В предшествующих главах мы рассмотрели первые две из четырех благородных истин – истину о страданиях и истину об источнике страданий. В учениях Будды по этим темам делается ошеломляющее утверждение: трудности, которые мы переживаем (неудовлетворенность, фрустрация и несчастья), и сущностные причины страданий (неведение, ненависть и привязанность) могут продолжаться бесконечно. Цикл неудовлетворенности продлевает сам себя. Пока мы игнорируем внутренние причины страданий и посвящаем себя обыденным заботам, мы останемся под властью несчастий.

Если мы принимаем это утверждение всерьез, перед нами встает вопрос: «Учитывая, что поток моего осознания неунитожим, возможно ли ослабить – или даже полностью рассеять – мои страдания и умственные искажения, которые страдания вызывают? Можно ли полностью освободиться от умственных омрачений? Иными словами, можно ли добиться совершенного внутреннего здоровья?»

Будда отвечает: «Да, это возможно».

Наш потенциал позволяет нам освободиться от неудовлетворенности, потому что мы можем опознать и искоренить ее главную причину. Эта причина – неведение. Будда делал большой упор на ключевой роли неведения, которое ошибочно воображает неотъемлемо сущее «я».

Противоядие от этого неведения – это прозрение относительного того, что воображаемое неведением «я» на самом деле не существует. Подлинное постижение отсутствия неотъемлемого «я» глубоко меняет ум. Тот, кто обрел подобное неконцептуальное прозрение, зовется *арьей*. Такой индивидуум в конечном итоге совершенно точно обретет свободу от цикла бытия.

Неведение исчезает, когда наш ум оказывается глубоко насыщен этим постижением за счет того, что мы снова и снова его переживаем. В результате исчезают и остальные умственные омрачения, проистекающие из неведения. Мы освобождаемся не только от накопления новой кармы – ведь привязанность и отторжение устранены, – но и от власти старой кармы, которая ввергала бы в будущие перерождения. В отсутствие умственных искажений старую карму невозможно простимулировать и она не может созреть. Индивидуум, достигший подобного освобождения, называется архатом.

Существует два вида нирваны, или освобождения: *нирвана с остатком* и *нирвана без остатка*. Нирвана с остатком подразумевает, что у нас всё еще есть тело. Предположим, что вы достигаете нирваны в пятьдесят два года и после того живете еще тридцать лет. Всю свою оставшуюся жизнь вы никак не сможете поддаться влиянию каких-либо умственных искажений и будете жить с безупречным умственным здоровьем.

Можете ли вы при этом переживать некую боль? Буддийские истории об архатах свидетельствуют о том, что они не испытывают никакой душевной боли, никакого страха или тревоги. Архат может чувствовать физические ощущения боли, но не будет себя с ними отождествлять. Отсутствует неведение, которое цеплялось бы за эти ощущения с мыслью, что ими поражено «мое» тело. Хотя архат

и отмечает боль, она не завладевает его умом: он осознает тот факт, что тело поражено в условном смысле. Боль играет конкретную роль: привлекает внимание к физическому недугу.

Общая отличительная черта всех архатов состоит в том, что они свободны от умственных искажений. Тем менее с точки зрения добродетельных качеств мудрости и сострадания способности архатов весьма разнообразны. Среди учеников Будды было множество архатов, и некоторые из них были известны различными выдающимися качествами. К примеру, Шарипутра был известен как мудрейший из всех последователей-архатов. Маудгальяна выделялся своими сверхъестественными способностями и ясновидением.

Следует отметить и еще один момент, связанный с нирваной с остатком. Ранее мы упомянули, что почти все наши переживания обиденного удовольствия – это просто ослабление неудовлетворенности. Разве нельзя тогда также сказать, что и все страдания ощущаются просто в силу ослабления радости? Относительны ли удовольствие и боль? Если да, как архаты переживают радость – ведь они теперь свободны от несчастья, с которым радость можно было бы сравнить? Иными словами, если радость и горе – это некое двойственное сочетание, подобно верху и низу (или высокому и низкому), разве возможно опознать одно в отсутствие другого?

Чтобы ответить на этот вопрос, следует отметить, что после достижения освобождения архаты не теряют память. Они помнят собственные страдания, что предшествовали освобождению, и потому невиданное раньше состояние благополучия проявляется относительно предшествующей неудовлетворенности. Кроме того, архатам легко сравнить свое состояние с состоянием других.

На более глубоком уровне важно осознать, что благополучие, простирающееся из глубинного душевного здоровья

архатов, радикально отличается от счастья обычного человека. Радости тех из нас, кто не достиг освобождения, зависят от удачных внешних условий; мы воспринимаем подобные приятные чувства как неотъемлемо «свои». Будда называл такое удовольствие «загрязненным» и видел, что оно на самом деле представляет собой вариацию страданий.

В противоположность этому радость архата проистекает из глубокой здравости и равностности его собственного ума, который свободен от чувства неотъемлемо «моего». Это состояние благополучия, превосходящее двойственность загрязненных радости и горя: оно невообразимо (и невыразимо) для тех, чей опыт этой двойственностью ограничивается.

Хотя в данный момент мы неспособны пережить подобную запредельную радость, мы можем устремляться к ее достижению. Вместо того чтобы в поисках веселья куда-то идти, мы можем в поисках равностности отправиться вовнутрь. Вместо того чтобы для устранения неудовлетворенности менять свое окружение и спутников, мы можем заглянуть вовнутрь и опознать ее причины. Успокаивая ум и обретая передышку от бурлящего навязчивого мышления, мы переживаем свежее чувство благополучия.

У людей непросветленных это счастье окажется проходящим, ведь оно зависит от временной устойчивости и ясности ума. Рано или поздно умственные искажения, которые кроются за этими качествами, нарушат нашу внутреннюю равностность, и полученное благодаря этим качествам благополучие исчезнет. В силу этих причин достижение самадхи в буддийской практике рассматривается не как самоцель, а как состояние осознания, которое помогает нам изучить сущностную природу реальности. Обретенное таким образом медитативное прозрение откроет нам еще более глубокую равностность, еще более глубокое

переживание благополучия. Когда умственные искажения полностью рассеяны, подобное качество бытия становится неуничтожимым.

До своей смерти, как это описывается, архат пребывает в нирване с остатком: у него всё еще есть тело, порожденное кармой. Умирая, он освобождается от этого тела и других полностью созревших плодов кармы: с этого момента присутствует нирвана без остатка. Что происходит с этим архатом? Уничтожен ли он? Задут ли, подобно свече? Некоторые ошибочно утверждают подобное: они предполагают, что раз архат освободился от всех умственных и физических следствий кармы – включая перерождение в цикле бытия, – он как личность в момент смерти просто исчезает.

Подобная интерпретация буддизма заслуживает названия «отвергающей мир». Ее сторонники воспринимают всё сознательное существование как насыщенное страданием, что и побуждает их стремиться к концу бытия. Подобное отношение предполагает, что вся Вселенная – это космическая трагедия, а венец духовных чаяний – это самоуничтожение настолько тщательное, что обычное самоубийство на нее неспособно.

Это нигилистическое восприятие бытия неспособно уловить смысл нирваны, которую описывал Будда. Переживание нирваны без остатка выходит за рамки человеческих концепций, включая наши овеществленные идеи о бытии и небытии. Архат в этом состоянии никогда больше не ощутит побуждения переродиться в силу кармы, но с точки зрения тибетского буддизма может перерождаться в силу сострадания. Подобное существо также может переродиться для того, чтобы заниматься практиками, которые рассеют чрезвычайно тонкие завесы, препятствующие всеведению. Таковы окончательные покровы, что должны быть сорваны для достижения полного духовного пробуждения будды.

Вступление на путь

Разъяснив истины страдания, его происхождения и прекращения, Будда преподавал учения по пути к освобождению и духовному пробуждению. Прежде чем продолжать рассмотрение этой темы, следует задать вопрос: зачем делать целью духовной практики прекращение страданий? Теистические религии делают упор на единстве с Богом, а традиции более философские озабочены познанием высшей истины. Стремление к свободе от страданий может показаться выражением трусости, лишенным какого-либо благородства. Свободы от боли желают все, включая жаб и рыбок гуппи. Разве не следует устремляться к чему-то более возвышенному?

По сути, желание единства с Богом, постижения Высшей Истины и освобождения от страданий посредством полного очищения ума – разные выражения одного и того же устремления. Они (в зависимости от того, насколько велико наше понимание) могут различаться с точки зрения глубины, но их многое объединяет. Не будем утверждать, что желание свободы от страданий – всенепременно самая лучшая мотивация, но отметим: у нее есть определенные практические преимущества.

Для начала желание свободы от боли – это действительно нечто, что объединяет нас со всеми живыми существами. Признание этой мотивации как основы нашего духовного поиска подтверждает наше родство с живыми существами. Мы не восхваляем себя как «духовных людей», вознесенных над толпой. Такое чувство родства – подспорье в практике Дхармы.

В благородном устремлении к божественному единству или непосредственному переживанию Истины, безусловно, нет ничего дурного. Тем не менее существует

опасность восприятия этих вещей как чего-то отдельного от будничных событий, которые заполняют нашу жизнь, – чего-то, не имеющего к ним отношения. Что общего между подобными возвышенными исканиями и нашей тревогой по поводу предъявленного нам судебного иска, нашими конфликтами с супругами или детьми и бесчисленным множеством других проблем и видов раздражения?

Жизненно важно понять: хотя практика Дхармы и ведет к переживаниям, которые можно назвать духовным единением или переживанием высшей реальности, она также предлагает практические средства, позволяющие здраво откликаться на все события повседневной жизни. Развитие способности принимать невзгоды без смятения или враждебности – это шаг в сторону окончательного освобождения.

Дхарма Будды, если практиковать ее с самых основ, быстро приносит в нашу личную жизнь ощутимые преимущества. Мы, возможно, не сможем быстро пробиться к окончательной истине – но заметим, что наше поведение постепенно снижает количество конфликтов внутри нас самих и с людьми вокруг. Гнев возникает реже и не так мощно; по мере ослабления привязанности снижается также объем наших тревоги и стресса. Одно из последствий подобных изменений состоит в том, что мы переживаем усиление чувства равности и внутреннего благополучия.

Будда даровал учения, чтобы помочь нам произвести в своей жизни подобные изменения. Его роль – не в том, чтобы судить нас или наказывать нас за наши слабости; напротив, его зовут «великим врачом». Задача Будды – учить живых существ тому, как исцелиться от умственных омрачений и вытекающих из них видов неблагоприятного поведения, продлевающих наши боль и несчастье.

Принятие прибежища

Врата, ведущие на буддийский путь к освобождению, – принятие прибежища в Будде, Дхарме и духовной общине, известной как *Сангха*. Принятие прибежища предполагает искреннее вверение себя этому духовному пути и тому, кто его явил, – Будде. Это не подразумевает, что заниматься некоторыми буддийскими практиками без подобного вверения невозможно. Широкий спектр буддийских методов могут практиковать и представители других конфессий и идеологий; но в том, что касается продвижения по буддийскому пути, жизненно важны доверие и преданность делу.

Идея принятия прибежища может казаться странной, пока мы не осознаем, что уже множеством способов принимаем прибежище. Мы распространяем свои доверие, веру и уверенность на других людей, социальные институты и тому подобное. Многие из нас принимают прибежище в банках, доверяя им свои сбережения. Испытывая физическое недомогание, мы принимаем прибежище во врачах, а в вопросах защиты родины, образования детей и пенсии на старости лет – в правительстве.

Прежде чем рассматривать буддийскую практику принятия прибежища, давайте сделаем паузу и поразмыслим: чему мы уже себя вверяем и какие плоды нам принесло это доверие?

В буддизме мы говорим о временном и окончательном прибежище. Замечая обыденные, временные проблемы, мы можем принять прибежище в ком-то или в чем-то, способном защитить нас от вреда или избавить от текущих трудностей. К примеру, в случае болезни преданные буддисты без колебаний примут временное прибежище во врачах. Таким образом, временное прибежище касается

широкого спектра вопросов, связанных с нашим благополучием в одной только этой жизни.

В то же время окончательное прибежище сосредоточено на нашем благополучии за пределами этой жизни. Мы принимаем окончательное прибежище, чтобы защитить себя от опасностей будущих жизней, отсечь корни неудовлетворенности и раскрыть полный потенциал, который позволяет нам духовно пробудиться.

В буддийском контексте описываются две причины принятия прибежища. Первая – это ясное распознавание нашей текущей ситуации. Вторая – понимание того, что нам доступна помощь.

Понимание первой причины начинается с того, что мы смотрим на свой собственный ум: как мы знаем, его часто омрачают умственные искажения. При проверке своего поведения мы замечаем, что и оно часто оказывается неблагоприятным. Мы можем принять сделанное Буддой наблюдение: будущие кармические отпечатки, проистекающие из этих действий, приведут к бедствиям. Таким образом, распознать свое текущее положение – значит понять, что мы в опасности: как в этой, так и в будущих жизнях.

Понимание нашего затруднительного положения во все не обязательно побудит нас принимать прибежище в Будде или каком-либо ином духовном лидере. Некоторым обладающим духовными склонностями людям кажется, что учения мировых религий устарели и потому в современном мире больше неактуальны. Другие отказываются верить себя этим религиям, потому что сомневаются в подлинности духовных учений, так далеко (с точки зрения времени) отстоящих от исходных учителей. Такие люди часто решают принять окончательное прибежище в самих себе, экспериментируя с различными практиками из одной или нескольких традиций.

Тот факт, что основополагающее умственное искажение создает ложное чувство личной идентичности, лишь еще больше усложняет проблему. Матерый индивидуалист может вступить на духовный путь, решив: «Я хочу исцелить свой ум от ложного чувства "я"». Предположим, что такой человек практикует медитацию и достигает высокого уровня духовной устойчивости и ясности, приобретая большой объем духовных познаний. Существует риск того, что любое из этих достижений только раздует ложное чувство «я» человека. Таким образом, прилежно упражняясь на духовном пути, он на самом деле напитывает самый корень своих умственных искажений и страданий.

Первая причина принятия прибежища – это распознавание той угрозы, которой мы в данный момент подвергаемся, и нашей неспособности самостоятельно освободиться. Вторая причина – признание того, что нам доступна помощь, и вверение себя соответствующим источникам прибежища.

Главные объекты прибежища в буддийской практике – это Будда, Дхарма (духовный путь, который он явил) и Сангха (духовное сообщество арьев). Принять прибежище в этих *Трех Драгоценностях* – значит распространить на них свое доверие с убежденностью в том, что они не совлекут нас с пути. Этот шаг не предполагает слепого акта веры и в то же время не требует полного понимания качеств Трех Драгоценностей.

Говоря обобщенно, существует два способа развития веры в Три Драгоценности. Первый – это изучение качеств Будды и прожитой им жизни; второй – проверка учений Будды на основе нашего личного опыта и понимания.

В буддийских писаниях мы можем прочесть о сострадании и мудрости, которые Будда проявлял по отношению к другим – даже к тем, кто решительно желал его погубить. В них же содержится множество историй о его необычайных способностях и особом ведении.

Развитие веры с помощью подобного метода – процесс очень личный, как и развитие веры, которая проявляется при наблюдении за благородными качествами нашего собственного духовного наставника. Подлинность учений мы можем почувствовать через исключительные качества личности, от которой они исходят. Мы также можем ввериться Дхарме в силу веры в своего наставника, который представляет Будду.

Другой подход к вере связан с изучением буддийского мировоззрения, при котором мы критически проверяем его положения, используя логику и здравый смысл. Мы пробуем практики, преподанные Буддой, и самостоятельно замечаем те изменения, к которым они ведут. Таким образом мы, возможно, начнем всё сильнее ценить и уважать Будда-Дхарму – а это приведет и к вере в ее источник, Будду.

Объекты прибежища

Что именно делает Будду, Дхарму и Сангху достойными объектами прибежища? Прежде всего, Будда свободен не только от умственных искажений (как архаты), но и от еще более тонких завес постижения. Будды навечно освободились от всех видов страха и опасности и искусны в том, чтобы направлять к свободе других. Они ощущают великое сострадание по отношению ко всем

живым существам и предлагают Дхарму всем, не проводя между существами различий. Независимо от того, что мы по отношению к буддам совершали (или не совершали), они не выделяют любимчиков и обращаются со всеми с равной любящей заботой.

Исторический Будда – это источник Дхармы, которой вверяют себя буддисты. Дхарму можно понимать с двух точек зрения: как духовную реализацию и как учения, которые к этой реализации ведут.

Сангха возникает благодаря практике Дхармы. Строго говоря, Сангхой зовутся только арьи, которые обрели неконцептуальное постижение окончательной истины. На менее формальном уровне этим словом называется община духовных практикующих. По мере нашего восхождения по пути другие практикующие могут оказывать нам жизненно важную помощь, ведь многие из них продвинулись гораздо дальше нас. Даже те, кто находятся на нашем же уровне, могут поделиться с нами особыми прозрениями. Они дают нам основанные на опыте рекомендации и выступают в качестве живых примеров практики Дхармы. Наконец, они могут быть огромным источником вдохновения, ведь в них мы видим явные преимущества духовной практики.

Понять Будду, Дхарму и Сангху как объекты прибежища можно с помощью распространенной в тибетском буддизме аналогии. Мы обращаемся за прибежищем в силу нужды – подобно человеку, пораженному множеством болезней. В этом примере Будду можно уподобить врачу, Дхарму – лечению и терапии, а Сангху – сиделкам, которые о нас заботятся. Основная задача Будды – явить Дхарму, задача Сангхи – помогать нам в нашей практике. Самое непосредственное прибежище – это Дхарма.

Как именно принять прибежище в Трех Драгоценностях? Если мы распознаём свою личную потребность в прибежище и вверяем себя Будде, Дхарме и Сангхе, то уже приняли прибежище. Теперь мы буддисты. Мы можем отпраздновать этот шаг, приняв участие в ритуале принятия прибежища под руководством духовного наставника, но подобный ритуал не играет ключевой роли; а если мы не приняли прибежище на внутреннем уровне, внешняя церемония лишена смысла.

Духовный наставник

Теперь представим, что кто-то искренне принял прибежище в Трех Драгоценностях и готов вступить на буддийский путь к освобождению. Необходимо ли искать духовного наставника, который лично направлял бы нас по пути? В наше время понятие «гуру» на Западе обросло историями о культе личности, злоупотреблениях, манипуляциях и мошенничестве. Посему для начала нам нужно признать тот факт, что буддисты не обязаны иметь гуру.

В буддийском контексте понятием *гуру* называется духовный наставник. Тибетский перевод этого термина – *лама*. Санскритское слово буквально означает «тяжелый» и предполагает полноту добродетели и познания; смысла тибетского термина – «непревзойденный в добродетели».

Зачем нужен духовный наставник? Предположим, что мы хотим освоить некое ремесло, – скажем, научиться делать шкафы. Нет никакого закона, который предписывал бы нам учиться у профессионального столяра: мы можем купить книги по нужной теме, приобрести инструменты и научиться всему сами. Тем не менее, лишив себя личной помощи другого человека, мы можем впустую потратить

много времени. Мастер-ремесленник смог бы быстро помочь нам распознать и исправить дефекты в нашей работе – а книга на это неспособна. Стало быть, мы можем выполнить тот же объем труда, но при этом быстрее освоить основы и развить свои творческие навыки.

Чем утонченнее и сложнее конкретное ремесло или дисциплина, тем больше потребность в учителе. Будда-Дхарма как дисциплина включает в себя психологические исследования, философские изыскания, принятие нравственных решений и обширную, трудоемкую подготовку в медитации. Возможно, нет системы знаний и практики утонченнее и изощреннее. Духовный путь призван полностью освободить наш ум от всех искажений, но при этом для достижения цели мы должны использовать свой помраченный ум. Перед нами стоит невероятная задача. Чтобы преуспеть в ней, нам потребуется вся доступная помощь.

Предположим, что мы полны решимости достичь освобождения посредством Будда-Дхармы и хотим отыскать подходящего наставника. В идеале мы должны найти будду, потому что такое существо больше всех способно направлять нас по пути. И действительно, пока Будда Шакьямуни был жив, его указания были настолько искусны, что он привел к свободе тысячи людей. Если мы в силах отыскать будду, который стал бы нашим учителем, в дальнейших поисках смысла нет.

Если мы не можем отыскать будду, который свободен от всех завес и полон всех добродетелей, то можем отправиться на поиски архата, который освободился от всех умственных искажений. Подобный учитель будет не так искусен, как будда, но всё же будет обладать личным опытом полного пути к нирване; по этой причине его или ее как учителя квалификация всё равно будет впечатляющей.

Отыскать в наше время будд и архатов может быть сложно. Не все подлинно освобожденные существа заявляют о своем состоянии реализации, а многие люди, которые претендуют на просветление, на самом деле заблуждаются. Если мы не в силах отыскать будду или архата, какие сущностные качества нужно искать в духовном наставнике? Наставник должен хорошо владеть теорией и практикой трех тренировок, из которых состоит сущностное ядро Будда-Дхармы, и применять их в собственной жизни.

Первая из трех тренировок – это нравственная дисциплина. Квалифицированный духовный наставник – это человек, который ведет добродетельный образ жизни, избегает причинения вреда другим и служит им всегда, когда возможно. Он также должен обладать познаниями в вопросе взаимосвязи между действиями и их кармическими плодами – познаниями в нравственных законах природы, которые Будда пронаблюдал и преподавал. Второе – гуру должен обладать качественной подготовкой в методах развития медитативной устойчивости и ясности. Наконец, он должен быть глубоко знаком с учениями Будды по бессамостности и обладать опытом в деле развития медитативного прозрения.

Если мы видим, что кто-то учит Дхарме, следует задать вопрос: «Почему он это делает? Какова его мотивация?» Если человек дает учения ради личной наживы, престижа или власти над другими, он учит не Будда-Дхарме, а восьми мирским заботам. Подлинный духовный наставник направляет других в силу сострадательной мотивации.

Если человек глубоко владеет тремя тренировками (нравственной дисциплиной, медитативной устойчивостью и мудростью) и учит в силу доброты, перед нами подлинный духовный наставник. Распознать эти черты не

всегда просто. Иногда гуру может обладать такими чертами, но мы неспособны их различить; в других случаях они могут отсутствовать, но мы их себе воображаем.

Таковы сущностные черты подлинного духовного наставника. Каковы же качества, необходимые квалифицированному ученику в Дхарме? Чтобы взаимоотношения между учителем и учеником были плодотворны, ученик также должен быть хорошо подготовлен; в противном случае связь может оказаться непродуктивной.

Буддийские трактаты описывают всего три качества, которыми должен обладать ученик. Первое из них – отсутствие предубеждений или предрассудков. Помимо прочего, это качество подразумевает, что ученик не цепляется за собственные допущения и убеждения просто в силу того, что они «его». Он стремится получить указания со стороны своего наставника, руководствуясь духом смирения и открытости ума.

Второе качество – это разумность, или различение. Буддийская подготовка требует активной восприимчивости, с которой мы осваиваем учения и погружаемся в практику. Недостаточно просто обладать верой и слепо следовать приказам.

Третье качество – это устремление. Ученику недостаточно изучать Дхарму просто в качестве интеллектуального упражнения. Мотивация должна выходить за рамки любопытства или желания получить познания: практикующий должен устремляться к тому, чтобы применить учения на практике и на собственном опыте пережить плоды пути.

При наличии этих трех качеств ученик будет должным образом подготовлен к тому, чтобы распознать благотворные качества своего наставника. В противном случае недостатки учителя могут восприниматься как добродетели, а добродетели – как слабости.

То, какую именно пользу мы сможем получить от наличия гуру, зависит не только от его достижений, но и от глубины наших собственных веры и доверия. Знания учителя могут быть очень ограничены, но если мы искренне веряем себя его руководству, в нашей жизни могут произойти чудесные изменения. В то же время учитель может обладать глубокими прозрениями и состраданием и быть чрезвычайно искусным; но если мы лишены веры, то не получим почти никакой пользы.

Обязанность гуру – насколько возможно заботиться о духовном благополучии своих учеников. Обязанность ученика – служить учителю. Это служение включает в себя заботу о физических нуждах наставника, но самый важный способ служения ему – это максимально возможное применение его учений на практике.

В наше время вопрос о служении собственному гуру стал деликатным: мы слышим множество историй о так называемых «гуру», которые пользуются своими последователями и требуют от них денег, послушания и преклонения. Направляя учеников, подлинный духовный наставник в первую очередь получает удовлетворение от того, что они извлекают из Дхармы пользу. Его больше всего радует их искренняя преданность духовной практике, а не материальные подношения. Тем не менее служение собственному наставнику также играет важную роль в Дхарме, ведь если ученики в ответ на духовное руководство не делятся ничем ценным, получаемая от наставника польза может быть очень ограниченной. В этом случае окажется, что не гуру эксплуатирует учеников, а ученики пользуются своим гуру!

Как нам воспринимать своего духовного наставника? Буддийская традиция предлагает ряд ответов на этот вопрос, но подходящее на начальных этапах

практики отношение таково: нужно рассматривать учителя как представителя Будды. Исторический Будда не может быть нашим личным наставником, а самое близкое к нему – это квалифицированный учитель, которому мы должны ввериться в силу его подготовки в рамках непрерывной линии передачи Будда-Дхармы. Подобный человек стал сосудом для слов Будды и представляет для нас его мудрость и сострадание.

Обязанность учителя – передавать Будда-Дхарму без искажений и адаптировать ее форму так, чтобы она представляла смысл в жизни учеников. Если эта задача выполняется, некоторые из учеников, вполне вероятно, смогут обрести реализацию, превосходящую достижения самого учителя, ведь переданная им Дхарма может содержать познания, выходящие за пределы его собственного ограниченного опыта.

Что мы подразумеваем, когда говорим о восприятии своего наставника как представителя Будды? Предположим, что вы принимаете личного представителя главоуважаемого президента могущественной державы. Он может не иметь выдающихся личных качеств самого президента; сам он как личность может иметь множество недостатков. Тем не менее мы не рассматриваем его просто как изолированную личность. Этот человек – выразитель мнений президента, и в этом смысле обладает его авторитетом. Таким образом, мы почитаем этого человека за его как представителя роль, не уделяя особого внимания его личным недостаткам. В свою очередь, представитель принимает эти почести с пониманием того, что они не предназначены для него лично. Аналогичным образом можно почитать в качестве представителя – или посланника – Будды и нашего духовного наставника.

Мы подробно рассмотрели вопросы принятия внешнего прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе и во вверении себя духовному наставнику. Тем не менее подобные внешние формы прибежища должны дополняться внутренним процессом развития нашей собственной мудрости. Когда мы находимся вдали от своих учителей, то должны полагаться на собственные прозрение и суждения – они также должны быть нашим прибежищем.

Как применять учения к конкретным, уникальным событиям, из которых состоит наша повседневная жизнь? Никакой внешний гуру не может направлять нас в том, как мы откликаемся на эти ситуации мгновение за мгновением. Мы должны принять прибежище в собственной мудрости, которая становится нашим внутренним гуру. В рамках плодотворных отношений наставника и ученика последний учится опираться сам на себя. Кульминация такого развития – это нераздельное слияние мудрости ученика и мудрости наставника. Это слияние происходит, когда ученик становится буддой. На этом этапе он сам становится источником прибежища для других, и поток служения продолжается.

Основа духовной практики

Принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе – это врата, ведущие к буддийскому духовному пути. У конкретных аспектов духовной практики (или духовного пути) есть общая незаменимая основа. Эта основа – формирование благотворного, или нравственного, образа жизни. В буддизме этот процесс часто называется *нравственной дисциплиной*.

Даже посвятив одному только формированию подобной основы в своем повседневном существовании целую жизнь, мы бы начали устойчивую духовную практику, которая принесла бы огромную пользу в этой жизни и в жизнях будущих. Тем не менее если бы мы попытались выполнять многие из других практик, описанных в последующих главах, и при этом пренебрегали бы этой основой, наши усилия оказались бы подобны попыткам построить что-то на зыбучем песке.

На начальном этапе нравственной дисциплины мы делаем упор на воздержании от неблагоприятного поведения – то есть поведения, которое вредит нам самим и другим существам. Второй аспект приложения усилий – служение другим.

Упор на нравственном самообуздании в наше время вызывает у многих людей серьезные сомнения: «Если наша жизнь должна быть основана на наборе воспрещающих правил, мы ограничиваем свою естественную спонтанность. Разве может духовный путь, который ограничивает нашу

личную свободу, вести к освобождению?» Отвечая на этот вопрос, давайте присмотримся к некоторым из проявлений этой «естественной» спонтанности. Представим, что мы только что купили новый автомобиль. Через несколько дней мы видим, что кто-то врывается в открытую дверь нашей машины: она помешала человеку выехать с парковки. Спонтанной реакцией большинства из нас окажется ярость, которая может подталкивать нас к мести. Пока мы находимся под властью этого умственного омрачения, мы ни в коей мере не свободны – хотя и действуем «спонтанно».

Вывод очевиден: наша «личная спонтанность» в значительной степени захвачена умственными искажениями, ведущими к неблагоприятному поведению, которое вредит нам самим и другим существам. Мы связаны путами этих омрачений. Буддийская практика, которая начинается с нравственного самообуздания, призвана освободить нас от этих источников страданий. С буддийской точки зрения подобного рода «спонтанность» на деле непосредственностью не является: по сути, это форма страданий – первая из четырех благородных истин, точка отсчета для учений Будды.

Часть нашего спонтанного поведения действительно благоприятна. Наша задача – в том, чтобы привести к этой здравости все свои естественные реакции. Наши болезненные умственные привычки иногда настолько неподатливы, что кажутся не поддающимися изменению. Тем не менее поток наших мыслей и эмоций непрестанно меняется – мгновение за мгновением; он течет подобно горному ручью. Как направить этот поток своего поведения из привычного русла к формам спонтанности, которые глубоко благотворны? При помощи упорных, непрестанных усилий.

Этот процесс поначалу очень сложен, и иногда мы отчаиваемся. Тем не менее постепенно мы меняем свое мышление. Наши застарелые неблагоприятные привычки перестают

включаться столь автоматически: наши мысли, эмоции и другие виды поведения приближаются к большему здравомыслию. Ключ к этому мощному преобразению – непрестанная духовная практика, которая ведет к гармоничной непосредственности и истинной свободе.

Нравственная дисциплина и духовный рост

Буддийский путь к духовному пробуждению включает множество практик, призванных привести к глубокому преобразению сознания, – от методов стабилизации ума до способов развития прозрения и сострадания. Многие духовные искатели самостоятельно выяснили: если не выстроить фундамент из нравственной дисциплины, эти практики просто не будут эффективны. Без подобной нравственной основы мощные техники медитации легко могут пробудить оставшиеся в уме сильные неблагоприятные склонности. В этом случае мы можем внезапно заболеть или пережить мощную психологическую травму. Иногда эти омрачающие состояния прекращаются, как только мы оставляем пробудившую их практику; но они могут настолько повредить нашу нервную систему, что вредные симптомы будут сохраняться годами.

Существуют и менее радикальные признаки того, что уровень нашей нравственной дисциплины не предоставляет достаточную основу для духовного роста. К примеру, благодаря медитации и молитвенным практикам мы можем переживать мгновения радикальных изменений в состоянии сознания. Может внезапно исчезнуть наше чувство двойственности субъекта и объекта; мы можем пережить спонтанный всплеск любви ко всем существам или удивительный поток силы, струящийся из, кажется, непостижимого

источника. Тем не менее если нравственное качество нашей жизни не предоставляет гармоничного контекста для этих возвышенных переживаний, они попросту исчезнут – словно семя, что проросло в неплодородной почве.

Подлинная мотивация для занятий духовной практикой в первую очередь сосредоточена не на видимых видах пользы, которые мы получим в этой же жизни. Нас больше интересуют долгосрочные последствия в будущих рождениях – последствия, которые охватывают весь наш путь к пробуждению, занимающий множество жизней. Именно в этом контексте значимость нравственной дисциплины становится особенно сильной. Без подобной основы – независимо от того, насколько глубокими считаются наша духовная практика или эзотерические техники, – шансов добиться будущих перерождений, которые благоприятствуют духовной практике, немного.

С точки зрения буддийских учений если мы из-за нехватки нравственной дисциплины перерождаемся в неблагоприятных царствах бытия, наша практика Дхармы неизбежно остановится. После этого на возвращение удачных условий, позволяющих продолжать практику, может уйти множество перерождений.

Выстраивая фундамент нравственной дисциплины с помощью возвращения добродетельного поведения, мы достигаем внутренней гармонии в собственных мыслях, эмоциях и в поведении. Мы переживаем освежающую безмятежность, которая спокойна и полна жизненных сил, и это качество преобразует наши взаимоотношения с другими. Межличностные ссоры и конфликты утихают. Спонтанно возникает дух дружелюбного сотрудничества.

Как мы уже упоминали, буддийская этика поначалу делает упор на самообуздании, а не на совершении добрых дел. На базовом уровне нам нужно осознать, как именно

наше умственное, вербальное и физическое поведение порождает дисгармонию в нашей собственной жизни и в нашем взаимодействии с другими. Мы можем посвятить хитроумным упражнениям, формам терапии и другим техникам, позволяющим справляться со стрессом и тревогой, значительный объем сил – но пока мы упорствуем в неблагоприятном поведении, которое на самом деле и порождает эти проблемы, подлинного исцеления не произойдет.

Семена добродетели уже присутствуют в нашем уме. Нравственное самообуздание готовит почву, устраняя камни и сорняки недобродетельного поведения, которые не дают этим семенам прорасти. Оно предоставляет семенам пространство для развития. Духовный рост – это не волевой акт и не прямое порождение терапии или духовных техник: это процесс раскрытия уже живущего в нас совершенства. Мы освобождаем его с помощью духовной практики, а ее основа – это нравственность.

Десять неблагоприятных деяний

Выстроить в собственной жизни прочную основу для духовной практики можно посредством воздержания от действий, которые буддисты называют *десятью неблагоприятными деяниями*. Эти поступки были выделены самим Буддой: он понимал, что они особо сильно вредят нам в этой жизни и в жизнях грядущих. Описывая нравственные принципы, Будда не играет роль законодателя или судьбы: он действует как врач. Подобно врачу, который советует пациенту избегать определенных усугубляющих болезнь видов поведения, Будда дал своим последователям советы по нравственному самоограничению.

Классические тибетские медицинские трактаты – которые, по мнению тибетцев, корнями восходят к учениям Будды – основаны на нравственности. Они начинаются с рекомендаций относительно определенных видов поведения, диет и тому подобного, предназначенных для людей с конкретными недугами. Затем, давая предписания в соответствии с разными видами метаболизма, эти трактаты предоставляют более общие рекомендации о том, как избежать возникновения болезней. Наконец, они дают базовые советы о поведении, которое приведет к доброму здравью в этой жизни и в жизнях будущих. Это поведение состоит в воздержании от десяти описанных Буддой недобродетельных действий.

С точки зрения тибетской медицины все физические расстройства на основополагающем уровне проистекают из неведения, привязанности и ненависти. Если мы стремимся к устойчивому состоянию здоровья, нам необходимо преодолеть эти базовые омрачения.

В начале семидесятых годов XX века мне выпала честь целый год провести в доме Йеше Дондена – тибетского доктора, который в тот период был личным врачом Его Святейшества Далай-ламы. Как-то раз я спросил его: «Какова связь между тибетской медициной и Дхармой?» Он взглянул на меня с насмешливым удивлением и твердо ответил: «Эта медицина и *есть* Дхарма!»

Давайте рассмотрим тему воздержания от десяти недобродетельных деяний, образующую основу буддийской этики. Первые три деяния – это действия тела, последующие четыре – действия речи, а последние три – ума.

Первое из десяти недобродетельных действий – отнятие жизни у чувствующего существа. К числу подобных существ не относятся растения. Хотя в буддизме признается, что растения – это нечто живое, они не считаются

чувствующими, наделенными сознанием существами. Таким образом, сбор урожая пшеницы, к примеру, к убийству не относится.

Чтобы накопить карму убийства – так, чтобы отпечатки, оставленные этим деянием в нашем потоке ума, обладали полной мощью, – при совершении действия должны присутствовать четыре фактора.

Первый из них называется *необходимым условием*; в данном случае это другое живое существо, которое мы убиваем.

Второй фактор – *намерение*, включающее распознавание; убийца распознает тот факт, что объект убийства – живое существо. Намерение также должно пребывать под властью умственного искажения, будь то неведение, привязанность или гнев. Должна присутствовать и сама решимость убить.

Третий пункт – *совершение* деяния, то есть процедура, которой мы следуем. Эта последовательность действий может совершаться напрямую – к примеру, когда мы прибиваем комара или стреляем в оленя, – или косвенно, когда мы приказываем убить кому-то другому. Так, офицер, который командует солдатами в бою, несет – вместе со своими войсками – кармическую ответственность за все совершенные под его началом убийства, хотя сам не совершает ни одного выстрела.

Четвертый фактор – *завершение* действия: наша жертва умирает прежде нас самих.

Второе из десяти недобродетельных деяний – это воровство, или, если переводить исходный термин буквально, присвоение неданного. Необходимое условие – это нечто, что принадлежит кому-то другому. Мы распознаем эту принадлежность и предпринимаем шаги, чтобы заполучить объект. Просто отнять имущество другого человека грабежом – метод очень явный, но можно воспользоваться и гораздо более хитроумными

средствами: жульничеством и мошенничеством. Завершение действия происходит, когда мы думаем: «Теперь объект мой».

При наличии всех четырех факторов, связанных с воровством, в потоке ума остаются кармические отпечатки, которые точно принесут личные несчастья в этой и будущих жизнях – если не предпринять шаги, позволяющие нейтрализовать их мощь.

Третий вид деяний – неблагое сексуальное поведение. К этой категории относится целый спектр действий, связанных с сексуальностью, но на их подробное обсуждение времени у нас нет. Главная форма неблагого сексуального поведения – вступление в интимную связь с чужим партнером; другая – сексуальные отношения с детьми или молодыми людьми, которые всё еще находятся под опекой своих родителей. Необходимое условие, намерение, совершение и завершение можно понять по аналогии с предыдущими примерами: убийством и воровством.

Первое из четырех неблагоприятных действий речи – это ложь. Ложь может быть озвучена вслух, но мы также можем намерено ввести кого-то в заблуждение кивком или жестом. Солгать можно даже молчанием.

Второе из действий речи – злословие – определяется мотивацией. Представьте двух людей (или две или более группы), между которыми царят гармоничные взаимоотношения. Если мы говорим что-то с намерением посеять между ними вражду или недоверие, это злословие. Другой вариант: между сторонами уже есть разногласия, и мы что-то говорим, чтобы помешать их примирению. Это также злословие. Подобная речь может быть правдивой или лживой, но всё равно будет злословием.

Третье из этих действий речи – оскорбительные слова; как и в случае со злословием, оскорбительными они становятся в силу нашей мотивации. Если мы говорим что-то с намерением причинить боль, это оскорбление. Как мы знаем, слова могут навредить другому человеку сильнее, чем физические увечья. Оскорбления могут быть направлены на человека, с которым мы говорим, или на кого-то иного. В любом случае стоит нам произнести слова с желанием задеть, как мы накапливаем карму оскорблений.

После этого краткого знакомства со злословием и оскорблениями давайте окинем взглядом наше собственное поведение на уровне речи. Мы можем заметить, что иногда говорим о недостатках других: утверждаем, что такой-то человек полон заносчивости, агрессии или эгоизма. Стоит нам заговорить о недостатках другого человека с неблагоприятной мотивацией, как наша речь гарантированно оказывается неблагоприятной. Она неизбежно будет оскорбительной или порочащей; а если мы что-то преувеличиваем, то также накапливаем и карму лжи.

Можно задаться вопросом: «Когда же уместно говорить о недостатках других людей?» Ответ таков: «Почти никогда». Если иногда нам кажется нужным заговорить о чьих-то недостатках, есть замечательный совет: сначала нужно взглянуть в свое сердце и понять, не побуждает ли нас к этому какое-либо умственное искажение. Если мы выясняем, что наше намерение полностью благотворно, что мы хотим высказаться в силу искреннего желания принести другому человеку пользу, тогда можно и заговорить – опираясь на всю полноту своих мудрости и доброты.

Многие замечают, что этот простой акт дисциплины приносит уму большее умиротворение. Попробуйте вспомнить человека, который говорит о недостатках других

крайне редко – или вообще никогда. С таким человеком мы чувствуем себя очень легко: если он никогда не говорит о недостатках других, то, мы можем быть уверены, и нас не оскорбляет за нашей же спиной. Подобная простая форма самообуздания порождает гармонию в уме человека, который ее практикует, да и другим позволяет передохнуть.

Четвертое из неблагоприятных действий речи – пустая болтовня. Речь оказывается в этой категории, когда она вызвана умственным искажением. Таким образом, если мы заняты дружелюбной, непринужденной беседой, нет необходимости бояться, что мы совершаем что-то неблагоприятное; но если наша речь захвачена любым из умственных искажений, включая привязанность, она неизбежно будет формой пустой болтовни – даже если и не относится к трем другим видам неблагоприятной речи. Более того, в отличие от остальных трех форм карму пустой болтовни можно накопить, даже если никто наших слов не слышит. Учителя тибетского буддизма часто отмечают: пустая болтовня – самое безобидное из десяти неблагоприятных деяний, и в то же время именно с ней легче всего растратить жизнь впустую.

Первое из трех неблагоприятных умственных действий – алчность: мы сосредотачиваемся на том, что принадлежит другим, и желаем, чтобы объект стал нашим. Данное действие совершается исключительно умом. Оно становится полным, когда мы думаем: «Пусть этот объект станет моим!»

Вторая из трех недобродетелей ума – злонамеренность. Мы совершаем это неблагоприятное деяние каждый раз, когда желаем другому живому существу зла. Злонамеренность может быть целенаправленной, когда мы намереваемся навредить другому человеку, или более общей: мы надеемся, что кому-то придется несладко.

Что предпринять, когда наш ум наполняют подобные мысли? Мы, может, и желаем вести здоровый и нравственный

образ жизни, но иногда наш ум выходит из-под контроля и поддается умственным искажениям. В нас уже присутствуют скрытые склонности к алчности и злобе: когда внешние события или воспоминания их стимулируют, проявляются такие эмоции, как гнев, обида и страстное желание. Мы не выбираем эти переживания – они просто возникают на основе внутренних и внешних условий. Тем не менее когда эти состояния проявляются, перед нами встает выбор: отождествлять ли себя с этими неблагоприятными мыслями и эмоциями, напитывать ли их.

Практика дарит нам способность наблюдать за возникновением неблагоприятных мыслей и не поддаваться им. Следует четко понимать: вытеснение происходит в тех случаях, когда мы отказываемся признавать неблагоприятные умственные склонности. В буддийской практике оно не играет никакой роли; вместо того нас призывают четко признать присутствие любых возникающих умственных искажений; осознать, что они не являются неотъемлемо «мною» или «моими», и, наконец, избегать усилий, которые бы продлили или усилили эти искажения. На эту тему индийский мудрец Шантидева пишет:

Каждый раз, когда желаю двинуться
Или заговорить,
Сперва я проверю свой ум
И буду твердо действовать в надлежащем ключе.

Каждый раз, когда мой ум поддается привязанности
Или гневу,
Я не стану действовать и не стану говорить.
Буду неподвижен, как кусок древесины¹.

¹ «Бодхисаттва-чарья-аватара», глава 5, строфы 47-48.

Последнее из десяти неблагоприятных действий называется ошибочными воззрениями. Придерживаться ошибочных воззрений – значит отрицать существование чего-то, что на самом деле существует. К примеру, мы отрицаем продолжение существования сознания после смерти; отрицаем тот факт, что значимость действий выходит за рамки их последствий в одной только этой жизни; отрицаем возможность свободы от умственных искажений и их плодов. Все эти представления с буддийской точки зрения – ошибочные воззрения. Придерживаясь их, мы навлечем на себя страдания.

Противодействие неблагоприятному

Если мы желаем выстроить нравственную основу для своей буддийской практики, очень важно избегать десяти неблагоприятных действий. Мы можем изучить эти действия и запомнить ключевые пункты в их кратком описании, но настоящий вызов – в том, чтобы применять это понимание в повседневной жизни.

Некоторые из перечисленных действий – к примеру, убийство и неблагое сексуальное поведение – легко опознать, а воздержание от них требует бдительности и самоконтроля. В то же время другие деяния – особенно алчность и злонамеренность – могут быть очень тонкими: их может быть сложно даже опознать.

Рассмотрим, к примеру, злонамеренность. Размышляя над этим действием, мы неизбежно заметим случаи, при которых надеемся, что другого человека поставят на место или он потеряет лицо. Вместо того чтобы просто поддаваться этой эмоции, жизненно важно отстраниться от нее и открыто признать: «Это злонамеренность: не что-то встречающееся только в книгах о буддизме, не абстрактное умственное

искажение, а нечто, что властвует над моими мыслями об этом человеке». Полезно замечать, как подобная умственная активность влияет на наш ум. Умиротворен ли ум? Удовлетворены ли мы? Ясно ли работает наш разум?

Аналогичным образом мы можем наблюдать и за тем, как на нас сказывается алчность. Когда Будда описывал эти состояния как неблагоприятные, речь шла не только об их вредоносном влиянии на будущие рождения. Они вредят нам и в этой жизни. Причиняемый ими вред проявляется сразу – как только пробуждаются лежащие в их основе умственные искажения.

Когда мы применяем данные учения на практике, они оживают – и мы открываем для себя практическую пользу воздержания от неблагоприятного поведения. Мы выясняем, насколько сложно может быть даже признать такое поведение, и узнаём, что некоторые неблагоприятные склонности очень глубоко укоренились. Понимание масштабов проблемы пробуждает больший интерес к знакомству с методами, которые позволяют эти склонности преодолеть.

Очищение неблагоприятных кармических отпечатков

Стоит нам совершить неблагоприятный поступок, как в нашем потоке ума появляются отпечатки, а отпечатки эти точно приведут к невзгодам – если мы не сможем нейтрализовать их мощь. Хотя совершённый ранее неблагоприятный поступок нельзя отменить, созданные им кармические отпечатки на данном этапе можно подавить и даже полностью обезвредить. В буддийской практике эта цель достигается с помощью четырех лекарственных сил – практики, которая может преодолеть даже самые мощные неблагоприятные отпечатки.

Первая из четырех лекарственных сил – раскаяние. Жизненно важно провести четкое различие между этим состоянием и чувством вины – другой распространенной реакцией на неблагие поступки. Раскаяние сосредоточено на поступке: это признание того, что он был неблагоприятным и принесет вред и в этой жизни, и в жизнях будущих. Дух раскаяния можно понять с помощью используемой в тибетской традиции буддизма аналогии. Представьте, что три человека приходят в ресторан и заказывают одно и то же блюдо. Один из них начинает есть первым. Другой приступает через несколько минут. Наконец, начинает есть и третий; стоит ему съесть несколько ложек, как первый герой хватается за живот и стонет от боли. Признаки дискомфорта начинает демонстрировать и второй.

Как отреагирует третий человек? Не чувством вины или самоосуждением. Он, естественно, пожалеет о том, что съел то же блюдо, что и его спутники; но вместо того чтобы заикливаться на прошлом, он быстро предпримет действия, позволяющие нейтрализовать влияние только что съеденной ядовитой пищи. Его раскаяние конструктивно: оно опирается на настоящее и разумно озабочено будущими последствиями недавних действий. Это раскаяние приводит к нейтрализации уже причиненного вреда и оберегает от повторения аналогичных поступков в будущем.

Чувство вины, напротив, обычно представляет собой негативную заикленность на себе: «Я дурной человек. Терпеть себя не могу. Я ничего не заслуживаю». Хотя подобный отклик и может притворяться чем-то религиозным, часто он оказывается формой принижающей наше достоинство лени. В буддизме такая лень считается одним из умственных искажений.

Правильное раскаяние начинает процесс очищения: оно противодействует какой-либо склонности испытывать по

поводу наших неблагоприятных действий удовлетворение. Это жизненно важный момент, ведь если мы сорадуемся любому действию – благому или дурному, – то дополнительно усиливаем его кармические отпечатки.

Вторая из четырех лекарственных сил – применение противоядия от неблагоприятного поступка. Эта сила, если понимать ее предельно широко, включает все благотворные виды деятельности, потому что любая добродетель противодействует хранящимся в потоке ума вредоносным отпечаткам. Чем благотворнее конкретное деяние, тем мощнее оно преодолевает умственные омрачения. Как развитие прозрения относительно природы реальности, так и возвращение любящей доброты – это очень мощные противоядия.

Третья лекарственная сила – это решимость избегать аналогичных вредоносных деяний в будущем. Если совершенное неблагоприятное действие – нечто грубое (к примеру, убийство или кража), можно зародить решимость полностью пресечь подобные деяния. Если действие скорее относится к уровню тонкому или же мы к нему сильно привыкли, возможности пообещать никогда больше не совершать такое действие нет. В этом случае лучше всего зародить решимость уходить от подобного поведения постепенно.

Четвертое из этих противоядий называется силой опоры. Иногда мы совершаем неблагоприятные поступки по отношению к святым существам, Дхарме или собственным духовным друзьям. В этом случае сила опоры для буддистов подразумевает принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе или опору на них. В других ситуациях мы, возможно, совершали причиняющие вред поступки по отношению к другим живым существам – людям и иным видам существ (за вычетом Сангхи). Лекарство от этого вреда состоит в том, чтобы опереться на развитие доброты и сострадания по отношению к другим.

Применяя эти четыре лекарственные силы, мы можем обезвредить любой вредоносный кармический отпечаток. Если неблагоприятный поступок особенно силен, этот процесс очищения может привести к созреванию кармического семени в форме дурного сна или болезни – вместо полного страданий перерождения, которое это семя породило бы в противном случае. Если предпринятые для обезвреживания совершённого злодеяния усилия не сопровождаются особым энтузиазмом, кармические следствия семени могут быть ослаблены, но не устранены.

Существуют определенные знаки, свидетельствующие о том, что мы действительно очищаем неблагоприятные отпечатки в потоке своего ума. Один из них очевиден: уменьшение или устранение неблагоприятного поведения – к примеру, десяти неблагих поступков. Знаки очищения также проявляются в сновидениях. В частности, нам может сниться, что нас рвет дурной пищей; мы пьем молоко или едим йогурт; видим солнце или луну; летаем или же наше тело охвачено пламенем. Если в процессе духовной практики любой из этих снов повторяется снова и снова, этот знак указывает на очищение нашего потока ума от неблагоприятных отпечатков.

Создание основы для духовного роста

Будда делал упор на четырех связанных с практикой темах, которые могут очень помочь и вдохновить в процессе формирования благотворного образа жизни.

Первая из этих тем – *сердечная уверенность*, проистекающая из нравственной чистоты. Нравственная чистота в данном случае не подразумевает, что мы никогда не совершаем никаких дурных поступков. Речь о том, что мы искренне стремимся избегать неблагих дел и очищаем их, когда они совершены.

Вторая тема – *защита чувственных врат*. Лучше избегать ситуаций, которые мощно стимулируют умственные искажения, – особенно на ранних этапах практики Дхармы. Сам по себе такой подход не исцелит умственные искажения, но предоставит нам пространство для развития благотворных противоядий от этих омрачений. Именно в рамках этой логики монахи и монахини удаляются в монастыри, а созерцатели живут в уединении.

Тем не менее иногда мы сталкиваемся с неблагоприятными условиями ненамеренно, и в этих случаях особенно важно ограждать свои чувства. В таких ситуациях нам не следует смотреть на вещи, которые стимулируют привязанность и гнев, или слушать их. Защита чувств также предполагает защиту ума. К примеру, мы можем размышлять над нанесенной нам обидой и вскоре разожжем в себе ярость. Подобные размышления – попросту способ причинения нам же самим вреда.

Обуздание ума в подобной ситуации означает, что мы отвращаем внимание от объекта, который провоцирует наши омрачения. Для этого нам требуются *памятование (осознанность)* – в данном случае осознание того, чем занят наш ум, и *бдительность* – состояние, в котором мы начеку относительно возможности погружения в неблагоприятную умственную деятельность. Эти два качества осознания образуют третью из четырех тем.

Без памятования и бдительности никакой духовной практики у нас вообще нет. Мы можем прочесть и понять данное описание буддийской этики – но стоит нам отложить книгу, и наши знания останутся в прошлом. Мы можем предаваться оскорблениям, клевете, обману и так далее, но без памятования не будем знать, что всё это происходит; без бдительности эти неблагоприятные деяния

будут таранить врата нашего благополучия. Именно эти два умственных фактора выстраивают связь между учениями и нашей жизнью.

Памятование предоставляет нам возможность воздерживаться от поведения, которое причиняет вред нам самим и другим существам. Без него мы неизбежно будем откликаться механически: на благоприятные обстоятельства – привязанностью, а на неблагоприятные – враждебностью. Памятование – это врата к свободе, а бдительность – первый шаг через порог этих врат. Парадоксально, но этот шаг состоит в самообуздании.

Четвертая тема – это образ жизни, полный *простоты* и *удовлетворенности*. Преимущества подобной жизни должны быть – по крайней мере, для тех, кто интересуется буддизмом, – самоочевидны.

Стабилизация ума

Зачем нужна медитативная безмятежность

Предположим, что каждому из нас нужно было бы носить устройство, которое считывало бы все наши мысли – даже самые тонкие и ненамеренные – и немедленно выводило бы их на колонки, привязанные к нашей голове. Пока эти мысли остаются сокрытыми – часто даже от нас самих, – мы можем казаться другим весьма душевно здоровыми; но если бы другие слышали хаотичное буйство наших умов, этот внешний лоск быстро бы сошел.

Духовную практику в целом можно рассматривать как процесс развития всё больших уровней внутреннего здоровья. В буддизме этот путь достижения психического здоровья разворачивается от этапа к этапу и начинается с относительно легких практик, которые приносят очевидные, ощутимые виды пользы. Первая стадия практики – это нравственная дисциплина, которая обсуждалась в предыдущей главе. Непосредственное, явное следствие образа жизни, основанного на упомянутых этических принципах, – это большее состояние благополучия и для нас лично, и для тех, кто нас окружает. Подобный подход принесет нам большее умственное здоровье и удовлетворенность даже без глубоких изысканий или медитации.

Благодаря этой основе духовной практики наши мысли станут более благотворными – но наш ум всё равно может оставаться рассеянным, неустойчивым и лишенным ясности.

Подобный благотворный фундамент полезно укреплять при помощи развития большей устойчивости ума в медитации. Результат такой практики в буддизме называется *медитативным спокойствием* или *безмятежностью*. Один из созерцателей кагьюпинской традиции в тибетском буддизме обобщает практику безмятежности следующим образом:

Безмятежность достигается с помощью сосредоточения ума на объекте и его удержания в этом состоянии до тех пор, пока в конечном итоге он не будет стянут в единый поток внимания и ровности¹.

Таким образом, в буддийском контексте медитативная безмятежность предполагает нечто большее, чем просто чувство умиротворения. Это устойчивое и яркое состояние осознания, четко сосредоточенное на избранном объекте. Такое состояние не самоцель, а утонченный инструмент, который используется на третьем этапе традиционной буддийской практики – в практиках прозрения, о которых тот же автор говорит:

Прозрение достигается посредством общей и детальной проверки реальности и систематического применения интеллектуального различения².

Переживаемое на личном опыте прозрение относительно природы реальности – это прямое противоядие от неведения: омрачения ума, которое лежит в основе всех умственных искажений, видов неблагоприятного поведения

¹ Дакпо Таши Намгьял, «Махамудра: сущность ума и медитации» в переводе Лобсанга П. Лхалунгпы. См. издание «Mahamudra: The Quintessence of Mind and Meditation» (Boston: Shambhala, 1986), стр. 27.

² Там же, стр. 27.

и страданий. Тем не менее без достижения медитативной безмятежности исцеляющая мощь прозрения будет ограниченной, и рассеять неведение полностью не удастся.

Традиция кагью, известная своим упором на медитацию, из поколения в поколение передает такие поговорки, как «Без созерцательной безмятежности нет и прозрения» и «Если слишком рано устремиться к прозрению, безмятежности не достигнешь»¹. Этот тибетский подход глубоко соответствует духу раннего индийского буддизма, о чем свидетельствуют посвященные медитативной безмятежности и прозрению замечания великого индийского пандиты Асанги:

Что такое безмятежность? Она состоит в приведении ума к безмятежности: регулярном, внимательном, интенсивном; в прояснении ума; в полном успокоении ума, в его приведении к состоянию однонаправленности и покоя...

Что такое прозрение? Прозрение – то, что систематически и полностью различает все вещи...²

Безусловно, определенную степень прозрения можно развить и без достижения особой умственной устойчивости, но это озарение будет подобно свету свечи, дрожащему на ветру. Такое прозрение может быть очень значимым, но из-за отсутствия медитативной безмятежности окажется преходящим. Практикующему будет сложно переживать его вновь и вновь.

Без медитативной безмятежности можно обрести ограниченную степень прозрения, а без прозрения – ощущать определенный уровень сострадания. Тем не менее самое

¹ Там же, стр. 173.

² Там же, стр. 30, цитата из «Абхидхарма-самуччай».

глубокое духовное пробуждение проявляется на основе всех трех факторов: медитативной безмятежности, прозрения и сострадания. Именно поэтому мы и развиваем безмятежность.

Условия для медитативной безмятежности

Начать процесс стабилизации ума можно с самых ранних этапов духовной практики – при том что основной упор мы будем делать на нравственной дисциплине. Уделяя каждый день какое-то время практике медитативной безмятежности, мы начнем лучше осознавать, как именно работает наш ум, – и при этом начнем замечать, насколько он всегда был рассеян. Поняв это, мы можем зародить желание изучить потенциал человеческого ума, который проявляется только при неподвижном и ясном состоянии осознания.

Для достижения медитативной безмятежности необходимы шесть условий. Первое из них – гармоничное окружение, в котором мы чувствуем себя в безопасности и свободны от угроз со стороны войны, загрязнения окружающей среды, заразных болезней и опасных животных. Пищу и другие необходимые объекты должно быть легко добыть, а люди, с которыми мы общаемся, должны быть с нами совместимы. Развитие медитативной безмятежности требует тихого окружения, которое свободно от звука разговоров днем и таких видов шума, как лай собак, ночью.

Остальные пять условий – это внутренние качества. Первое из них – минимальное количество желаний. Речь о настрое, который не тревожит жажда вещей, которых у нас нет, – к примеру, лучшего жилья, лучшей пищи, одежды и тому подобного.

Третье из шести условий – удовлетворенность – дополняет второе. Подобный настрой относится к текущим обстоятельствам – какими бы они ни были – с чувством удовлетворения. При наличии удовлетворенности мы озабочены только тем, чтобы физические условия для нашей практики были приемлемы. Стоит нам этого добиться, как мы можем сосредоточить свое внимание на медитации.

Четвертое условие для медитативной безмятежности – ограничение нашей деятельности. Когда мы уходим в созерцательный ретрит, чтобы работать над устойчивостью ума, жизненно важно свести все остальные виды деятельности к абсолютному минимуму.

Пятое условие может быть самым важным из всех: чистая нравственная дисциплина. Речь не о чрезвычайно высоком уровне продвижения, на котором мы больше никогда не предаемся неблагоприятному поведению тела, речи и ума, а о знании того, каких видов поведения нужно избегать – к примеру, десяти неблагоприятных деяний, – и о том, чтобы постоянно стараться соблюдать описанные ранее этические принципы и предпринимать шаги, ведущие к очищению неблагоприятных действий после их совершения.

Шестое и последнее условие – это устранение навязчивого, дискурсивного мышления о желаниях и других отвлечений. Многие из нас по ходу дня замечают, что тонут в потоке идей. Для достижения медитативной безмятежности эту склонность нужно обуздать. Смысл буддийской медитации не в том, чтобы прервать мышление, – ведь, как мы уже знаем, развитие прозрения очевидным образом требует разумного использования мысли и различения. Прервать нужно компульсивные, машинальные и неразумные концептуальные процессы – то есть активность, которая всегда нас утомляет, обычно лишена смысла, а иногда и по-настоящему вредит.

Недостаточно просто освоить технику развития устойчивости ума и прилежно самостоятельно ее применять. Если эти шесть основополагающих условий отсутствуют, медитативная безмятежность никогда не проявится – независимо от того, каковы наши решимость или упорство. Именно об этом говорил в «Светоче на пути к пробуждению» индийский мудрец Атиша:

Если условия для медитативной
безмятежности несовершенны,
Можно интенсивно медитировать
Хоть тысячу лет,
Но безмятежного поглощения не достигнешь.

Объекты медитации для развития устойчивости ума

Занимаясь буддийской практикой, мы можем выбрать один из многочисленных объектов для развития устойчивости ума. Распространенный в традиции тибетского буддизма метод – сосредоточение на образе Будды. Сначала мы используем физический объект – либо статую, либо живописное изображение Будды – и смотрим на него, пока его вид не станет для нас глубоко привычным, а затем закрываем глаза и порождаем подобие этого образа на уровне своего воображения.

Основная практика состоит не в том, чтобы на что-то смотреть – это просто подготовка. Смысл практики в том, чтобы добиться устойчивости ума, а не взгляда. Когда мы только начинаем свои попытки визуализировать Будду, умственный образ неизбежно оказывается смутным и чрезвычайно неустойчивым; может быть, мы вообще не можем

добиться какого-либо образа. Помню, как много лет назад я учил этой технике группу учеников в Швейцарских Альпах. После совместной практики, которая длилась около получаса, мы сделали перерыв, чтобы обсудить первый опыт участников. Один человек поднял руку и с некой долей испуга признался, что ему вообще не удалось мысленно увидеть Будду. Какое-то время его ум оставался пуст; затем, в конце концов, сквозь пространство ума пролетел образ чайки!

Хотя описанный выше метод имеет множество преимуществ, он не всем идеально подходит. Для того чтобы эта техника была эффективна, наш ум должен быть относительно спокоен; также полезно иметь глубокую веру и почтение по отношению к Будде. Для людей, которые от природы религиозны, подобная практика может быть очень вдохновляющим и эффективным методом развития устойчивости ума. Когда мы с преданностью вспоминаем о Будде, наше сердце откликается – и, вследствие этого, усиливается энтузиазм в практике. Если же наш ум очень растревожен и лишен особой веры, техники визуализации (эта и другие) вполне могут вызвать напряжение и несчастье. Чем больше мы практикуем, тем больше эти проблемы могут возрастать.

Когда ум возбужден и переполнен концепциями, сами усилия, которые требуются для порождения визуализируемого объекта, могут оказаться слишком изнурительными. Таким образом, если мы занимаемся практиками визуализации (особенно по несколько сессий в день), важно осознавать свой уровень стресса. Важно, чтобы уровень напряжения не выходил из-под контроля, – в противном случае практика приведет не к устойчивости ума, а к повреждению нервной системы.

Другой широко используемый (особенно в буддийских странах Восточной и Юго-Восточной Азии) метод – фокусировка осознания на дыхании. Ключевая черта этой

практики, в противоположность визуализации Будды, – в том, что при осознании дыхания сам объект медитации, то есть дыхание, уже присутствует. Нам нет нужды его воображать.

Осознание дыхания можно практиковать множеством разных способов. Некоторые сосредотачиваются на том, как на вдохе и выдохе поднимается и опускается живот. Другая техника – сосредоточиться на связанных с дыханием тактильных ощущениях в области от ноздрей до живота. В третьем варианте практикующий сосредотачивается на ощущениях, которые возникают при движении дыхания через ноздри и над верхней губой. Всё это ценные методы, которые могут быть особенно полезны людям с большим количеством дискурсивных мыслей и богатым воображением. Эти техники предлагают нам умиротворяющий способ успокоения растревоженного концепциями ума.

Третий метод развития устойчивости ума – направление осознания на сам ум. Это самая тонкая из всех техник, перечисленных в данной книге; она приносит огромную пользу. Ниже я опишу эту практику подробнее, но сначала хочу затронуть некоторые темы, которые касаются всех методов стабилизации ума.

Во всех перечисленных выше формах медитативной подготовки важны два аспекта осознания: памятование и бдительность. *Памятование* – это умственный фактор, который позволяет нам продолжительно сосредотачиваться на объекте, не забывая о нем. Таким образом, если мы фокусируемся на связанных с дыханием ощущениях в области ноздрей, памятование помогает нам непрерывно удерживать внимание на этой области. Когда памятование теряется, ум соскальзывает со своего объекта – как тюлень, соскальзывающий с гладкой скалы. Другой умственный фактор – *бдительность*; ее функция состоит в том, чтобы контролировать

качество самого осознания. Бдительность проверяет, не поддался ли наш ум возбужденности и рассеянности или притупленности и сонливости. Ее задача – ограждать нас от этих крайностей.

Достижению устойчивости ума может мешать множество внутренних препятствий, но все они сводятся к двум крайностям: возбужденности и вялости. *Возбужденность* – это умственный фактор, который оттягивает наше внимание от заданного объекта. Данное препятствие – производное состояние желания. Если мы медитируем и внезапно замечаем, что стали думать о холодильнике и о том, чтобы перекусить, этот импульс можно опознать как возбужденность, рожденную желанием. Возбужденность уводит ум вовне. Ее легко могут вызвать звуки – к примеру, звук проезжающего автомобиля. Возбужденность безвольно цепляется за звук – занимаясь своего рода умственным автостопом – и разворачивает вокруг него историю, добавляя цепочку образов и мыслей.

Когда ум не возбужден, он обычно соскальзывает в другую крайность – вялость. *Вялость* – это умственный фактор, который не уводит внимание вовне, а вызывает ощущение того, что ум как будто тонет: он погружается в объект, но без ясности, и за этим неизбежно следует сонливость. На данном этапе объект медитации оказывается сокрыт волнами заторможенности или беспамятства.

Главные противоядия от возбужденности и вялости – это памятование и бдительность; результат преодоления этих препятствий – умственные устойчивость и ясность. Таковы плоды этой практики.

Медитативная устойчивость обязательно предполагает некий базовый уровень расслабления и спокойствия. Ум умиротворен, и внимание остается там, куда мы его направили, – столько, сколько мы пожелаем. Ясностью скорее

называется яркость субъективного осознания, чем ясность объекта. При наличии ясности мы способны заметить даже тонкие и самые мимолетные качества объекта. К примеру, если мы визуализируем Будду, а в уме присутствует ясность, образ в нашем умственном видении будет трехмерным и очень правдоподобным. Мы сможем увидеть цвет его глаз и отдельные складки на одеяниях. Он будет проявляться так же четко, как если бы мы видели его напрямую, собственными глазами. Подобная субъективная ясность играет важную роль в сосредоточении как на дыхании, так и на уме.

Всем нам доводилось переживать мгновения чрезвычайной яркости внимания. Они могут проявляться, к примеру, когда мы на большой скорости ведем автомобиль или мотоцикл по извилистой дороге или занимаемся скалолазанием. Тем не менее когда мы переживаем подобную умственную ясность, она обычно сочетается с высокой степенью напряжения: ум лишен как спокойствия, так и устойчивости. В то же время умственная устойчивость – это переживание, которое обычно проявляется в моменты приятной усталости и при отходе ко сну. Вместе с тем в подобных случаях редко присутствует особая ясность осознания.

Вызов, стоящий перед нами в практике медитативной безмятежности, – в том, чтобы развивать устойчивость, объединенную с ясностью, тем самым порождая необычайно полезное состояние осознания. Опытные практикующие выяснили, что для достижения этой цели необходимо пройти по трем стадиям, на которых мы делаем упор на разных аспектах. Сначала нужно устремиться к расслабленному, благотворному и жизнерадостному состоянию ума. На основе него мы сделаем упор на устойчивости и, наконец, станем уделять основное внимание ясности. Значимость этой последовательности невозможно переоценить.

Сосредоточение осознания на уме

Многие учителя медитации заметили одну вещь, касающуюся западных практикующих: мы очень *упорствуем!* Наши усилия в медитации могут быть беспорядочными – но если уж мы беремся за практику, то проявляем в ней настоящую твердость. Подобное отношение может создать множество проблем. К примеру, если мы пытаемся добиться устойчивости ума с помощью сосредоточения на образе Будды, проявляющийся поначалу образ неизбежно будет нечетким и ускользающим. На самом деле, на этом этапе практикующим рекомендуют довольствоваться смутным объектом. Лучше не прилагать дополнительных усилий к тому, чтобы повысить качество образа; вместо того мы проверяем, удастся ли нам удерживать объект и не терять его.

Насколько бы четко учителя ни подчеркивали этот пункт, в людях – особенно в выходцах с Запада – присутствует мощная склонность всё сильнее и сильнее пытаться добиться четкости объекта, удерживая его силой простого упорства. Тот же самый настрой часто преобладает и среди тех, кто практикует осознание дыхания. Опять-таки, подобные серьезные практикующие цепляются за объект, крайне усердно стараясь четко осознать его и отчаянно за него держаться. Именно этому, в конце концов, нас и учили в детстве: «Если хочешь выбиться в люди, делай всё, что можешь! Упорствуй по максимуму!» Наше общество считает эти две фразы синонимами.

В медитации, однако, это не синонимы. В данном виде подготовки «делать всё, что можем», – не значит «упорствовать по максимуму», ведь если мы упорствуем на пределе, то упорствуем чрезмерно; а если мы упорствуем чрезмерно, то перегорим. Наша практика будет в лучшем случае нерегулярной, а в конце концов и вовсе сойдет на нет.

Делать всё, что можем (в медитации), – значит проявлять максимальную искусность в процессе поиска равновесия между расслаблением и приложением усилий.

Особо полезный в этом деле инструмент – медитация на самом уме. В этой практике у нас нет никакого четко очерченного, конкретного объекта сосредоточения. Ум лишен формы и местоположения. Если мы напряженно пытаемся сосредоточить свой ум на нем самом как объекте, он от нас ускользает. Привычка к избыточному приложению усилий здесь попросту бесполезна.

Занимаясь медитацией на уме, мы сначала выбираем подходящую позу. Этой теме посвящено множество текстов, и потому я опишу только некоторые из ключевых пунктов. Важно сидеть вертикально, выпрямив спину; не горбиться и не отклоняться в стороны или назад. На протяжении всей сессии медитации тело должно оставаться неподвижным и расслабленным.

В начале этой – и любой другой – буддийской практики полезно принять прибежище. Также жизненно важно породить благую мотивацию, потому что она глубоко повлияет на характер практики. Наконец, полезно поддерживать жизнерадостный настрой и ценить эту чудесную возможность изучить природу сознания.

Хотя основная практика в данном случае – это осознание ума, полезно начать с более осязаемого объекта, который позволит успокоить и очистить сознание. Для этого идеально подходит наблюдение за дыханием, где мы развиваем общее осознание вдохов и выдохов. Во время вдоха мы просто замечаем вдох; во время выдоха просто замечаем выдох. Мы позволяем осознанию спокойно пребывать в настоящем и при этом дышим естественно и без усилий.

Переходя к основной части практики, мы можем последовать совету великого буддийского созерцателя из Индии

Тилопы: «Не предавайся мыслям, но наблюдай за естественным осознанием»¹. У «естественного осознания» нет очертаний, нет цвета, нет местоположения. Как же на нем сосредоточиться? Что значит «наблюдать» за ним?

Прежде всего, наша задача – в том, чтобы сосредоточить внимание на уме, а не на сферах физических чувств. Один из способов это осуществить – сначала сосредоточить внимание на умственном событии, таком как мысль. Эта мысль может быть какой угодно: словом или фразой – но будет полезно, если она не будет стимулировать желание или отторжение.

Один из вариантов – фраза «Что есть ум?» Смысл здесь не в том, чтобы строить домыслы относительно этого вопроса или пытаться на него ответить. Вместо того используйте саму мысль как объект осознания. Вскоре после того как вы подумаете об этой фразе, она неизбежно покинет сознание. На этом этапе оставьте осознание там, где оно пребывает. Теперь ваше внимание направлено на ум; то, что сохраняется между исчезновением одной мысли и возникновением другой, – это просто осознание, пустое и лишенное препятствий, подобно пространству.

Может быть полезно привести аналогию. Представьте, что вы ребенок. Вы лежите на спине и смотрите в безоблачное небо, выдувая мыльные пузыри через пластиковое колечко. Когда пузырь летит к небу, вы наблюдаете за его взлетом; таким образом ваше внимание устремляется к небу. Пока вы смотрите на пузырь, он лопается, и вы удерживаете внимание ровно там, где этот пузырь находился. Теперь ваше осознание покоится в пустом пространстве.

В самой практике медитации мы сначала сосредотачиваемся на пузыре мысли. Когда эта мысль исчезает, мы не заменяем ее каким-либо другим умопостроением.

¹ Там же, стр. 152.

Вместо того мы стабилизируем внимание в естественном осознании – неизмышленном и свободном от концептуальных усложнений.

Эта практика отличается такой утонченностью, что при попытках правильно ее выполнить, мы можем заметить за собой напряжение. Некоторые люди даже выясняют, что интенсивность их сосредоточения препятствует нормальному движению дыхания: они ограничивают дыхание из страха, что оно растревожит чувствительное равновесие ума. Подобное напряжение и ограничение дыхания может лишь навредить нашей практике и здоровью в целом. По этим причинам медитацией жизненно важно заниматься с чувством физического и умственного расслабления.

Начав с расслабления, мы развиваем медитативную устойчивость и покоимся в естественном осознании, не позволяя вихрю мыслей или эмоций нас уносить. Наконец, важно понимать: эта практика не основана на смутного вида транс или притупленном поглощении – в ней требуется яркое, четкое осознание.

Чтобы развить три перечисленных качества – расслабление, устойчивость и ясность, – обычно полезно выполнять относительно короткие сессии практики. Главный критерий, который определяет продолжительность наших сессий, – качество нашего осознания по ходу практики. Пять минут качественно выполненной медитации стоят больше, чем час посредственной концептуальной болтовни. Другой полезный критерий – это состояние нашего ума после медитации. Ум должен ощущать свежесть, устойчивость и ясность. Если мы чувствуем, что истощены и притуплены, наша сессия, вероятно, была слишком длинной или низкокачественной.

Стадии практики

Вскоре после погружения в описанную выше практику мы можем начать переживать краткие – возможно, до десяти секунд или дольше – периоды, в течение которых нам удастся пребывать в естественном состоянии осознания без цепляния за мысли и другие события, проявляющиеся в нашем сознании. Такое состояние может вызвать у нас восторженную радость, и тогда наш ум с ликованием бросится к этому переживанию. Тем не менее стоит нашему уму начать подобным образом цепляться, как переживание угаснет, что может вызвать досаду.

Противоядие – в том, чтобы погружаться в описанное состояние осознания снова и снова. По мере привыкания оно становится для нас чем-то естественным, свободным от ожиданий и тревоги. Мы развиваем способность его просто допускать.

С погружением ума в эту практику неизбежно будет меняться и то, каким образом мы осознаем мысли и другие умственные события. Иногда мы больше не будем чувствовать, что думаем, – но многообразие мыслей и образов будет проявляться как простые события. Одна подруга рассказала мне следующее: как-то раз, когда она медитировала в относительной концептуальной тишине, возникла мысль: «Передайте, пожалуйста, пиццу!» К тому времени она не ела пиццу несколько месяцев и не особо хотела пиццу в тот конкретный момент. Мысли просто возникают – как и целые диалоги. Когда такое случается, просто допускайте их.

Не цепляйтесь за эти мысли, не отождествляйте себя с ними и не пытайтесь их поддерживать. В то же время не следует их и подавлять. Просто рассматривайте мысли

как спонтанные проявления естественного ведения, при этом удерживая в центре своего внимания чистое, несложненное осознание, из которого они возникают.

Часто мы невольно будем уноситься с потоком мыслей. Заметив, что это произошло, мы можем ощутить фрустрацию, разочарование или неусидчивость.

Все эти реакции – пустая трата времени. Если мы замечаем, что наш ум поддался возбужденности, противоядие – в том, чтобы глубже расслабиться. Расслабьтесь и отпустите усилия, которые уходят на поддержание концептуального или эмоционального волнения. Лучше всего не глушить ум сокрушительными ударами своей воли; вместо того можно отпустить усилия, направленные на цепляние за эти умственные события. Цепляние проистекает из привязанности, а противоядие здесь в том, чтобы эту привязанность просто отпустить.

В других случаях мы можем переживать умственную вялость. Хотя ум не возбужден, он может покоиться в расплывчатой пустоте. Противоядие от этого препятствия – оживить наше осознание, уделяя практике более пристальное внимание. Срединный путь в данном случае – в том, чтобы оживлять осознание, при этом его не возбуждая.

Великий буддийский созерцатель из Индии Сараха описывает эту практику следующим образом:

Отпуская напряжение, спутывающее ум,
Несомненно, достигаешь внутренней свободы¹.

¹ Там же, стр. 162.

Тилопа выделяет в данной медитации три стадии. На начальных этапах натиск компульсивного мыслетворения подобен потоку, который несется через узкое ущелье. Здесь нам может казаться, что ум стал более неуправляемым: он бурлит концепциями больше, чем до начала практики. Тем не менее на самом деле мы просто впервые заметили, насколько бурно наш ум обычно изливает полуподсознательные мысли.

По мере того как ум всё больше успокаивается и достигает всё большей устойчивости, поток умственной активности уподобляется Гангу – широкой, тихо текущей реке. На третьей стадии поток осознания подобен реке, что вливается в море. Именно на этом этапе мы распознаём естественные безмятежность, яркость, прозрачность и свежесть ума.

На ранних этапах практики мы можем переживать мгновения умственной безмятежности, которая относительно свободна от концептуальной активности, и можем задаться вопросом: не распознали ли мы естественное осознание? Скорее всего, нет. Вероятнее всего, на данном этапе наш ум всё еще слишком груб и недостаточно ясен для подобного постижения. Для того чтобы поддерживать упорство в практике и избегать ожиданий или страха, необходимо проявлять терпение – до тех пор, пока сущностные качества осознания постепенно не станут явными. Когда мы распознаём присущие осознанию простые качества ясности и познающести, мы уже глубоко укрепились в практике; далее мы можем продолжать продвигаться к достижению медитативной безмятежности, сосредоточенной на уме.

Достижение медитативной безмятежности

Достижение медитативной безмятежности в буддийской практике имеет четкое определение. С помощью описанной выше практики мы со временем начинаем переживать естественное осознание, и продолжительность этого переживания постепенно возрастает. В результате мы перестаем отвлекаться или поддаваться возбужденности. На этом этапе упор в практике следует делать на развитии ясности: даже после достижения должной устойчивости ум может легко поддаться вялости.

Когда мы в конечном итоге достигаем медитативной безмятежности, то освобождаемся даже от тонких форм возбужденности и вялости. На ранних этапах практики нам необходимы значительные усилия, но по мере продвижения становится достаточно усилий всё более тонких. Медитация постепенно становится естественной, а каждую сессию мы можем поддерживать часами.

Преимущества данной практики также заметны в перерывах между формальными сессиями. Ум достигает такой степени очищения и устойчивости, что умственным искажениям сложно проявиться, – но даже когда они проявляются, то оказываются относительно бессильными и краткосрочными. Благодаря обретению медитативной безмятежности ум достигает исключительного уровня здравости, и потому этим омрачениям очень сложно расцвести. Кроме того, мы переживаем невиданное прежде качество внутреннего благополучия, которое проистекает из уравновешенности и здоровья ума. Благодаря изменениям в энергиях, переживаемых телом (и тесно связанных с нервной системой), мы ощущаем чудесное чувство физической легкости и бодрости.

Достижение медитативной безмятежности также считается плодородной основой для развития различных видов возвышенного постижения – к примеру, ясновидения. Если развивать и применять эти состояния с мудростью и состраданием, они могут быть очень полезны; в противном случае это как минимум отвлечение – или подлинная угроза.

Главная цель достижения медитативной безмятежности в буддийской практике – в том, чтобы использовать это очищенное состояние осознания для исследования природы реальности. Сама по себе медитативная безмятежность – это временное достижение, которое легко потерять, особенно если снова погрузиться в беспорядочный, бурный образ жизни. Только с помощью ума, который прошел подготовку в медитативной безмятежности, становится возможно обрести глубину прозрения, которая необходима для полного искоренения основополагающих умственных искажений – корня страданий.

Меж тем развитие медитативной безмятежности – дело, приносящее нам больший уровень умственного здоровья, устойчивости и ясности. Всё это неизбежно поможет нам во всех начинаниях, достойных нашей драгоценной жизни.

10

Любящая доброта

Развитие любящей доброты идеально подходит для полного забот мира, в котором мы живем. Эта практика порождает умственное состояние, которое желает благополучия другим, и в то же время глубоко усиливает способность достигать благополучия в собственной жизни. Это не сосредоточение на уравновешенном состоянии умственного покоя, а логическая медитация, которая продвигается вглубь, к коренным причинам нашей неудовлетворенности, – и преобразует их. Она предоставляет нам возможность понять умственные искажения и способ ослабить их с помощью настроя любящей доброты, который проистекает из сущностной чистоты нашего собственного ума.

Любящую доброту можно рассматривать как чрезвычайно мощное лекарство от самого злокачественного из умственных искажений: ненависти. Растворив ненависть, любящая доброта может противодействовать и другим искажениям. Многие люди верят в ценность гнева и утверждают, что без его напористости мы не можем считаться полноценными людьми. Этот вопрос мы пока оставим в стороне; но мы все, как мне кажется, согласны, что ненависть – другое дело. Ненависть – просто проявление злобы; она порождает презрение, враждебность, негодование и агрессию. Опыт свидетельствует: те, кого поглотила ненависть, в конечном итоге причиняют невероятную боль и разрушение самим себе – равно как и живым существам вокруг.

Любящая доброта по отношению к себе

Практика любящей доброты по традиции начинается с нас самих, а затем шаг за шагом продвигается к настрою любящей доброты по отношению ко всем живым существам во Вселенной.

Чтобы развить этот настрой, сначала нам необходимо развить подлинно любящее отношение к самим себе, с состраданием распознав свое желание быть счастливыми и избегать страданий. В рамках этого процесса нам необходимо понять природу собственного неведения, которое препятствует реализации этого желания и вместо того приносит страдания. Справившись с этим, мы сделаем первый сущностный шаг в сторону развития любящей доброты по отношению ко всем существам.

Чтобы понять, как всё это связано с нашей собственной жизнью, давайте рассмотрим тему презрения по отношению к самим себе. Хотя мало кто из нас действительно ощущает явную ненависть к себе, люди в нашем обществе относительно часто страдают от направленных на самих себя чувств презрения, нетерпения и нетерпимости. У многих всё это приводит к ощущению того, что мы недостойны любви со стороны других людей и даже со стороны самих себя. Презрение по отношению к себе, если рассматривать его с данной точки зрения, очевидным образом оказывается неудачной основой для развития любящей доброты.

Обратимся к тексту пятого века – «Пути очищения» Буддагхоши. В нем автор предлагает нам набор пожеланий, которые помогают развивать любящую доброту по отношению к себе:

Пусть я буду свобод(ен/на) от враждебности.
 Пусть я буду свобод(ен/на) от омрачающего.
 Пусть я буду свобод(ен/на) от тревоги
 И пусть живу счастливо¹.

Первая строка: «Пусть я буду свобод(ен/на) от враждебности» – это пожелание о том, чтобы мы смогли развить дружелюбие, которое свободно от недоброжелательности. Во втором пожелании: «Пусть я буду свобод(ен/на) от омрачающего» – под «омрачающим» мы можем понимать как физическую боль, так и душевное смятение, грусть, горе и неудовлетворенность. Мы также можем взглянуть и на вещи более глубокие – источник всех душевных метаний, то есть умственные загрязнения: неведение, жадность и ненависть – из которых проистекает всё омрачающее. Пожелание свободы от тревоги не требует пояснений. Наконец, последняя строка: «Пусть я живу счастливо» – относится конкретно к качеству благополучия, которое проистекает из здорового состояния ума.

Углубление практики

Развивая любящую доброту, мы начинаем с самих себя как примера, а затем распространяем этот настрой на других по принципу простого подобия. Хотя развитие любящей доброты по отношению к себе – это важный первый шаг, практика к нему не сводится. Начав с основы – любящей доброты к себе, – мы развиваем это состояние

¹ Бхадантачарья Буддагхоша, «Путь очищения» (Висудхимагга). Англоязычный перевод Бхиккху Ньянамоли, четвертое издание (Kandy: Buddhist Publication Society, 1979), глава 9, строфа 8. Перевод незначительно адаптирован.

по отношению к другим, проходя по трем стадиям, где каждая последующая сложнее предыдущей.

На первом этапе мы вспоминаем человека, по отношению к которому уже ощущаем приязнь. Сначала мы размышляем над благими качествами этого человека, благодаря которым, возможно, и считаем его столь дорогим. Затем мы осмысливаем тот факт, что этот человек, подобно нам самим, хочет счастья и желает свободы от страданий и тревог. После этого мы порождаем желание: «Пусть ты будешь свободен от враждебности», понимая: если человек и ощущает враждебность, она не исходит из его сущностной природы – не больше, чем нашу собственную сущностную природу выражает наше же чувство враждебности. Далее мы так же, как по отношению к себе, думаем: «Пусть ты будешь свободен от омрачающего» (на уровне ума и тела) – и завершаем процесс пожеланиями: «Пусть ты будешь свободен от тревоги» и «Пусть ты живешь счастливо».

Следующий шаг состоит в развитии любящей доброты к человеку, которого мы знаем довольно хорошо, но к которому относимся сравнительно равнодушно. Здесь мы медитируем на этом человеке так же, как медитировали на человеке близком. Сначала мы думаем о том, что этот человек имеет те же сущностные желания, что и мы: ту же жажду счастья, ту же надежду избежать страданий. Затем мы продвигаемся так же, как прежде, желая человеку счастья и жизни, свободной от враждебности, омрачающего и тревоги.

Самым сложным, однако, будет последний этап, где мы развиваем любящую доброту по отношению к объекту своей враждебности. Им может быть человек, который, как нам кажется, причинил нам много вреда, – или кто-то, кого мы просто считаем неприятным.

Большинство людей воспринимают объекты своей неприязни как тех, кто неприятен по своей сути. Тем не менее смысл данной практики – в том, чтобы пробиться сквозь это представление об объективности и подлинно осознать, что неприятный нам человек в конечном итоге представляет собой живое существо.

Нам, опять же, необходимо размышлять над тем, что человек – как и мы – желает счастья и пытается освободиться от страданий, – хотя, возможно, и очень бестолково. Можно осознать: значительная часть неприятного для нас в этом человеке – это тот факт, что его умственные омрачения настолько сильны, что управляют его попытками отыскать счастье. Вместо того чтобы вести к причинам удовлетворенности, они, как и в нашем случае, лишь приносят человеку еще больше несчастья.

Такое понимание – корень сострадания. Опираясь на эту точку зрения, мы можем направить на человека внимание с искренним желанием того, чтобы он или она были счастливы и свободны от враждебности, омрачающего и тревоги.

Постижение непостоянства как противоядие

Прозрение относительно непостоянства может помочь нам в развитии любящей доброты. По сути, постижение непостоянства – это естественное следствие рассмотрения природы событий (как физических, так и умственных). Как мы уже упоминали, ум находится в процессе непрерывных изменений. Даже само осознание не является статичным и незыблемым. Мгновения осознания обусловлены непрерывно меняющимися внешними и внутренними условиями.

Забывая об этом, мы приходим к искаженному чувству постоянства человеческого поведения. Проверить это можно на нашем собственном опыте. Ощущая обиду на другого человека, мы можем думать о его недобрых поступках – как если бы сам человек был подлинным источником бессердечия. Ощущая негодование, мы игнорируем непостоянную природу человека, полагая, что его поступки и поведение – это просто выражения чего-то по природе неблагоприятного.

Будда, однако, утверждал, что подобной дурной по природе личности на самом деле не существует. Что мы видим в себе и в других? Выражения привычных склонностей. Семена ненависти есть почти в каждом, а возникли они под влиянием каких-то предшествующих событий или действий. Хотя эти склонности, возможно, в конкретном мгновении и не активны, позже какие-то события – или даже воспоминания – могут их пробудить.

Эмоция, которая многим из нас может казаться глубоко удовлетворительной, – это праведное негодование, праведная ненависть. Насколько, однако, она действительно способна приносить удовлетворение? Нам может казаться, что чувство праведной ненависти оправданно. Может быть очевидно, что объект нашего гнева совершил нечто отвратительное и неразумное. Он, возможно, как-то нам навредил – издевательствами, клеветой или обманом; но на самом деле он не в силах проникнуть в наш ум. Если наш ум задет, причина в том, что мы всё еще поддаемся омрачениям. Усиливать боль, вынашивая обиду, попросту бессмысленно.

Решить возненавидеть кого-то – всё равно что взять маленькую обиду и раздуть из нее огромную обиду, которая будет жить и гнить внутри нас. «Праведная ненависть» – идея того же порядка, что и «праведный рак» или «праведный туберкулез». Все эти понятия абсурдны.

Одна из простейших практик любящей доброты состоит в том, чтобы вспоминать существ, которые проявляли любящую доброту в своей жизни, – будь то Будда или другие святые. Руководствуясь примером этих великих существ, мы можем научиться прощению как одному из выражений любящей доброты. Мы, возможно, знаем каких-то подлинно великих существ, которым вредили другие – и которые ответили на это прощением.

Будда подробно описывал развитие любящей доброты и ее преимущества. Любящая доброта безгранична, а вот и у ненависти, и у гнева есть пределы. Рассматривая одиннадцать благих качеств любящей доброты, Будда утверждал:

Спишь комфортно, просыпаешься комфортно,
не видишь дурных снов.
Ты дорог(а) людям, дорог(а) иным существам;
тебя хранят божества; огонь и яд тебя не затронут.
Тебе легко сосредоточить ум, выражение на
твоем лице безмятежно, умираешь неомраченно.
Если не пробьешься выше, переродишься
в мире Брахмы¹.

Существует и еще одна практика любящей доброты, которая очень проста и очень глубока. В ней мы основательно исследуем точную природу объекта своей ненависти. Для начала нам нужно спросить себя: «Сержусь ли я на тело человека?» Выясняется, что нужно сказать «нет»: «Я ненавижу не тело человека, а его самого». Следующий вопрос таков: «Ненавижу ли я ум человека?» Размышляя над природой ума, мы выясняем, что ум – не единая субстанция, которую можно было бы возненавидеть, а мириады взаимосвязанных событий. Ум каждого из нас включает

¹ Там же, глава 9, строфа 37. Цитата из «Ангуттара-никаи», строфа 342.

скопления радостей и печалей, которые непрестанно меняются. Хотя мы и можем решить, что ненавидим текущее состояние ума человека, это состояние не существует само по себе: оно обусловлено другими событиями и подвержено изменениям.

Можно спросить себя: «Где тот, кого я так ненавижу? Где неотъемлемо дурная личность, которая, как мне кажется, существует помимо этого тела, помимо этого подверженно-го флуктуациям ума?» Исследуя этот вопрос более глубоко, мы выясняем, что подобной личности не существует: нет никакого неотъемлемого, личного «я» – никого, существующего в отрыве от непрестанных колебаний умственных и физических проявлений.

Наша цель – смотреть на всех так, как смотрел бы Будда: с любящей добротой по отношению к себе, своим близким, к тем, кого не назвать ни другом, ни врагом, и к тем, кто ощущает к нам враждебность. Словом, назначение практики любящей доброты – в том, чтобы глубоко осознать: все живые существа в равной степени заслуживают нашей любви.

Четыре применения памятования

Роль прозрения

Для того чтобы искоренить неведение – основополагающее умственное омрачение, – необходимо прозрение относительно природы реальности. На санскрите это прозрение называется *vipaśyānā*. Его основа – устойчивый ум, который, в свою очередь, опирается на нравственную дисциплину.

Существует множество форм *vipaśyānā*, или медитации прозрения. В данном случае мы рассмотрим дисциплину, которая называется *пристальными применениями памятования*¹ (что на пали известно как *сатипаттхана*). Мы можем плодотворно заниматься этой практикой, даже если не достигли медитативной безмятежности; однако для полной эффективности данного метода необходим устойчивый ум. Без него с помощью практики *сатипаттханы* мы можем пережить определенные проблески прозрения – но они не будут иметь полного преобразующего эффекта, который достигается благодаря медитативной безмятежности.

Если мы хотим преодолеть неведение, которое лежит в основе других умственных искажений, необходимо снова и снова погружаться в состояние прозрения и насыщать им ум.

¹ Тот же термин в разных традициях может переводиться на русский язык как «четыре установления памятования», «четыре основы внимательности», «четыре применения осознанности» и т.д. *Прим. пер.*

По мере того как наш опыт прозрения относительно истинной природы реальности возрастает, неведение рассеивается – так же как мрак рассеивается под влиянием света.

Памятование о теле

Путь сатипаттханы, или пристального применения памятования, – один из великих путей к просветлению. К сожалению, некоторые его последователи считают, что это единственный путь, и описывают его именно в таком ключе. Тем не менее Будда на самом деле говорил не об этом: описывая этот способ тренировки в памятовании, он использовал слово *экаяна*, где *эка* – это «один», а *яна* – «путь». Следовательно, слово *экаяна* означает «один путь» – а не «единственный».

Данный вопрос обсуждается в ранних тхеравадинских комментариях к учению Будды по пристальным применениям памятования. Предлагаются разные интерпретации понятия *экаяна*. Одна из них предполагает, что этот путь ведет «только к нирване»; другая – что это «одионый путь», который должны пройти мы сами, а не кто-то иной. Ни Будда, ни эти авторитетные комментарии не указывают на то, что это «единственный путь» к освобождению¹.

Четыре применения связаны с памятованием, которое направляется на четыре вида явлений: тело, чувства, ум и иные события (как умственные, так и физические). Как и большинство буддийских практик, тренировка в памятовании начинается с самых грубых и простых объектов, а затем продвигается к объектам наиболее тонким (и вместе с тем самым сложным). Самый грубый из объектов, которые мы

¹ См. книгу Сома Тхеры «The Way of Mindfulness» (Kandy: Buddhist Publication Society, 1975).

будет рассматривать в данном случае – из числа тела, чувств, ума и других проявлений, – это тело. Весьма разумно начать с более базовых практик и относительно грубых объектов медитации, ведь на начальных этапах практики наш ум грубее всего. По мере продвижения ум очищается и становится утонченнее, и потому мы обретаем возможность внимать более тонким объектам.

Очень важная тема во всех четырех практиках памятования – развитие способности всё четче и четче отличать наши концептуальные проекции относительно реальности от того, что сама реальность нам преподносит. Оказывается, что это очень грандиозное устремление. Начиная практику, мы выясняем, что наши концептуальные проекции играют глубоко закрепленную в уме роль и в значительной степени проявляются бессознательно или полубессознательно.

Поскольку концептуальные процессы в существенной мере происходят полубессознательно, мы обычно не осознаем, что этот процесс неконтролируемой и полубессознательной интерпретации вообще происходит. Вместо того мы обычно предполагаем, что совершенно ничего на реальность не проецируем, что наше базовое понимание явлений достоверно. В этом может присутствовать значительный уровень самообмана. Практика применений памятования использует умственный скальпель, созданный посредством успокоения ума, и с его помощью рассекает концептуальные проекции. Таким образом мы пробиваемся к сущностной реальности, которая проявляется в отсутствие этих проекций.

Объясняя данную практику, Будда рекомендовал в первую очередь сесть и просто наблюдать за дыханием. Вначале мы принимаем комфортную позу, направляем свое осознание на настоящий момент и развиваем устойчивость внимания, наблюдая за вдохами и выдохами. Упор в данной практике – как это зачастую бывает в буддизме – делается на

развитии точного инструмента. Занимаясь наукой, мы часто вынуждены создавать четко настроенные инструменты, позволяющие делать надежные, достоверные измерения; аналогичным образом в созерцательной практике мы должны совершенствовать инструмент своего осознания, чтобы с его помощью понять природу реальности.

Сама практика начинается с довольно простого объекта – положения тела. Будда упоминал четыре простых и уже используемых нами позы: сидя, стоя, при ходьбе и лежа. Смысл применения памятования к этим позам – в том, чтобы использовать свое осознание и направить его на положение тела. Чем бы мы ни занимались – сидим мы, идем, стоим или лежим, – ум часто отстранен от непосредственно окружающей нас реальности и вместо того погружен в неконтролируемое концептуальное мышление о будущем или прошлом. При ходьбе мы думаем о том, как доберемся до цели; добравшись до места назначения, думаем о том, как будем уходить. Во время еды мы думаем о мытье посуды, а при мытье посуды – о том, чтобы посмотреть телевизор.

Всё это – странный способ управлять своим умом. У нас нет контакта с текущей ситуацией: мы всё время думаем о чем-то ином. Слишком часто нас захватывают тревога и страсти, сожаления о прошлом и предвкушение будущего. Мы полностью упускаем из виду свежую простоту текущего мгновения.

Очень важная практика памятования основана на одном из базовых видов человеческой деятельности: ходьбе. Мы привыкли ходить деловито, заранее думая о том, куда мы идем, и забывая о том, где мы сейчас. Наши глаза мечутся между объектами, а ум подобен помешиваемым на сковороде продуктам: он бросается то в одну сторону, то в другую. Тем не менее мы можем оттянуть свое осознание от этого

переплетения бесконтрольного, изнурительного мыслетворения и вместо того направить его на подошвы стоп. Благодаря этому мы начнем замечать, как стопы поднимаются и опускаются; начнем замечать соприкосновение с землей.

Такой подход, возможно, поможет нам замедлить темп ходьбы. В данной практике мы ходим очень медленно и целенаправленно, уделяя пристальное внимание каждому мгновению. Сначала стопа поднимается, поднимается и поднимается; затем она неизменно медленно опускается, опускается и опускается. Мы осознаем тактильные ощущения в теле и ощущения в подошвах стоп на земле. Мы заземляемся – в буквальном и переносном смысле – и направляем осознание на настоящее.

Всё это может показаться скучным – но только потому, что мы настолько привыкли не жить настоящим. Если мы начнем выполнять эту практику качественно, если мы по-настоящему начнем успокаивать ум и стягивать его в тело, то увидим, что этот процесс оказывается невероятно интересным.

Представьте, что вы сидите совершенно неподвижно, а затем, прочно укоренившись в настоящем, делаете нечто весьма необычайное – поднимаете руку! Научившись поднимать руку осознанно, вы выясните, что в этой простой активности содержится много частей. Есть намерение – умственное событие; оно каким-то образом приводит к движению руки, к событию физическому. Как эти события между собой связаны? Как всё это произошло? Процесс становится захватывающим.

Один из центральных аспектов данной практики – памятование, которым в данном контексте называется удержание непрерывности осознания на избранном объекте. Другой фактор – бдительность, которой здесь называется заинтересованная и разумная проверка событий.

Природа «я»

Теперь давайте подумаем о том, как этот четко отстроенный инструмент – памятование – может породить прозрение относительно ключевого вопроса на духовном пути: какова природа «я»?

Свет на этот вопрос проливает знаменитый комментарий Буддагхоши. Говоря о физическом движении, он утверждает:

Живое существо идет, живое существо стоит... На самом деле нет никакого живого существа, которое бы шло или стояло. Эти описания живого существа, которое идет или стоит, подобны следующим выражениям: повозка едет, повозка стоит¹.

Буддагхоша поднимает вопрос о том, что именно заставляет повозку ехать или стоять, заставляет живое существо идти или не идти. Каков источник их движения – или, если рассматривать этот вопрос на более глубоком уровне, каков источник волеизъявления, который побуждает их двигаться? Что за «я» кажется нам источником движения?

Очевидным образом колесницу что-то приводит в движение – возможно, бык, привязывающая колесницу к быку упряжь и, может, правящий быком возничий. На более тонком уровне у такого проявления, как стоящее и идущее живое существо, также есть причины и условия. На самом деле движение происходит в результате сложного взаимодействия внешних и внутренних событий.

¹ Буддагхоша Тхера, «Саттипата-сутта-ваннана» из «Папаньчасудани». По тексту книги «The Way of Mindfulness: The Satipattahana Sutta and Commentary» в переводе Сомы Тхеры (Kandy: Buddhist Publication Society, 1975) стр. 80–81.

Невозможно где-либо отыскать автономное «я», которое принимало бы на себя контроль, говоря: «Я собираюсь двигать рукой», – и затем бы ей двигало. Всё это, разумеется, противоречит нашему инстинктивному представлению о реальности – сидящему в нас чувству того, что каждый из нас представляет собой самодостаточное «я», отвечающее за наше поведение. С помощью практики памятования мы можем развить мощное прозрение относительно природы бессамостности, или отсутствия неотъемлемого существования «я».

Для этого нам просто нужно приступить к проверке. Начав с грубого и переходя к тонкому, мы сосредотачиваем точно настроенный инструмент осознания на составных частях действия и анализируем их. Рассматривая физические и умственные причины движения, мы выясняем: нигде в теле, в плоти, в костях и в костном мозге нельзя отыскать никаких свидетельств в пользу наличия чего-то неотъемлемо «моего» – или некоего сущностного «я».

Памятование о чувствах

Второй объект применения памятования – чувства. Самоотождествление с чувствами – процесс чуть более тонкий, чем самоотождествление с телом. Оно может вовлечь нас в карусель приятных и неприятных переживаний, пробиться сквозь которые может быть очень сложно.

Хотя в русском и английском языках слово «чувство» может использоваться разными способами и подразумевать эмоции и тактильные ощущения, в буддизме оно употребляется в более узком смысле. Этот смысл

выражает санскритское понятие *ведана*: им называются простые чувства удовольствия, боли и безразличия, с которыми нам так легко себя отождествлять. Это очень важная мысль: если мы отождествляем себя со своим телом, то в равной степени наверняка отождествляем себя и со своими чувствами.

Когда проявляется неудовольствие, мы отвечаем на него мыслями: «Я несчастен, я испытываю уныние, я так отчаялся!» Когда возникает счастье, процесс в значительной степени тот же: «Я счастлив! Я чувствую себя отлично!» Ключ здесь в том, что ни одно из этих чувств на самом деле не является «я». Подобно движениям тела данные чувства проистекают из причин и условий – и непрерывно меняются.

Чувства, с которыми мы себя отождествляем, коренятся в присущих нам лично склонностях. Если кто-то хвалит меня так, что похвала соответствует моим склонностям, я буду очень счастлив, хотя восхваления со стороны другого человека могут оставить меня равнодушным. То же касается и негатива: обвинений и чувства грусти. И в том, и в другом случае чувства – это просто одно мгновение в причинно-следственном переплетении событий.

Проблема с чувствами состоит в том, что мы так мощно себя с ними отождествляем. Мы почти никогда не прорываемся сквозь концептуальные наслоения, которые заставляют нас считать конкретные чувства неотъемлемо «своими». На самом деле чувства сами по себе ничьи. Всё, что происходит, – это возникновение и растворение чувств, вызванных причинами и условиями.

Будда описывал несколько качеств чувств. Одно из самых важных – это их непостоянство. К примеру, отчаяние, которое может казаться столь тягостным, – это на самом

деле непрестанно меняющаяся эмоция. Даже самые тяжкие чувства непрестанно меняются, но это очень сложно распознать. Самоотождествление с депрессией скрывает ежесекундно происходящие колебания, заменяя их чувством однородной непрерывности.

Иногда всё идет хорошо; мы прекрасно себя чувствуем и думаем: «Теперь мои проблемы позади! То было последнее препятствие». Наш концептуальный ум снова обманывает нас, и мы полагаем: «Так дела обстоят сейчас – а значит, так должно быть всегда». То же, разумеется, касается и неприятной стороны. Скорбь закрепляется, и ум настраивается на дурное: «Я действительно неудачник... буду неудачником в следующем году... Вся моя жизнь – неудача!» Эти чувства опять-таки проявляются в текущем мгновении – а ум заикливается на этом мгновении в помраченном ключе.

Проблема с привязанностью к чувствам – особенно если они зависят от приятных внешних раздражителей – состоит в том, что всё вокруг нас непрестанно меняется, причем по большей части без контроля с нашей стороны. Мы пытаемся манипулировать своим непосредственным окружением и контролировать его, но даже наше тело в значительной степени не поддается этому контролю. Мы также часто не в силах управлять собственным умом.

Цепляние за приятные чувства – нечто неудачное: не некое «зло», а нечто неэффективное. Широко известный буддийский учитель бирманской традиции Гоенка как-то раз заметил: «Цепляние за явления может привести только к двум результатам: либо исчезнет вещь, за которую вы цепляетесь, либо исчезнете вы сами. Вопрос лишь в том, что случится первым».

Памятование об уме

Памятование об уме довольно сильно отличается от практики медитативной безмятежности, сосредоточенной на уме и описанной в главе 9. Тот метод – это пронизательное и сосредоточенное созерцание чистого осознания, а в данной практике памятования мы вместо того медитируем на том, как ум работает.

Памятование об уме – это не метод развития устойчивости, а практика прозрения. Объектом медитации здесь становятся умственные состояния, а не само осознание.

Важная часть этой практики – исследование ума, который захвачен тремя описанными нами ядами: неведением, ненавистью и привязанностью. В данном методе практикующий отмечает и изучает эти умственные состояния, делая особый упор на «оттенке» ума при возникновении этих состояний.

В обычной жизни мы склонны поступать наоборот. К примеру, когда ум проявляет гнев, мы немедленно себя с ним отождествляем. Я проливаю на брюки стакан воды и затем неосознанно сосредотачиваюсь на внешнем объекте (либо на самом стакане, либо на человеке, который толкнул меня под локоть) и ощущаю гнев. Я отождествляю себя с этим гневом – и если кто-то спросит у меня, как дела, я отвечу: «Я сердит». Я отождествил себя с умственным событием, которое мной не является.

Такие умственные события, как гнев, возникают на основе нашей собственной склонности к гневу, пробужденной событиями внешними. На этом уровне у нас нет выбора: если в нас есть эти склонности и если проявляются необходимые условия, мы ощутим гнев. Мы забываем всё, что слышали о памятовании; гнев в очередной раз проявляется, и мы просто себя с ним отождествляем.

Мы сосредотачиваемся на объекте гнева, думаем о нем и совершаем соответствующие поступки. Всё это предсказуемо и происходит машинально.

Применяя памятование, мы, однако, получаем возможность выбора. Мы не отождествляем себя с событием, но с памятованием ему внимаем. В уже приведенном примере с гневом у нас появляется осмысленный выбор. Понимая: «Ага, снова возникло проявление гнева!», мы можем выбрать между самоотождествлением с этим проявлением и поддержанием памятования. Чего мы хотим: действовать под влиянием гнева или просто за ним наблюдать? При наличии памятования у нас есть свобода выбора, есть варианты.

Вспомните совет Шантидевы: когда наш ум захвачен умственными искажениями – к примеру, ревностью, презрением, возмущением и сарказмом, – нам следует сохранять неподвижность подобно куску дерева. Речь не о том, чтобы неразумно подавлять или вытеснять эти негативные чувства. Подавление и вытеснение только нанесут ущерб нашему здоровью: они вредят сердцу, пищеварению и кровяному давлению.

Буддийская альтернатива – памятование (осознанность). Применяя памятование, мы можем проявить ясность осознания в присутствии проявляющихся вредоносных умственных событий. Памятуя об этих событиях, мы не продлеваем их существование. Чтобы гнев и другие негативные состояния выжили, их нужно «кормить». Предположим, я сердит на Гарри и хочу напитать этот гнев, а потому вспоминаю все совершенные им гадости. Если этого недостаточно, я могу подумать и обо всех гадостях, которые он мог бы совершить – будь у него такая возможность. Так я сохраняю гнев и могу десятилетиями его питать.

Когда Шантидева советует нам при наличии омрачений замереть, как кусок дерева, он рекомендует нам не питать гнев. Вместо того чтобы подкармливать гнев, мы можем направить на него свое осознание и памятование о нем – с тем, чтобы не позволять ему управлять нашей речью или физическим поведением.

Находящийся под властью умственных искажений ум, подобно растянутому запястью, пребывает в нерабочем состоянии. Если ум неработоспособен, мы можем дать ему время на выздоровление и уже затем действовать. Так мы предотвратим множество проблем и, возможно, разберемся с теми трудностями, которых вообще можно было избежать.

Памятование о проявлениях (событиях)

Самая тонкая из данных практик, памятование о проявлениях, охватывает всё описанное выше. До сих пор мы двигались от грубого к тонкому: от памятования о теле к памятованию о чувствах, а затем и к памятованию об умственных состояниях. В каждой из этих практик упор делался на пристальной проверке: прямом применении внимания к тому вопросу, с которого мы начали.

Вы, возможно, помните, что этот вопрос – в том, можно ли отыскать в теле, чувствах или умственных состояниях некое вещественное «я», или эго. Мы начали с тела, пытаюсь понять, не сокрыто ли где-то в нем вещественное эго, некое «я»; затем перешли к чувствам – ведь с ними мы обычно отождествляем себя столь же мощно. Проверая чувства мгновение за мгновением, мы задаем по большей части те же вопросы: есть ли здесь некое «я»? Есть ли деятель? Есть ли некая сущность,

которая чувствовала бы, – помимо самих чувств? Мы проверяем и проверяем – но видим только сами события, которые проявляются и угасают.

Пристальная проверка третьего объекта – ума – приносит сходные плоды. Направляя осознание на природу самого ума, на умственные проявления и на ум с его умственными искажениями, мы выясняем то же самое: умственные события проявляются и угасают. Даже само осознание возникает и угасает – без какой-либо личной самости. Осознание не имеет неотъемлемой самости: это просто осознание. Также лишены самости и умственные искажения: это просто умственные искажения.

На этом этапе критически настроенный наблюдатель может возразить, сказав: «Если вы хотите отыскать «я», проверяйте то, что наблюдает. Бесполезно искать в темной комнате фонарик – с помощью того же фонарика. Аналогичным образом неспособность отыскать «я» в теле, чувствах или в уме не означает, что его вообще нет. «Я» существует – именно «я» и занимается поиском и медитацией».

На это возражение буддизм отвечает так: мы рождаемся с естественным, не приобретенным посредством обучения чувством присутщего нам «я» – но это вовсе не означает, что подобное «я» действительно существует. Мы думаем: «Я проявляю волю – значит, я существую. Я намереваюсь – значит, я существую. Я медитирую – значит, я существую». Чувство того, что от меня исходят явления, от меня исходят мысли, связано с этим врожденным чувством личной самости.

Мы смотрим на отталкивающего человека, и нам почему-то кажется, что отвратность исходит от самой личности. Нам кажется, что у всех отождествляемых с человеком качеств есть некий источник, и источник этот – личность, скрытая за кулисами; самость; «я», которое за всё отвечает.

В нас живет врожденное чувство наличия автономного «я», которые якобы всё контролирует. Это «я», как мы верим, всё объединяет, делает каждого из нас человеком. Без этого «я», можно предположить, всё развалится – никакой личности вообще не останется.

Эту мысль можно проверить – не за счет поисков «я», а за счет наблюдения за взаимодействиями тела, чувств, умственных состояний и других событий. Весь процесс можно сравнить с компанией, где работникам говорят: если за вами не будет надзирать некий владелец, фабрика закроется. Работник может в это верить – пока не начнет анализировать индивидуальные связи; тогда он увидит, что взаимосвязи между рабочими продолжают функционировать даже без владельца – компания продолжает работу. Действующие вместе работники сами собой управляют.

Когда ум достигает устойчивости, возникает возможность отключить чувство эго, контролирующего тело и ум, и просто погрузиться в режим наблюдающего осознания. В этом состоянии мы выясняем, что умственное и физическое поведение проявляется только применительно к другим событиям; для него не требуется осуществляющее контроль эго. Все элементы комплекса тело-ум взаимодействуют как сопряженные, зависимосвязанные события. На самом деле, для автономного эго вообще не остается места.

Памятование охватывает обширный спектр явлений и порождает прозрение относительно того, как они все взаимосвязаны. Явления, которые мы проверяем, включают все физические телесные события и вещи, существующие вне тела, все чувства и умственные построения – и, наконец, само осознание. Откровение, которого мы благодаря всему этому достигаем, – отсутствие автономного «я»,

которое координировало бы эти события. Вместо того существует сложный набор взаимосвязей, которые работают сами по себе – без единого внешнего управляющего.

Описывая данную практику, Будда снова и снова отмечал: всё это нам необходимо проверить на собственном опыте. Нам следует обрести прозрение, а затем приложить его к нашему опыту взаимодействия с другими. Иногда мы можем использовать для этого восприятие: наблюдать за поведением других людей. В то же время при рассмотрении умственных состояний других людей прямое восприятие обычно невозможно, и потому нам необходимо делать умозаключения, основанные на нашем личном опыте. Для этого мы размышляем: «Эти состояния проявляются в моих переживаниях; так же, вероятнее всего, они проявляются и в переживаниях других». Данный процесс аналогичен тому, что мы рассмотрели при обсуждении практики любящей доброты: сначала мы порождаем любящую доброту по отношению к себе, а затем распространяем ее на других существ.

Три темы

Описывая данные практики прозрения, Будда делал большой упор на трех темах: непостоянстве, неудовлетворенности (страдании) и бессамости.

Непостоянство можно понять только благодаря насыщению ума пониманием неустойчивой, преходящей природы всех обусловленных явлений. Почему это так важно? Эта тема чрезвычайно важна, потому что значительная часть наших поступков и мыслей основана на противоположном допущении: мысли о том, что вещи статичны и их можно закрепить в желательном для нас состоянии.

Одна из ключевых проблем в жизни состоит в том, что мы склонны овеществлять явления, рассматривая их как постоянные и устойчивые – хотя на самом деле они не таковы. Мы вступаем во взаимоотношения, приобретаем разные вещи и говорим: «Ах, здесь и сокрыто мое счастье!» Таким образом мы вытесняем понимание преходящей природы переживаемого нами мира. Одно дело – знать всё это на интеллектуальном уровне; совсем другое – переживать это понимание мгновение за мгновением, адаптируя в соответствии с ним наш образ жизни. Замечая свою привязанность к конкретным проявлениям, к конкретным людям, мы можем прорваться сквозь это ложное чувство постоянства и заменить его более глубоким прозрением относительно реальности.

Вторая тема – неудовлетворенность (страдание), которую также называют дуккхой. Упор здесь, как мы уже обсуждали, делается на распознавании реальной природы нашей жизни. Распространенная ошибка – возлагать всё наше благополучие на приятные раздражители вовне: дом, семью, супруга, ребенка. Всё это объекты, которые подвержены ежесекундным изменениям. Мы отчаянно цепляемся за них в надежде, что они нас поддержат – но нет. Вместо того они неизбежно изменятся; а если мы с привязанностью вверяем им свое благополучие, то под влиянием этих изменений будем испытывать только тревогу. Это страдание – не потому, что в самом положении дел что-то не так, а потому, что мы ищем устойчивую основу благополучия в неустойчивых событиях.

Последняя тема – бессамость, отсутствие неотъемлемого «я». Это жизненно важное понимание, потому что его противоположность – цепляние за такое «я» – есть форма помраченности, которая считается основополагающим умственным искажением: корнем, из которого проистекают все остальные омрачения.

Всё описанное выше – основополагающие буддийские учения. Их главный упор – в том, чтобы исцелить личность, принося ей большой уровень внутреннего здоровья. В последующих главах давайте рассмотрим махаянские практики, которые развивают эти темы и раскрывают более глубокие измерения прозрения за счет объединения мудрости и сострадания.

Индивидуальная и всеобщая колесницы буддизма

Индивидуальная колесница

Тибетский буддизм описывает три установки, которые конкретный человек может иметь в вопросах духовной практики. Первая из них – настрой личности малых способностей, чье отношение к Дхарме по сути направлено на поддержание или усиление мирского чувства благополучия. Принимая в расчет собственные следующие жизни, уходящие в далекое будущее, человек малого уровня способностей придает созданию семян для радости в последующем существовании значимость бóльшую, чем восьми мирским заботам одной только этой жизни. С такой мотивацией он посвящает себя добродетели и стремится избегать недобродетели.

Личность средних способностей более глубоко исследует происхождение и природу страдания. Она размышляет над тем, что ум омрачают такие состояния, как страстное желание, враждебность и помраченность, и над тем, какой образ жизни эти омрачения порождают. Помня о трех свойствах – непостоянстве, страдании и бессамости, – личность средних способностей озабочена чем-то большим, чем просто преодоление трудностей или поддержание текущего уровня благополучия. Побуждаемая настроением освобождения, она устремляется к достижению окончательного избавления от

страдания и его истоков. Такой буддийский подход называется *индивидуальной колесницей*: все его практики зависят от личных усилий, а последствия этих практик проявляются в индивидууме и для индивидуума.

С точки зрения буддизма индивидуальный путь ведет к прекращению цикла перерождений. Многие буддисты считают это состояние приемлемой окончательной целью духовной практики – но многие другие спросят: «Зачем? Разве есть смысл в том, чтобы с безначальных времен прожить бесчисленные жизни – и выяснить, что кульминацией всего будет прекращение?» Другой вопрос таков: «Что же случилось с самим Буддой, когда он достиг духовного пробуждения под деревом бодхи?» Будде неоднократно задавали эти обширные метафизические вопросы, но он на них не отвечал. Не отвечал он и на вопросы о том, есть ли у Вселенной начало. В ответ на просьбу объяснить свое безмолвие по этим темам, Будда рассказал притчу о человеке, в которого попала ядовитая стрела. Пока человек умирает от яда, объяснял Будда, бесполезно задавать вопросы о том, откуда взялась стрела или кто ее пустил. Главное – вытащить ее.

Таким образом, первое, что до нас хочет донести Будда, – это необходимость разобраться со срочными и практическими вопросами: устранением страданий и умственных искажений, – а затем уже погружаться в море метафизики. Это разумная система, которая не требует акта веры и сосредоточена на личных усилиях. Многие говорят: «Будда учил только этому. Он отказывался обсуждать метафизические вопросы».

Тем не менее другие утверждают, что ответ к этому не сводится – ведь в буддизме есть место и великим вопросам о смысле жизни. Именно здесь мы и переступаем через своего рода порог, переходя от мировосприятия среднего уровня к тому, что обычно называется *махаяной*, или великой колесницей.

Всеобщая колесница

Другой перевод понятия *махаяна* – «всеобщая (универсальная) колесница». В то время как индивидуальная колесница сосредоточена на отдельной личности, всеобщая озабочена всей Вселенной, полной живых существ. Мотивация принимающей эту колесницу личности великого уровня способностей – не в том, чтобы просто достичь собственного освобождения, а в стремлении к наивысшему возможному духовному пробуждению ради блага всех существ.

Объяснить взаимоотношения между индивидуальной и всеобщей колесницами помогает история происхождения буддизма. Сущностные учения по индивидуальной колеснице содержатся в так называемом *палийском* каноне – учениях Будды, записанных на языке пали. Эти учения – фундамент; они почти целиком посвящены индивидуальному пути.

Откуда же исходят учения махаяны? Приверженцы махаянской традиции утверждают, что они также исходят от Будды. В дополнение к учениям о том, как на основе достижения нирваны стать архатом – что объясняется в палийском каноне, – Будда даровал обширные объяснения о том, как стать буддой, подобным ему самому. С точки зрения тибетского буддизма в эпоху самого Будды времена еще не подходили для того, чтобы эти учения передавались широкой публике. Посему, объясняет традиция, учения сохранились в глубокой тайне и сотни лет передавались устно – до тех пор, пока не были записаны. Только в первом веке христианской эры учения махаяны начали распространяться публично. Будучи обнародованы, на западе они быстро распространились вплоть до Афганистана, а на востоке прошли через Китай и в конечном итоге достигли Кореи, Японии и некоторых частей Юго-Восточной Азии.

Как же мог Будда даровать два набора учений – так, чтобы один сохранялся в глубокой тайне сотни лет? Школа махаяны предлагает весьма элегантное объяснение этого вопроса – объяснение, которое указывает на самый корень сущностных различий между школами.

Учения Будды по теме совершенства мудрости – поразительный пример того, как махаянская точка зрения подчиняет наши условные допущения о природе реальности. Посвященные этим учениям записи утверждают, что сотни тысяч бодхисаттв, архатов, монахов, мирян, дэв и других существ собрались вместе на Пике Коршунов (а это реальное место в Индии), чтобы послушать учения Будды.

Проблема в том, как отмечает в своей книге «Запретельная мудрость» Далай-лама, что Пик Коршунов физически слишком мал, чтобы вместить всех этих существ. Что же это означает? Может быть, всего за 2500 лет пик подвергся эрозии? Маловероятно. Вместо того традиционные последователи махаяны верят в следующее: хотя на учениях Будды присутствовало множество существ, некоторые из них обитали в других царствах, или измерениях, что и позволило им всем присутствовать одновременно. Более того, разные группы одновременно слышали разные учения.

Эта мысль основана на представлении о карме – идее о том, что разные существа принесли с собой на Пик Коршунов разные кармические отпечатки из прошлых жизней. Эти отпечатки предопределили их способность по-разному слышать учения Будды.

С этой точки зрения услышанное каждым существом определялось не тем, чему учил Будда как объективная сущность на объективном холме. Напротив: то, что слышал и переживал каждый, было неразрывно связано с субъективными условиями, которые он сам привнес в данную ситуацию.

Если мы снова рассмотрим учения индивидуальной колесницы, то сможем поместить всё описанное в соответствующий контекст. Как вы помните, индивидуальная колесница бросает вызов нашему базовому допущению о природе «я» – допущению о том, что мы существуем неотъемлемо, как неизблемая эго-субстанция. Эти учения также подвергают сомнению наши допущения о физических явлениях – к примеру, указывая, что все вещи непрерывно меняются и представляют собой простые события. При этом более обширный вопрос – существует ли неотъемлемо сам мир – гораздо пристальнее рассматривается в учениях махаяны.

Махаяна бросает вызов естественно присущему нам допущению о том, что наш физический мир – мир, который мы переживаем с помощью чувств, – существует независимо от нашего чувственного восприятия и наших концепций. Опираясь на подход, объединяющий философию и созерцание, она делает вывод: воспринимаемый нами мир не существует независимо от нашего восприятия, а мир, который мы постигаем, – независимо от наших концепций. На самом деле всё наоборот: реальность представляет собой интегрированную систему переживаемых событий, которые включают как опыт индивидуумов, так и более обширное чувство коллективного опыта множества людей.

Прилагая всё это к проблемам, поднятым в учениях Будды на Пике Коршунов, мы начинаем видеть определенные ответы. С данной точки зрения само событие – передача учений – не было ситуацией, где говорящий произносил объективные слова для статичных слушателей. Вместо того речь идет о системе «говорения» и «слушания», которые неразрывно переплетены. В силу того, что слушающие Будду существа пребывали на глубоко различных духовных уровнях, воспринимаемые одной группой учения значительно отличались от тех, что воспринимала другая группа.

Учитывая всё это, мы снова можем задать вопрос: «Какова природа реальности?» Ответ таков: воспринимаемая нами реальность зависит от нашей способности к восприятию и концептуальному мышлению. Хотя явления кажутся самосущими, совершенно независимыми от восприятия и концепций, на самом деле они существуют не так.

В этом вопросе махаяна глубоко отходит от предположений индивидуальной колесницы или любой системы реализма. Одна из форм реализма утверждает следующее: реальность существует так, как кажется. Мы можем ее описать, и описание наше будет либо ошибочным, либо верным – в зависимости от того, есть ли точное соответствие между этим описанием и объективной реальностью. Если же мы утверждаем, что переживаемая нами реальность существует только в зависимости от наших концепций, что тогда будет «правильным описанием»? Кроме того, если непосредственное переживание окончательной реальности совершенно неподвластно нашим концепциям, идея о правильном описании окончательной реальности становится глубоко проблематичной.

Теперь мы приближаемся к пониманию того, что Будда передавал множество различных учений множеству различных существ. Все эти учения использовали концептуальные инструменты, чтобы направить слушателей к переживанию реальности, которую нельзя постичь с помощью концепций.

Мы можем обрести глубокое постижение какой-то темы – но это не значит, что мы сможем выразить его в словах, наделяющих таким же постижением другого человека. То же касается и опыта в более широком смысле. К примеру, если человек никогда не пробовал ничего сладкого, бесполезно пытаться описать ему вкус шоколада. Мы как слушатели можем понимать язык только в категориях своего собственного опыта. Мы не в силах увидеть всё с точки зрения говорящего.

Один важный вопрос, который по-разному рассматривается в индивидуальной и всеобщей колесницах буддизма, таков: что происходит с буддой после смерти – и, в более широком смысле, что же такое будда? С точки зрения индивидуальной колесницы Будда был просветленным человеком, который умер и больше никогда не перерождался в циклах бытия. С точки зрения махаяны вопрос о том, кем был Будда, – часть гораздо более обширных представлений. Чтобы их разъяснить, необходимо использовать три санскритских термина.

Первый термин, *дхармакая*, буквально переводится как «тело истины», где *дхарма* – «истина», а *кая* – «тело». Тот же термин можно перевести как «духовное тело» Будды. В традиции махаяны ум будды описывается как запредельное сознание, которое одновременно пронизывает всю реальность. Оно осознает всю реальность – повсюду в пространстве и времени, – присутствует повсюду и обладает неистощимой, невыразимой мощью.

Проявляя безграничную мощь ума будды, *дхармакая* порождает формы. Одно из проявлений ума будды называется *самбхогакаей*, или *удовлетворенным телом*, что описывается как форма, подобная человеку, – форма настолько тонкая, что ее способны воспринимать только очень высоко реализованные существа. Среди подобных существ – будды и арья-бодхисаттвы (бодхисаттвы, которые обрели прямое постижение окончательной истины). Для таких обычных существ, как мы, *самбхогакайи* недоступны.

Из *самбхогакайи* исходит следующая эманация – *нирманакая*, или *проявленное тело*. Эти более грубые формы могут проявляться в нашем мире. С точки зрения махаяны объясняется, что исторический Будда был *нирманакаей* – физическим выражением *дхармакайи*.

При рассмотрении подобных идей мы выходим за рамки параллелей с психологией, которые часто встречаются в контексте основополагающих учений буддизма. На самом деле данные идеи требуют веры, которая на Западе ассоциируется с религией.

Вера

На этом уровне вера играет жизненно важную роль. Почему? Чтобы развить восприимчивость по отношению к активности дхармакаи, нам необходимо интуитивно подтвердить ее существование – даже если мы пока не переживали это существование на собственном опыте. Дхармакаия со своей стороны обладает неистощимой мощью, преданной благополучию всех живых существ. Хотя в практике махаяны существует множество врат, ведущих к этой силе, ключ ко всем ним – это вера в дхармакаю.

Тибетские буддисты приводят аналогию с очень ярким солнечным днем, когда лучи солнца устремляются во всех направлениях. Эти лучи подобны дхармакае – силе, которая всегда неизменно присутствует; а вот то, повлияет ли дхармакаия на нашу жизнь, зависит от нашего личного настроения, который сравнивают с чашей. Если чаша лежит дном вверх – то есть если индивидуум не имеет веры, – свет в нее не проникнет, каким бы ярким ни было солнце дхармакаи. Стоит, однако, поставить чашу дном вниз, и она наполнится светом.

В данном контексте махаянский смысл принятия прибежища в Будде оказывается чрезвычайно обширным. Мы не просто принимаем прибежище в историческом лице, которое покинуло этот мир, – хотя и это верно. Мы также принимаем прибежище в дхармакае, которая присутствует и активна прямо сейчас.

В контексте предшествующего обсуждения роли концептуализации в понимании реальности вера оказывается активным средством построения переживаемой нами реальности. Речь не о том, что мы создаем Будду или дхармакаю силой своих убеждений; но если мы лишены веры, дхармакая исключена из нашей сознательной реальности. Открыв же свои сердца вере, мы преобразуем и свое восприятие мира, и свои концептуальные представления о нем.

С точки зрения махаяны дхармакая – это бесконечное осознание всех будд, а также источник сострадания по отношению ко всем живым существам. Для людей, которым буддийские учения не подходят, дхармакая проявляется в небуддийских формах и так удовлетворяет их потребности.

Таким образом, в традиции махаяны принятие прибежища становится темой тонкой. Разумеется, оно начинается с исторического Будды и его учений, которые ведут нас на путь к полному духовному пробуждению. Для последователей махаяны Будда – это реальность, которую можно переживать прямо сейчас. Устраняя завесы из собственного ума, утверждают они, мы будем обретать всё большую способность ощущать Будду в повседневной жизни.

Даже в наше время люди продолжают встречать Будду в видениях и получать от него учения. Это непрерывный процесс. Далай-лама упоминает это в своей книге «Запретельная мудрость», где говорит: с точки зрения махаяны сейчас Будду можно встретить так же явно, как и 2500 лет назад – когда люди встречали его во плоти.

Наш проводник на пути

В традиции махаяны мы принимаем прибежище в трех объектах: в Будде, в Дхарме (его учениях) и в Сангхе (духовной общине и особенно входящих в нее арьях). Мы также принимаем прибежище в своих духовных наставниках. Большинство из наших собственных учителей могут не быть полностью просветленными; подобно нам, они путешествуют по духовному пути, хотя, возможно, и достигли большей степени прозрения. Это компетентные учителя, которые способны провести нас дальше по пути; зная это, мы принимаем в них прибежище и полагаемся на них.

Как уже говорилось ранее, в индивидуальной колеснице мы рассматриваем учителя как представителя Будды, который направляет нас к переживанию нирваны. В традиции махаяны восприятие духовных учителей существенно отличается. Это отличие уходит корнями в идею дхармакаи – запредельного сознания Будды. С данной точки зрения духовный наставник – это сосуд для выражения дхармакаи. Чем больше духовный наставник выражает пребывающую в нем дхармакаю, тем в большей степени он оказывается проявлением истинного состояния будды.

Идея дхармакаи особенно полезна, когда нам приходится иметь дело с возможными недостатками учителя. Вот тонкое, но значительное отличие: мы не утверждаем, что все духовные учителя – реализованные будды. Вместо того мы воспринимаем их как окна, через которые можно увидеть проблеск дхармакаи.

Из этого следует несколько выводов. Во-первых, если мы когда-либо замечаем недостатки учителя, следует помнить: учитель – это не статичный объект, а переплетение переживаемых событий, которые неразрывно связаны с

нашим собственным восприятием и концепциями. Поняв это, мы, возможно, должны будем принять определенную ответственность за слабости, которые видим в других. Всё это подразумевает рост и понимание: мы начинаем пристально рассматривать вопрос о том, в какой степени кажущиеся недостатки учителя исходят с его или ее стороны и в какой степени – с нашей собственной.

Если мы воспринимаем духовных учителей как тех, кто выражает дхармакаю, то при виде недостатка – скажем, зашоренности – сможем понять, что именно этот недостаток из себя представляет. Как уже описывалось ранее, мы, к примеру, можем осознать, что это качество присутствует и в нас самих, – и учиться на основе того, как воспринимаем его в ком-то ином. Другой вариант: мы более глубоко поразмыслим и, возможно, придем к выводу, что суждение о зашоренности было просто нашей проекцией, проистекающей из нашего собственного непонимания.

Нужно ли нам судить собственного учителя? Нет. Наша задача – преобразить и пробудить свой ум ради блага всех живых существ. В контексте понимания дхармакаи видимые недостатки учителя оказываются просто инструментами, которые мы можем использовать для исполнения этой задачи.

Природа будды

Теперь мы можем задуматься о смысле природы будды. В контексте махаяны мы часто встречаем утверждение о том, что все живые существа, включая людей, наделены природой будды. Она описывается разными способами: как потенциал, позволяющий достичь полного пробуждения, или как сущностное совершенство каждого живого

существа, временно сокрытое завесами заблуждений. Данные учения частично основаны на «Уттаратантре», которая относительно подробно рассматривает эту тему.

В «Уттаратантре» описываются три довода в пользу того, что природа будды присуща всем существам. Первый из них – то, что дхармакая пронизывает всех живых существ. Второй – то, что пустотность свободна от разделений; это окончательная природа всех явлений. Третий – все живые существа обладают потенциалом, позволяющим достичь полного пробуждения.

Что же конкретно представляет собой природа будды? «Уттаратантра» утверждает, что присутствие природы будды – этого сущностного качества ума – отвечает за нашу неудовлетворенность страданием, а также за наши желания, усилия и устремления относительно свободы. Нам известно, что мы все желаем обладать счастьем и быть свободными от страданий – но почему? С точки зрения данного воззрения основа всего этого – природа будды: основополагающий источник этих побуждений.

Одна из наиболее распространенных аналогий, используемых для описания природы будды, – само пространство. У этой аналогии три аспекта. Во-первых, пространство присутствует повсюду и при этом не загрязнено всем, что пронизывает. Аналогичным образом природа будды пронизывает всех живых существ, но никак не загрязняется. Во-вторых, в пространстве возникают и исчезают галактики и вселенные; точно так же в природе будды возникают и исчезают черты нашей личности. Наши ощущения появляются и растворяются, а природа будды продолжается. В-третьих, пространство неподвластно огню – а природа будды в точности так же не может быть уничтожена «огнем» старения, болезни и смерти.

С точки зрения махаяны природа будды – это сущностная природа нашего собственного ума. Ее также называют *изначальным осознанием, тончайшим умом и изначальным умом*.

Два аспекта природы будды

У природы будды есть два главных аспекта: аспект, который мы открываем, и аспект, который развивается. При описании первого говорится, что у каждого из нас есть сущностная, безначальная природа, которая никогда не угасает. Эта сущность, хотя она и кажется сокрытой от нашего обычного понимания, – источник бесконечных мудрости и сострадания.

Для объяснения этого утверждения используется следующая аналогия. Представьте очень бедного человека, который живет в маленькой ветхой хижине; эта хижина – единственное в мире, что ему принадлежит. При этом человек не знает, что прямо под его хижинкой – но под слоем земли – сокрыта неистощимая золотая жила. Пока бедняк не знает о своем сокрытом богатстве, он живет в нищете; но когда он более пристально приглядится к своему жилищу, то неизбежно обнаружит неизмеримые сокровища. Аналогичным образом нам нужно лишь раскрыть свою собственную природу, и тогда мы отыщем неистощимый источник мудрости, сострадания и силы. Всё это не вещи, которые нужно откуда-то или от чего-то получить. Эта природа всегда была в нас.

Если рассматривать природу будды в этом свете, она не нуждается ни в каких дополнениях. Нет необходимости ее создавать, заучивая сутры, начитывая молитвы или накапливая заслуги. Природу будды необходимо просто раскрыть.

Данный аспект природы будды, который раскрывает себя, есть дхармакая. Дхармакая свободна от различий и

разделения на части; она присутствует повсюду. Когда наша собственная природа будды полностью раскрывается, наш ум оказывается дхармакаей; а дхармакаей, которую мы переживаем при становлении буддой, не будет неотъемлемо отдельной от дхармакаи кого-либо еще. Этот процесс сравнивают с морем, которое растворяется в капле воды. Осознание реализованного существа сливается с дхармакаей, но самость существа не теряется. Непрерывность сознания сохраняется.

Второй аспект природы будды развивается и совершенствуется с помощью духовной практики. Здесь часто используется аналогия с семенем. Семя содержит потенциал, позволяющий ему вырасти и обратиться в огромное и прекрасное дерево; аналогичным образом данный аспект природы будды может дорасти до состояния будды. В отличие от семени, однако, природа будды неуничтожима. Она просто есть: всегда присутствует и, подобно семени, готова прорасти, соприкоснувшись с необходимыми условиями. Эти условия для появления ростка природы будды – такие факторы, как благотворные духовные учения и практики и духовный наставник. Таковы условия, которые позволяют нам практиковать.

Здесь мы встречаемся с одним из наиболее загадочных вопросов по этой теме: разве может природа будды быть по сути совершенной и при этом нуждаться в «развитии»? Ответ, возможно, связан с ракурсом. Иными словами, восприятие природы будды как полной и совершенной в самой себе, без потребности что-либо развивать – или как развивающейся и созревающей по мере продвижения к состоянию будды – связано не с самой природой, а с тем, как мы ее воспринимаем.

Рассматривая этот вопрос с точки зрения самой природы будды, мы можем решить, что она не развивается.

Ей нет нужды развиваться, потому что с позиции полной пробужденности будды она уже безупречна. Если, однако, мы рассматриваем природу будды с точки зрения обычного человека, то признаём: нам присущи завесы, которые нужно рассеять с помощью духовной практики. По мере продвижения мы замечаем устранение завес: наш ум очищается. С этой точки зрения мы можем понимать природу будды как нечто, что переживает эволюцию.

Здесь можно провести параллель с двумя способами восприятия просветления самого Будды. С точки зрения индивидуальной колесницы он не был буддой до своей самой последней жизни 2500 лет назад – и в ней достиг буддовости. В конкретный момент – рано утром, в возрасте тридцати пяти лет – этот человек достиг духовного пробуждения.

В контексте воззрения махаяны мы видим во многом отличную картину: к моменту своего рождения Будда уже был полностью пробужденным существом. Воплотившись в образе исторического Будды, он, как казалось, прилагал активные усилия, практиковал аскетизм и открыл срединный путь – но во всём этом просто «проявлял» деяния будды. Живым существам на их уровне казалось, что он достиг духовного пробуждения с помощью прилежных усилий, – но с трансцендентной точки зрения оказалось бы, что он был просветленным по ходу всей своей практики в данном царстве.

Сначала нам необходимо принять существование природы будды на веру – но ее можно пробудить, проявить в нашей повседневной жизни. Каким образом? Один из ключевых элементов – это развитие великого сострадания, которое коренится в понимании сходства всех живых существ с точки зрения их сущностной природы. Природу будды также можно реализовать с помощью медитативного проникновения в самую основополагающую природу нашего ума. Вместе с

состраданием, представляющим собой жизненно важный для развития элемент, пробуждение природы будды открывает врата к образу жизни бодхисаттвы, который устремлен к просветлению ради блага всех живых существ.

13

Развитие духа пробуждения

Устремление к достижению духовного пробуждения ради блага всех живых существ – это идеал, составляющий самое сердце пути махаяны. На санскрите это устремление называется *бодхичиттой*, что переводится как «дух пробуждения». Ее развитие – ключевой элемент, который приводит существо к состоянию будды. Мы уже обсуждали разные виды дискурсивных и недискурсивных медитаций. Все они помогают развивать данный настрой. В дополнение к ним, однако, очень полезно осуществлять молитвенные практики, питающие нашу духовную дисциплину подобно тому, как вода питает растение. Можно собрать семя, почву, свет солнца и тепло – но без влаги семя так и останется в сухой земле и не прорастет. Аналогичным образом без влаги преданности другие практики могут оказаться почти бесплодными.

В Тибете есть история об одном видном ламе, который даровал учения по медитации и объяснял дискурсивные и недискурсивные медитации по различным глубоким темам. При этом каждый день перед началом учений он четыре-пять часов вел молитвенные практики; каждый участник был обязан либо к ним присоединиться, либо ждать начала учений.

Один из образованных монахов, раздосадованный таким поворотом событий, отозвал учителя в сторонку и сказал: «Знаете, мы уже довольно хорошо знакомы с этими молитвенными практиками. Разве нельзя их сократить, чтобы на важный материал оставалось больше времени?»

Лама пристально взглянул на собеседника и сказал: «Делай что хочешь. Если тебя интересуют чисто интеллектуальные познания, делай по-своему; но если хочешь обрести духовную реализацию, я рекомендую придерживаться моего подхода. Именно благодаря этим молитвам подобная форма духовной практики и становится эффективной».

Практика, которую я опишу далее, называется *семичастной (семичленной) молитвой*; данный ее вариант содержится в строфах «Руководства по образу жизни бодхисаттвы» (*Бодхичарья-аватары*) Шантидевы. Тибетские буддисты часто читают и обдумывают эти строфы в своей практике.

Семичастная молитва

Первая строфа, которую мы рассмотрим, не является одной из семи частей; это предварительный стих принятия прибежища, который гласит:

До достижения сердца пробуждения
Я принимаю прибежище в Пробужденных.
Я также принимаю прибежище в Дхарме
И в собрании бодхисаттв.

Первая фраза – «сердце пробуждения» – описывает просветление будды. Следующую, «принимаю прибежище в Пробужденных», можно понимать разными способами. *Прибежищем причины* называется принятие прибежища в ком-то ином – в другом существе, которое достигло просветления. Принятие прибежища в других существах помогает вызвать, или реализовать, пробуждение и потому называется *причинным*. *Прибежище плода* – это принятие прибежища

в самих себе: в том будде, которым мы однажды станем. На этом же этапе мы принимаем прибежище и в природе будды – в нашей собственной сущностной незагрязненной благодати.

Далее идет первая из семи частей – выражение почтения:

Телами, что бесчисленны как все атомы во Вселенной,
Я склоняюсь перед всеми Пробужденными,
Проявляющимися в трех временах,
И перед Дхармой и Высшим Собранием.

С помощью слов «Телами, что бесчисленны как все атомы во Вселенной» мы отождествляем себя со всеми телами, которые у нас были во всех прошлых жизнях, и с телами, которые мы обретем во всех жизнях будущих. Ключевой пункт здесь – выражение почтения, при котором мы умаляем свою (по сравнению с объектами почтения) значимость. Благодаря этому мы достигаем плодотворного состояния ума, а в этом и состоит суть первой части данной практики: мы стремимся развивать себя так же, как возделывали бы плодородную долину.

Тибетцы объясняют эту мысль с помощью чудесной аналогии. При виде человека, которой ставит себя выше других, считая себя лучше и образованнее, тибетцы говорят: «Он словно сидит на вершине горы!» – где холодно, трудно и ничего не растет. Если же человек умаляет свою значимость, он становится подобен плодородному полю.

Вторая часть – совершение подношений:

Победоносным и их детям
Я вечно подношу все свои тела.
О высшие существа, полностью примите меня:
Почтительно я стану вашим слугой.

Победоносные – это будды, одержавшие победу над искажениями и завесами собственных умов. Их дети – это бодхисаттвы: те, кто станут буддами.

Следующая часть содержит три строфы и известна как исповедь в злодеяниях:

Перед совершенно Пробужденными и теми,
Кто наделен духом пробуждения и великим
состраданием,
Пребывающими во всех направлениях,
Я, сложив ладони, молюсь.

В бесчисленном цикле бытия,
В этой и в иных жизнях,
Я бессознательно вершил(а) зло
И побуждал(а) к этому других.

Под властью уловок непонимания
Я сорадовал(ся/ась) этим деяниям.
Поняв ошибочность своих действий,
Искренне признаюсь в них перед всеми Защитниками!

Этот раздел посвящен исповеди в неблагом, которая осуществляется с помощью признания наших прошлых дурных деяний: мы раскрываем эти неблагоприятные действия прошлого перед всеми Буддами. В каком-то смысле мы также обращаемся и к своей собственной природе будды, признавая, что в прошлом предавались неблагоприятным действиям и даже сорадовались им – но теперь поняли истинную природу этих деяний. Важно понимать, что здесь нас ни в коей мере не призывают испытывать чувство вины. Мы смотрим на события или действия, признаем их ошибочность и отпускаем их.

Четвертая часть связана с сорадованием добродетели и ее плодам:

С восторгом я сорадуюсь
Океану добродетели, созданному развитием настроя,
Что приносит благополучие всем существам,
Идеяниям, направленным на служение живым существам.

Здесь мы сорадуемся нашей собственной практике, которая порождает сострадание и любящую доброту, и служению другим – а также добродетели и практике других существ.

Пятая часть – это просьба о продолжении раскрытия Дхармы:

Пробужденных во всех направлениях
Я, сложив ладони, прошу:
Ради живых существ, что помрачены во тьме страданий,
Зажгите светоч Дхармы, молю!

Шестая часть – просьба о том, чтобы пробужденные существа не уходили:

Победоносных, что подумывают об уходе в нирвану,
Я, сложив ладони, прошу:
Не оставляйте этот мир незрячим,
Но оставайтесь бесчисленные эоны, молю!

Здесь мы просим самих будд откликнуться на наши духовные нужды. Пробужденные существа совершают деяния ради нас, а не ради самих себя, и потому обращение с подобной просьбой – дело и уместное, и стоящее.

Наконец, седьмая часть – это посвящение заслуги:

Силой любых добродетелей, что я собрал(а)
 Посредством подобных деяний,
 Пусть все страдания
 Всех живых существ будут рассеяны.

Таким образом мы направляем накопленную во всех направлениях духовную мощь на устранение страданий всех живых существ.

Монашеский подход к великому состраданию

Если мы будем искать методы развития бодхичитты в классических буддийских текстах, то, скорее всего, встретим объяснения, подобные восьмой главе «Руководства по образу жизни бодхисаттвы» Шантидевы.

Эта глава, по сути, описывает монашеский подход к отсечению умственных привязанностей с целью развития бодхичитты. Шантидева рекомендует то, что можно назвать строго созерцательным подходом – преодолеть и отбросить все наши привязанности; удалиться в лес, чтобы вести там уединенную жизнь, и затем в подобной изоляции порождать бодхичитту. Это аскетичный, монашеский подход – но он работает, и именно потому ему так давно учат.

В восьмой главе своего текста Шантидева делает мощный упор на устранении романтических привязанностей. Используя предельно натуралистические выражения, он пытается отвратить слушателей от чувственного влечения к противоположному полу, называя женское тело мешком плоти, который полон одних только органов и нечистот

(разумеется, буддийскую монахиню учили бы точно так же рассматривать тело мужское). При этом Шантидева старается изгнать из ума слушателя любые остатки влечения к романтике и особенно сексуальности, освободив пространство для развития бодхичитты.

Тибетская традиция описывает два подхода к развитию сострадания. Первый – это данный, монашеский, метод; он хорошо подходит для развития равного умственного отношения. Поскольку у монаха нет супруги и детей, он, возможно, меньше склонен лелеять одних людей и отвергать других. Монах отстраняется от человеческих привязанностей и обращается со всеми равно. Подобная ситуация благоприятствует развитию всеохватывающих любящей доброты и сострадания.

Подход к великому состраданию для мирян

Тибетский буддизм также описывает и мирской подход к развитию сострадания. Он предназначен для практикующих, которые, возможно, активно вовлечены в жизнь общества и, может быть, имеют супругов и детей, а также множество других накоплений, связанных с мирской жизнью. Хотя такой образ жизни часто усиливает привязанность и другие умственные искажения, подобные взаимоотношения в то же время содержат огромный потенциал для духовного роста.

Большая часть наших близких человеческих взаимоотношений содержит привязанность, смешанную с любовью и состраданием. Как мы уже обсуждали, одна из реакций на такое положение дел – в том, чтобы отстраниться от подобного рода взаимоотношений, удалиться в уединение и сосредоточиться на развитии равных любви и сострадания

по отношению ко всем существам. Другой вариант – решить остаться во взаимоотношениях и очищать их, понимая, какой глубокой ценностью эти взаимоотношения обладают – даже если они и сопряжены с умственными искажениями. Подобные обстоятельства – плодородная почва для развития различения и, в частности, способности отличать привязанность от чистых любящей доброты и сострадания.

В романтических взаимоотношениях часто присутствует мощный компонент привязанности – но также и любовь с нежностью. Развив бескорыстную, любящую заботу о благополучии иного человека, на следующем этапе мы развиваем такую же заботу и по отношению к другим, а в конечном итоге равностно охватываем ей всех живых существ. Такова основа великого сострадания.

Монах начинает свой духовный путь с того, что уходит от общества и на основе этого положения расширяет круг своей любви, чтобы в равной степени охватить им всех живых существ. Практикующие-миряне могут начать с лелеяния членов собственной семьи, а затем постепенно распространить этот настрой так, чтобы он охватил всё живое. Если в этом не преуспеть, семья так и останется сплоченной ячейкой, которая отделена ото всех остальных живых существ крепостными стенами эгоцентризма. Тем не менее если процесс проходит успешно, подобное расширение любви может стать важным путем к пробуждению.

Чтобы описать такое расширенное чувство лелеяния других, Шантидева приводит изумительную аналогию. Он предлагает учиться воспринимать себя и других в качестве конечностей одного тела. К примеру, у нас чешется шея. Потянувшись к ней, чтобы ее почесать, рука не думает, что оказывает шее услугу, – ведь шею и руку объединяет нечто более глубокое, чем их личная самость: общее телесное осознание.

Можно выдвинуть здоровое возражение: «Идея хорошая, но в кругу людей она неверна. Я могу целый день испытывать уныние, а Скотт полон радости. Мы не одно тело, мы разные!» В ответ Шантидева рекомендует переживать страдания, не проецируя на них свое чувство «моего», и вместо того просто распознавать их как страдания – без какого-либо неотъемлемого владельца. Сущностный вопрос здесь таков: что делает мои страдания «моими»? Шантидева утверждает, что причина в нашей привычке к самоотождествлению со страданиями, которые мы переживаем напрямую. Тем не менее также возможно сопереживать и страданиям, о которых мы узнаем косвенно.

Исследуя этот вопрос в глубокой медитации, мы выясняем, что переживаемые нами чувства и мысли – это умственные события, которые возникают и уходят. Они не тождественны нам самим – не больше, чем наша обувь или одежда. Обычно мы отождествляем себя с этими мыслями и чувствами, и именно это отождествление побуждает нас считать их более важными, чем умственные состояния других существ.

Здесь мы можем возразить: «Постояйте-ка! У меня и так полно собственных проблем – а теперь вы хотите, чтобы я отождествлял себя с другим человеком или даже со множеством других людей!»

Действительно, распространение нашего круга отождествления с другими также увеличивает и риск переживания определенных страданий. Мать может настолько любить своих детей, что будет переживать ужасные страдания, если те столкнутся с трудностями. Если мы распространим самоотождествление на всех существ, оно, кажется, сделает нас уязвимыми перед обширными страданиями – ведь существ так много!

Мы, конечно, можем изолировать себя в своей собственной жизни, утверждая, что не станем влюбляться, вступать

в брак или выстраивать взаимоотношения с другими (ведь всё это ведет к еще большим страданиям), – но в итоге лишь столкнемся с иным видом страданий, страданием изоляции. Различие здесь в том, что изоляция – это бесплодное страдание, которое ни к чему не ведет; а вот страдание, проистекающее из сопереживания другим, – путь к состоянию будды.

Хотя расширение круга нашего самоотождествления действительно усиливает определенный вид страданий, оно совсем не обязательно осложняет нам жизнь. По мере роста сострадания усиливается и чувство самоотождествления со всем живым; а по мере углубления мудрости мы превосходим свое условное понимание страданий, пробиваясь сквозь него к невиданной радости прозрения относительно природы окончательной истины.

Эгоцентризм

Противоположность великого сострадания – это эгоцентризм: одно из ключевых понятий в буддизме. Эгоцентризм – это вера в то, что наше собственное благополучие важнее благополучия каких-либо иных существ. Смысл этого понятия нам известен с детства: если я и другой человек желаем чего-то хорошего, объект должен достаться мне, а не другому.

По мере того как мы взрослеем, а наше видение мира расширяется, мы формируем концентрические круги эгоцентризма. В их сердце лежит исходное представление о том, что мое собственное благополучие важнее всего. Вокруг находится следующий круг: мои супруги, мои дети, мои лучшие друзья – люди, интересы которых заботят меня потому, что они для меня жизненно важны. Следующий круг состоит из знакомых – людей, которые меня заботят самую

малость. Вокруг – бесчисленное множество людей, на чье благополучие мне и вовсе плевать: те, к кому я безразличен. Наконец, существуют люди, которых я считаю препятствием для своего благополучия. Мой эгоцентризм требует, чтобы эти люди сталкивались с одними невзгодами. Таким образом, эгоцентричный настрой считает этих людей врагами: если они столкнутся с неудачами – прекрасно, если получат какую-то пользу – плохо.

Наша жизнь может быть основана на эгоцентризме – и на первый взгляд покажется, что для нас это выгодно. Если я хочу кусок торта, эгоцентризм велит мне его взять. Если я отпихну другого человека и получу свой кусок, то испытываю удовольствие от еды, а другой человек – нет. Если я соревнуюсь с другими в офисе, эгоцентризм может помочь мне добиться более высокой должности или повышения. Каждый раз кажется, что эгоцентризм – мой союзник, ведь он помогает мне добиться желаемого.

Что, однако, происходит с нами на более глубоком уровне? Как эгоцентризм влияет на наше чувство благополучия? Во-первых, он настраивает нас против всего мира. Если жизнь других также основана на эгоцентризме, между нами немедленно возникает конфликт. Это ведет к дисгармонии, борьбе и напряженности. На поверхностном уровне эгоцентризм может казаться чем-то хорошим, но на деле он оказывается огромным источником страданий и для отдельных людей, и для общества в целом. Эгоцентризм настраивает друг против друга нации, культуры и религии; это одна из значительных причин страданий в нашем мире.

Альтернатива эгоцентризму – способность лелеять других больше, чем себя. Если мы считаем благополучие каждого отдельного существа равным благополучию любого другого, получается, что благополучие всех остальных живых существ неизмеримо важнее, чем наше собственное благо.

Когда подобный альтруистический настрой объединяется с мудростью, он противодействует проблемам эгоцентризма и помраченных форм приязни, которые могут вести к таким омраченным состояниям, как созависимость. Шантидева утверждает: если мы хотим познакомиться с последствиями эгоцентризма, то должны присмотреться к страданиям и страхам в собственной жизни. Чтобы увидеть последствия лелеяния других, продолжает он, нужно взглянуть на жизнь пробужденных существ, воплощающих великое сострадание.

Великое сострадание

Практика устранения эгоцентризма во многом соответствует практике развития великого сострадания. Как и в описанной ранее медитации любящей доброты, в этой практике мы постепенно продвигаемся от нас самих к нашим близким, а затем и к более обширному кругу живых существ. Тем не менее здесь присутствует значительное отличие. В описанной ранее практике любящей доброты мы вспоминали другого человека как того, кто существует отдельно от нас, — и желали ему счастья и свободы от страданий; однако для развития великого сострадания нужно сделать радикально иное. Вместо того чтобы смотреть на человека со стороны, мы заменяем свою точку зрения его восприятием, стараясь словно бы взглянуть на мир его глазами.

В данном случае мы меняем угол зрения и развиваем любящую доброту по отношению к другим людям как к самим себе, при этом полностью принимая в расчет все их человеческие черты. Для подобной практики требуется определенное богатство воображения, и потому здесь полезна конкретика: мысли о реальных страхах и чаяниях конкретного человека.

Мы переключаемся на мировосприятие самого человека, порождая любящую доброту по отношению к нему с его собственной точки зрения. По мере углубления практики мы используем однонаправленность ума как инструмент для более пристального постижения. Так мы объединяем порождение любящей доброты с более ясным пониманием того, каковы страхи и желания человека. Постепенно выясняется: даже если человек выражает свое желание быть счастливым и избегать боли не так, как мы, на основополагающем уровне это то же самое устремление.

Данный процесс начинается с людей, которые нам очень близки; затем мы постепенно переходим к людям, которые нам безразличны. В конечном итоге мы дойдем до людей, которых считаем совершенно отталкивающими. Тем не менее даже в этом случае мы не будем смотреть на этих неприятных людей извне, желая им счастья так, как делали в описанной ранее медитации любящей доброты. Вместо того мы постараемся увидеть ситуацию человека его же глазами. Рассматривая происходящее с точки зрения других людей, мы начинаем понимать, что они также желают счастья – как и все остальные живые существа, – хотя и пытаются достичь этого счастья глубоко помраченными способами. Даже если поведение людей чрезвычайно неблагоприятно, мы можем настолько глубоко пробиться к корням их действий, что осознаем: сокровенные желания и чаяния этих людей тождественны нашим собственным.

Таким образом мы меняем ось своих приоритетов и развиваем чувство, которое лелеет других больше, чем нас самих. Тогда процесс становится чем-то большим, чем просто медитация: теперь это преображающий всю нашу жизнь настрой, который выражается в действиях.

Что же можно сделать, чтобы устранить страдания в этом мире? Осмысление этого вопроса может привести к

великому состраданию, основанному на чувстве равностного отношения ко всем живым существам. Это не просто желание «Пусть вы будете свободны от страданий»: мы беремся устранить страдания других и привести их к состоянию благополучия.

Порождая это великое сострадание, мы должны помнить: «я», которое берется за это дело, превосходит уровень личности. В противном случае этот путь может стать своего рода альтруистическими играми эго. Чтобы избежать подобного поворота событий, нам нужно глубже проникнуть в нашу собственную природу, природу будды. Рассматривая эту задачу, мы можем себя спросить: «Разве можно надеяться избавить от страданий всех живых существ – если мы даже себя освободить не в силах?»

Ответ здесь в том, что наши ограничения – не нечто неизблемое: их можно преодолеть. Желая проявить великое сострадание в этом мире, мы можем решить: лучший способ послужить другим – стать врачом, или политиком, или даже президентом. Тем не менее ключевая задача – стать буддой.

Нам нужно стать буддой, пробужденным, и тогда мы сможем стать буддой-лекарем, буддой-учителем Дхармы или буддой-фермером – кем пожелаем. Таков единственный способ достичь максимальной эффективности.

Преобразование НЕВЗГОД В ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

Бодхичитта

Дух пробуждения, или *бодхичитта*, возникает из сострадательной заботы обо всех существах. Он выражается в устремлении к тому, чтобы принести всем существам максимальную пользу за счет достижения полного духовного пробуждения – состояния будды. Когда эта мотивация без усилий и спонтанно проявляется из великого сострадания, когда чувство лелеяния других превыше себя оказывается естественным, мы становимся бодхисаттвами. Именно на этом этапе мы и вступаем на махаянский путь, ведущий к состоянию будды.

При изучении буддийского пути кажется, что все его теории и практики можно понимать как подготовку к бодхичитте, как само развитие бодхичитты и как плоды бодхичитты. Таким образом, бодхичитта – действительно самое сердце того, чему учил Будда.

Занимаясь этими буддийскими практиками, мы можем отметить: в определенном смысле они все требуют усилий. Все они направлены на сонастрой нашей сознательной умственной активности, нашего сознательного поведения с тем, что само проявлялось бы, если бы наша природа будды была свободна от завес и покровов. Мы приближаемся к этому с помощью практики, постепенно гармонизируя

свое сознательное состояние ума с природой будды. Когда этот сонастрой достигнут, наша любящая доброта проявляется спонтанно, а не за счет усилий сознательного ума.

Природа будды пробуждается силой великого сострадания – сострадания, которое взламывает разделяющие живых существ барьеры и растворяет любое чувство превосходства по отношению к другим. Некоторые из нас, возможно, умнее или привлекательнее других, а некоторые наделены этими качествами в меньшей степени – но под слоем этих различий мы все, по сути, сходны: все мы корнями уходим в природу будды.

Под влиянием этого глубокого чувства самоотождествления с другими живыми существами естественным оказывается следующий шаг: принятие на себя задачи освобождения всех живых существ от страданий.

Когда мы выходим за пределы усилий, а великое сострадание начинает проявляться естественным образом, сама природа будды очень быстро становится спонтанно-очевидной. Когда бодхичитта проявляется без усилий, мы становимся бодхисаттвой. Стоит нам стать бодхисаттвой, как мы – как это описывается – достигаем подобия полного просветления, или состояния будды.

Мы уже упоминали черты состояния будды: безграничное сострадание, мудрость, мощь, совершенная непринужденность не требующих усилий действий. Эти свободные от усилия действия всегда направлены на благо всех живых существ. Бодхисаттва ведет жизнь, подобную состоянию будды; он или она еще не будда, но проявляет многие его качества.

Наша жизнь

Описанные выше идеи многим из нас могут показаться слишком идеалистичными. Мы, может, и хотим быть бодхисаттвами, но вместо того нас захватывают испытания и разочарования, которые так часто приносит жизнь, – а потому важно научиться преобразовать взлеты и падения нашей жизни в духовное продвижение. Почти всё, что далее описано в этой главе, основано на тексте великого ньяингампинского ламы, которого звали Додрубчен, – третьего держателя этого титула, который скончался в 1926 году. Додрубчен был очень продвинутым мастером практики дзогчен, наделенным глубоким прозрением относительно природы изначального осознания.

Додрубчен назвал свой текст «Преобразование радостей и невзгод в духовный путь»¹. В нем он начинает со знакомой нам темы: присущей людям склонности заикливаться на дурных аспектах нашей жизни. Вспоминая день, многие из нас обычно четко помнят только вещи неприятные, только свои злоключения. Даже после краткой встречи с кем-то мы можем часами думать о каждом обидном слове, о каждом некомфортном обстоятельстве, с которыми, как нам кажется, мы столкнулись.

Чем больше мы пренебрегаем мощью собственного отношения к происходящему и вместо того виним в своих страданиях и неудовлетворенности внешние факторы, тем больше мир кажется нам враждебным. Мы впадаем в паранойю и страдаем от душевного расстройства. Кроме того, Додрубчен отмечает: чем больше мы поддаемся этим негативным настройам, тем больше, на самом деле, привлекаем в свою жизнь негативные обстоятельства.

¹ Этот текст и комментарий к нему переведены в книге Гьятрула Ринпоче «Озарение изначальной мудростью».

Многие из этих настроев сосредоточены на других людях и на том, что мы считаем их недостатками. Такое случается каждый день: кто-то совершает какой-то поступок, который нам чем-то неугоден, – и мы заикливаемся на недостатках этого человека. Эта одержимость – извращенная форма медитации: определенный вид однонаправленности, который пользы никому не приносит. Две модели поведения – умственная заикленность на недостатках других людей и обсуждение этих недостатков – могут нам только навредить. Они приносят нам внутреннее горе и дисгармонию и создают конфликты в наших взаимоотношениях с окружающими людьми.

Вместо того мы можем радикальным образом изменить свое отношение к событиям собственной жизни – проблемам, страданиям, к тому, что нас раздражает, – которые всегда считали бедами. Мы можем просто перевернуть свое отношение вверх ногами и перестать считать эти события по своей сути вредоносными или нежелательными.

Преобразование

Преобразование нашего отношения к тяготам – это богатая и мощная тема, которой в основном и посвящена оставшаяся часть этой главы. Начиная практику, мы можем с помощью размышлений подготовиться к тяготам заранее – еще до того, как они возникнут. Понимая, какое духовное преобразование может быть достигнуто благодаря невзгодам, мы можем развить внутреннюю отвагу и энтузиазм – чувство того, что мы почти что предвкушаем трудности. Такое отношение иногда называют «настроением воина», то есть человека, который хорошо подготовлен, должным образом вооружен и ценит хороший вызов. Битва в данном случае

ведется не с другим человеком и не на физическом уровне – речь о преобразовании затруднительных жизненных условий в нечто, что приносит духовную пользу.

Чтобы сделать первый шаг к лучшему пониманию, нужно осознать: почти каждый раз, когда мы проявляем раздражение или враждебность, мы выражаем неведение. При столкновении с чем-то, что расстраивает ум, мы можем обратиться к замечательной максиме Шантидевы: «Если с проблемой можно справиться, зачем тревожиться? Если справиться с проблемой нельзя, какой смысл по поводу нее переживать?»¹

Главное – преобразовать невзгоды в духовный путь и получить от этого удовлетворение. Для этого мы можем приобрести ряд навыков – проверенных временем инструментов, которые связаны с нашим настроением.

Первый инструмент – это отречение. Возможно, в нашей жизни возникли трудности, появились некие страдания. Самое время пристально присмотреться к нашим реакциям на эти события и изучить корни этих реакций. Если мы спросим, каков источник данных страданий, то сможем обнаружить привязанность – и выясним, что привязанность того не стоит. Вместо нее мы можем развить мощное чувство отречения, ослабляя свою привязанность к внешним делам этой краткой жизни – прибыли и потерям, хорошей и дурной репутации – и заменяя их более стоящими приоритетами.

Еще один мощный инструмент для преобразования невзгод – принятие прибежища. В периоды неопределенности, когда мы нуждаемся в руководстве или переживаем огромное горе, принятие прибежища в Трех

¹ «Бодхисаттва-чарья-аватара», глава 6, строфа 10.

Драгоценностях – Будде, Дхарме и Сангхе – может быть очень мощным. Оно способно в огромной степени углубить нашу практику.

Вот пример силы прибежища. Учитель, который передал мне наставления по «Семи пунктам тренировки ума»¹ Чекавы, – Кунго Барщи – был мирянином: единственным учителем-мирянником, от которого я получал наставления за четырнадцать лет своего монашества. Он был очень благожелательным, хорошим человеком, а также превосходным ученым, учителем поэзии и тибетской грамматики и, вероятно, лучшим в свою эпоху наставником в области тибетской медицины. Более того, он обладал огромной ученостью в буддийской теории и практике.

В Тибете Кунго Барщи был аристократом: зажиточным человеком, который владел землями и имел большую семью. Тем не менее во время китайского вторжения в Тибет он пережил огромные страдания: его землю отняли, а многих членов семьи казнили или, по сути, поработили. Вынужденный бежать, чтобы остаться в живых, он пришел в Индию нищим.

К моменту нашей встречи Кунго Барщи был пожилым человеком, который проживал в маленькой хижине. Он работал полный рабочий день – преподавал тибетскую медицину – и в месяц зарабатывал сумму, равную тридцати долларам. Однажды он сказал мне, что по ходу своей жизни в Тибете поддерживал духовную практику, но относился к ней весьма небрежно. В Тибете было легко просто плыть по течению: жизнь его была комфортной, в ней было много Дхармы, а вокруг – много духовных адептов.

¹ Подобной тренировке посвящена моя книга «A Passage From Solitude» (Ithaca: Snow Lion Publications, 1992). (Прим. пер.: устные учения доктора Уоллеса по «Семи пунктам» с переводом на русский язык см. на www.contemplative.ru/alan-wallace-retreat-2016)

Кунго Барщи рассказывал: только после того, как жизнь стала сложной, его практика подлинно обогатилась. Он лишился всех источников физической поддержки, на которые полагался на прежнем этапе жизни, – своего богатства, своего положения, своей семьи, – так что единственным объектом прибежища остались Три Драгоценности. Как это на нем отразилось? Знаю, каким он казался мне: вызывающим глубокое умиротворение, очень спокойным, полным мягкой жизнерадостности, которая словно бы полностью пронизывала его личность. Он подлинно принял прибежище в Дхарме, и его духовное присутствие стало глубже.

Благодаря принятию прибежища мы развиваем смирение и устраняем заносчивость – огромное препятствие для духовной практики. Сложно быть заносчивым, когда ты охвачен ужасным недугом и испытываешь сильнейшую боль, когда ты только что разорился или лишился кого-то из близких. В эти периоды и нужно принимать прибежище.

Если вернуться к аналогии с воином, прибежище и отречение – это виды оружия, позволяющие преобразить невзгоды в источник удовлетворения. Существует множество подобных инструментов, и чем больше методов мы осваиваем, тем искуснее начинаем справляться с жизненными бедами, принимая и преобразуя их.

Преобразование невзгод – это та область Дхармы, где наша духовная практика действительно преображает повседневную жизнь. Мы можем начать со скромных шагов: принимать происходящее и преобразовать незначительные трудности. К примеру, сначала мы можем уделить внимание коллеге, который несчастен, раздражен и склонен проявлять нечуткость. Вместо того чтобы реагировать на такого человека и позволять своему уму заикливаться на его качествах, мы можем отреагировать так, чтобы не причинять несчастье самим себе.

Альтернативный вариант, говоря откровенно, – дело нездоровое. Отвечая на жизненные трудности такими умственными омрачениями, как тревожность, негодование и ярость, мы доводим себя до болезни. Эти реакции – виды умственного дисбаланса; а поскольку ум тесным образом связан с телом, все эти реакции физически нездоровы. Если мы пребываем в добром здравии, они могут довести нас до болезни – а если уже больны, недомогание из-за них может усугубиться.

Где же счастье?

Ключевой компонент преобразования невзгод в духовный рост кратко описан Додрубченом так: «Ум – это совершенный источник нашего счастья».

Мало кто живет так, как если бы это утверждение соответствовало истине, но именно так всё и обстоит. Сущностный ингредиент счастья сокрыт не в раздражителе, который является частью нашего опыта, – не в вещах, которые мы переживаем, – а в самом субъекте переживаний. Этот ингредиент – ум. Удовольствие, которое кажется сокрытым в переживаемом событии, на самом деле отражает уникальные качества ума личности, переживающей конкретный опыт, – а не какие-либо качества, сокрытые внутри вызывающего переживания объекта. Всё внешнее, что мы совершаем, может послужить катализатором для желаемого нами счастья – но на самом деле счастье происходит из нашего собственного ума.

Возможные ловушки

Хоть это и может показаться удивительным, преобразование радостей в путь может быть делом гораздо более сложным, чем преобразование невзгод. Здесь нас поджидает больше возможных ловушек. К примеру, если мы чувствуем себя прекрасно и всё продвигается наилучшим образом, мы можем поддаться самодовольству и начать спрашивать себя: «Да кому нужна эта Дхарма?» Падампа Сангье – великий индийский буддийский созерцатель, который учил в Тибете примерно тысячу лет назад, – сделал по этой конкретной теме важное замечание: «Люди способны справиться со множеством невзгод, но лишь с малой толикой радостей».

Еще одна опасность, связанная с удачей, – это лень. Речь не о лени в обычном смысле (нехватке сил), а о духовной апатии, которая проявляется, когда мы посвящаем себя – даже весьма напряженно – бессмысленной деятельности. Эта форма лени кроется в нашей неспособности выбрать достойные варианты приложения собственных сил.

Как же преобразить свое отношение так, чтобы не поддаваться чарам благополучия, не почивать из-за него на лаврах и не лениться? Додрубчен выделяет здесь две темы.

Первая – медитация на непостоянстве. Смысл здесь не в том, чтобы превратить радость в беду: цель в том, чтобы глубоко постичь подверженную колебаниям, преходящую природу всех явлений, которыми мы наслаждаемся. В результате наше удовольствие от собственного благополучия всё равно будет проявляться – но без опьянения. Мы сохраним ясное осознание того, что наше новое имущество неизбежно износится и будет выброшено. Даже наши человеческие взаимоотношения, какими бы драгоценными они ни казались, изменятся и в конечном итоге закончатся.

Вторая тема – медитация на удовлетворенности. Эта практика может быть частью медитации на любящей доброте, где мы сначала направляем любящую доброту на самих себя. На основе этого шага мы можем присмотреться к тому, что ищем – на самом глубоком уровне, – и перейти к размышлениям о том, в чем мы на самом деле нуждаемся и что у нас уже есть. Перебирая один пункт за другим, мы выясним, что наша жизнь гораздо богаче, чем нам казалось.

Как утверждает Додрубчен, удовлетворенность чрезвычайно важна, потому что ее отсутствие может воспрепятствовать нашей духовной практике. Неудовлетворенность может вызвать в нас такую возбужденность, что никакого желания практиковать у нас не будет. При этом избыток благосостояния может отвлечь нас настолько сильно, что времени и желания на практику никогда не найдется.

Если мы освоим процесс преобразования невзгод в духовный путь, а радостей – в практику, то постепенно научимся продолжать практиковать независимо от условий.

Природа невзгод

Теперь, когда у нас есть определенное представление о том, как преобразовать невзгоды в путь, мы можем глубоко присмотреться к самой их природе. Если происходит внезапное событие, в результате которого мы переживаем несчастье, большинство людей называют его напастью. Что, однако, если мы выясним: из-за этой «напасти» и последующего страдания наша духовная практика каким-то образом усиливается – в рамках четкой причинно-следственной связи? Будет ли это событие всё так же бедой? Большинство людей по умолчанию предполагают, что в невзгодах есть что-то неотъемлемо печальное; что для каждого очевидно,

что является бедствием, а что – нет. Нам кажется, что невзгоды определяются как невзгоды с собственной стороны, а мы – лишь те, кто невольно с ними сталкивается.

Тем не менее с точки зрения буддийских учений беды совсем не таковы: это не исключительно объективное условие, а нечто, связанное с субъектом, с воспринимающим.

По мере того как идеал бодхичитты и роль духовной практики становятся центром нашей жизни, данные учения могут начать оживать; а вот пока мы верим, что наше благополучие зависит от внешних обстоятельств, идея о том, что невзгоды не определены с собственной стороны, может казаться не очень актуальной. Если мы верим, что невзгоды определяются исключительно со стороны объекта, так, в каком-то смысле, всё и обстоит – ведь мы отказались от своей способности влиять на этот вопрос.

Когда мы начинаем менять свое мышление, становится очевидно: нам решать, считать ли что-то превратностями судьбы. Осваивая всё больше инструментов, позволяющих преобразовать события, мы перестаем описывать эти события как «радости» и «горести». Вместо того они становятся просто «событиями». Вероятность того, что они окажутся препятствиями на духовном пути, существенно уменьшается.

Давайте сделаем следующий шаг. Можно ли развивать отношение, при котором текущие обстоятельства – какими бы они ни были – кажутся идеальными для нашего благополучия и нашего продвижения по духовному пути? По мере совершенствования нашей практики Дхармы такой настрой принесет значительную практическую пользу. Он требует глубокого понимания того, что каждое происходящее событие мгновение за мгновением оказывается мощным стимулом для определенного аспекта нашего духовного роста. Каждое мгновение идеально подходит для

практики и может предоставлять нам возможность развивать разумность, сострадание, устойчивость, равенность, отречение или терпение. С психологической точки зрения это очень жизнеутверждающее отношение: благодаря ему мы применяем свои силы, свои умственные способности и свой энтузиазм для того, чтобы преобразить свою жизнь в глубоко благотворном ключе. С духовной точки зрения это отношение может в огромной степени помочь нам раскрыть преображающую силу нашей природы будды.

Пустотность и удовлетворение

Мудрость – та, что постигает пустотность всех явлений от неотъемлемого существования, – это центральная тема многих учений махаяны. Возможно, лучший символ этой значимости – совершаемая руками мудра (жест), относящаяся к числу самых распространенных в буддизме в целом. Это мудра, которая используется в медитации. Левая ладонь в ней покоится под правой, а большие пальцы соприкасаются. Левая рука соответствует мудрости, постижению пустотности, а правая символизирует сострадание. Смысл здесь в том, что мудрость образует основу для сострадания; второе не сможет расцвести без первого. Подобно этим двум умственным качествам руки не просто пассивно покоятся друг на друге – они интегрированы. Они объединяются там, где соприкасаются большие пальцы, что представляет уникальное объединение мудрости и сострадания.

Для многих жителей Запада буддийская практика на самом деле начинается с развития понимания пустотности. Упор на этом в своих учениях делает Его Святейшество Далай-лама, который отмечает: для многих людей учения по пустотности представляют, возможно, наилучший способ обрести уверенность относительно буддизма как учения в целом. Почему? Потому что пустотность можно исследовать с помощью интеллекта, без необходимости просто «уверовать». Когда мы начинаем понимать пустотность,

может проявиться и вера, а на основе веры легче будет развить остальные качества, включая сострадание, преданность и любящую доброту.

Подлинное местоположение воспринимаемого мира

Приближаясь к пониманию отсутствия неотъемлемого существования явлений, давайте зададимся вопросом: где на самом деле существуют объекты, из которых состоит переживаемый нами мир? Для начала давайте подумаем об объекте, с которым мы уже хорошо познакомились, – об этой книге. Думаю, все читатели согласятся, что страницы этой книги белые. Что, однако, это за белый цвет? Ключевой пункт, который нужно подчеркнуть, таков: видимый нами белый цвет книги опирается на наше собственное восприятие.

Нет нужды погружаться в развернутые описания функций сетчатки, зрительного нерва и мозга. Главное – понять, что каждый акт зрения представляет собой результат сложного взаимодействия между видимым объектом и органами чувств. Зрение – это системное, то есть эмерджентное, событие, а не маленькое окошечко, через которое в пассивный рецептор вливаются образы и цвета.

Если бы вы были, к примеру, пчелой, ваше восприятие этой страницы очень отличалось бы от человеческого. Аналогичным образом страница иначе выглядела бы и для летучей мыши, и для совы, и для змеи. У каждого из этих существ – уникальные зрительные органы, которые обуславливают визуальное восприятие этой страницы.

Тонкие различия в том, как воспринимается страница, найдутся даже среди читателей этой книги. Наши глаза

могут отличаться друг от друга: у кого-то есть искажающий зрение астигматизм, у других – другие особенности, которые по-разному искажают образ. Мы можем по-разному освещать книгу и держать ее под разными углами. Уникальный поток зрительных образов в зрительном поле каждого из нас непрерывно меняется.

Поле зрения – грубо говоря, овальное пространство, которое включает эту книгу и любые окружающие ее объекты, – в данный момент находится перед всеми нами. То, что видит при чтении этой книги каждый читатель, уникально и зависит от уникальных органов восприятия конкретного человека.

Наше визуальное восприятие не может существовать, если нет нас самих. Если нет зрительных органов, восприятие и воспринимаемый визуальный объект вообще не существуют.

В связи с этим встает интересный вопрос. Предположим, мы смотрим на мужчину, которого зовут Скотт; он стоит на расстоянии двух метров от нас и одет в коричневое пальто. Где находится пальто, которое мы видим? Нам немедленно хочется ответить, что оно находится в двух метрах от нас, – но на самом деле воспринимаемые черты этого пальто (к примеру, его цвет) существуют только в сопряжении с нашими зрительными органами. Если бы пальто (со всеми его воспринимаемыми качествами) истинно существовало на расстоянии двух метров, получалось бы, что наши чувства каким-то образом способны спроецировать эти черты через два метра пустого пространства.

Приведем другой пример. Мы выходим на открытый воздух ясной ночью и смотрим на звездное небо; перед нами звезды, находящиеся на расстоянии сотен световых лет. Мы смотрим вверх и видим крошечную белую точку – но воспринимаемая нами звезда зависит от зрительных органов,

которыми мы ее видим. Воспринимаемая звезда не существует без кого-то, кто бы ее видел. Находится ли она там – на расстоянии множества световых лет – или где-то еще? Мысль о том, что она «там», очевидным образом абсурдна: получалось бы, что наши глаза способны обуславливать объекты, находящиеся на расстоянии сотен световых лет.

Дополнительный абсурд добавляет тот факт, что видимая нами звезда вообще не находится там, где мы ее видим. С того момента, когда свет сотни лет назад начал свое путешествие в пространстве, звезда передвинулась; там, где мы видим звезду, сейчас вполне может быть пустое пространство.

Если воспринимаемые нами объекты не «там» (где-то перед нами), где же они? Столь же бесполезно будет искать эти объекты и в нашем теле. Несомненно, для акта зрения требуется сложная последовательность нейрофизиологических актов – но это не значит, что воспринимаемые объекты сокрыты где-то в нашей голове.

Когда мы видим красную розу, для этого акта восприятия должны быть активированы конкретные области мозга – но это не означает, что воспринимаемая роза на самом деле находится в мозге. Даже при наличии чудесного микроскопа, позволяющего присмотреться к мозгу того, кто видит розу, через этот микроскоп мы нигде не нашли бы крошечной красной розы. То же касается и других наших органов чувств: обоняния, вкуса, осязания и так далее.

Аналогичным образом нам кажется, что и звук находится где-то вовне. Это представление также не выдерживает пристальной проверки. Можно сказать, что звук щелчка пальцев создан пальцами, – но там ли находится звук? Физическая основа звука состоит из атмосферных колебаний, которые движутся со скоростью примерно 1200 км в час; но если вокруг нет ушей, не будет и слышимого звука. Колебания могут отражаться от стен или рушить здания, но без ключевого

компонента – органов слуха, которые бы могли их почувствовать, – эти колебания представляют собой не слышимый звук, а просто колебания. Опыт слышания – это зависимое событие, частично порожденное органами нашего слуха.

Наши органы чувств делают определенный вклад в каждый акт чувственного восприятия. Если мы приходим на концерт и слышим чудесную музыку, наше переживание этой музыки неразрывно связано с нашим собственным слухом. То же касается и созерцания некой картины. Все чувственные переживания – зависимосвязанные события, которые включают как внешние физические акты, так и взаимодействие с ними наших собственных органов чувств.

Наше поведение обычно не учитывает тот факт, что переживания – это зависимосвязанные события. Большую часть времени мы относимся к воспринимаемым чувствами явлениям так, как если бы они были именно тем, чем кажутся. Мы слышим звуки и говорим: «Как тут шумно!» – не думая о роли, которую может играть слышащий. Этот процесс называется *овеществлением*: мы приписываем чему-то вещественность (или осязаемость), которой объект на самом деле лишен. В силу овеществления мы игнорируем то, что субъективно привносим в событие, и воспринимаем его как некую объективную сущность.

С точки зрения мадхьямаки – воззрения *Срединного Пути* в буддизме махаяны – овеществление есть нечто ошибочное, ведь вещи существуют не так, как кажется. Именно об этом, по сути, и идет речь, когда мадхьямака утверждает, что явленный мир подобен сновидению. Все воспринимаемые объекты обусловлены нашими органами чувств и умом.

Сходно с этим и состояние, которое мы переживаем во сне. В сновидении мы, как нам кажется, находимся в некой среде; кажется, что у нас есть тело, эмоции и всевозможные

чувственные переживания. Наше тело и все его переживания в сновидении – явления целиком и полностью умственные, но в самом сновидении мы этого не понимаем. Вместо того мы овещаем свои переживания, считая их реальностью исключительно объективной.

Что же на самом деле существует?

Мы выяснили, что воспринимаемая нами реальность зависит от наших органов чувств. Что же тогда существует в отрыве от них? Что останется, когда мы отложим эту книгу, выйдем из комнаты и затворим за собой дверь? Это древний вопрос, который задают со времен греческой цивилизации. Что существует за гранью видимостей – что на самом деле существует вовне?

В связи с этим вспоминается знакомый вопрос: что происходит, когда в лесу падает дерево, но некому это увидеть или услышать? Большинство людей согласилось бы: что-то да произошло. Ствол дерева оказался на земле, появилась большая вмятина; всё это начинает гнить, а в упавшем стволе теперь обитают муравьи и термиты. Что, однако, случилось?

Западные ученые по традиции отвечают на этот вопрос попытками отыскать первичные, или неотъемлемые, качества падающего дерева – качества измеримые. Одно из них – масса: представление о том, что дерево содержит поддающееся исчислению количество материи. Другое качество, которое, кажется, не зависит от чьего-либо восприятия, – скорость.

Полезным лирическим отступлением, которое позволит нам лучше понять природу пустотности, будет краткий обзор истории западной научной мысли. Кроме того, если

мы проверим составляющие нашу культуру допущения о природе реальности, то сможем лучше эти допущения понять и сквозь них пробиться. Благодаря этому мы сможем по-настоящему оценить и буддийское воззрение.

С тех пор как Галилей взял телескоп и направил его на Юпитер, научная мысль всё больше полагалась на мощь механических инструментов. Нам кажется – и это представление активно пропагандирует сама наука, – что благодаря использованию механических инструментов и математики мы избавляемся от субъективности и вместо того становимся объективны.

Все знают, что чувства, как говорится, могут обманывать; так что давайте от чувств откажемся. Они в любом случае демонстрируют нам только видимости – а мы пытаемся сквозь видимости пробиться. Большой упор на идею объективного измерения стал делаться во времена Галилея; а к концу девятнадцатого века ученым стало казаться, что физика как объективная наука почти полна. Физика того периода считалась, за редким исключением, абсолютным отражением внешней реальности.

К началу двадцатого века эти представления начали рушиться. Ученые начали яснее понимать, что используемые ими инструменты измерения сами влияют на получаемые данные. Тем не менее настоящая революция произошла в связи с развитием квантовой физики, которая исследует мельчайшие составляющие физической реальности. Именно здесь оказывается наиболее очевидным, что процессы измерения и эксперименты по природе своей зависят от участников.

В квантовой физике свойства массы, скорости, формы и местоположения перестают быть сущностями исключительно объективными. Все их можно рассматривать только во взаимосвязи с методами измерения. Как утверждает

знаменитый физик Вернер Гейзенберг: «Наблюдаемое нами – это не сама природа, а природа, подвергнутая влиянию наших методов проверки»¹.

Изучая эти вопросы еще глубже, ученые также стали подвергать сомнению объективность используемых аналитических инструментов. К примеру, математика также создана людьми. Геометрия Евклида – лишь одна из теоретически бесконечного числа геометрических систем, которыми можно было бы пользоваться. То же касается и алгебры, и разных систем логики.

Ни в какой области, кажется, не сбежать от элемента субъективности. Ни в одном аспекте науки – идет ли речь об астрономии, физике или медицине – нет никакой информации о некой реальности, что существовала бы независимо от задаваемых нами вопросов.

Все наши чувственные переживания состоят из видимостей, которые зависят от наших органов чувств. Даже если мы сведем всё к субатомному уровню электронов, кварков и тому подобного, всё равно останутся одни лишь видимости. Неизбежным образом всё, что мы знаем о мире – теоретически и эмпирически, – состоит из видимостей, предстающих перед умом. Ни к чему иному у нас доступа нет.

Когда мы это осознаём, понятие овеществления оказывается применимо ко всему. Мы смотрим на внешний мир и воспринимаем объекты как неотъемлемо существующие в объективном пространстве; но точно так же мы относимся и к таким вещам, как электроны и звуковые волны: считаем их существующими независимо от наших представлений о них.

¹ Вернер Гейзенберг, «Физика и философия: революция в современной науке».

Ум

На этом этапе мы можем сделать следующий вывод: поскольку все ведомые явления зависят от ума, только он неотъемлемо реален. В этом случае что же такое ум? Исследуя этот вопрос, мы замечаем: ум мы овеществляем точно так же, как и всё остальное.

Чтобы прорубиться сквозь это овеществление, давайте рассмотрим мгновение осознания в потоке сознания. Прошлое этого мгновения уже исчезло; его будущее еще не настало. Тем не менее когда мы пытаемся концептуально изолировать настоящее искомого мгновения, то снова видим ту же непрерывность времени: у мгновения, которое мы считали текущим, также есть начало и конец.

Мы продолжаем этот процесс поиска «настоящего» (между началом и концом), и текущее мгновение осознания становится бесконечно преходящим. Любой умственный акт становится необнаружимым. Оказывается, что ум в конечном итоге не отыскать; он не находится в прошлом или будущем и не обладает истинным бытием в настоящем. Если мы подвергаем его этой форме *окончательного анализа*, он просто исчезает.

Мы также выясняем, что у ума нет местоположения. Мы не можем отыскать каких-либо убедительных причин для того, чтобы считать, что ум пребывает в нашей голове – или где-либо еще. Само по себе осознание лишено очертаний, цвета, размера или положения во времени или в пространстве.

Рассмотрим в качестве примера мгновение осознания – умственный акт восприятия рубашки как синей. Глубоко приглядываясь к этому акту, мы не видим никаких свидетельств того, что это восприятие существует независимо от синевы рубашки. Умственный акт восприятия рубашки как

синей не мог бы существовать без рубашки; этот акт не наделен самобытием. Воспринимаемая синевя рубашки – зависимосвязанное событие, которое опирается на наши зрительные органы. Подобно этому наше зрительное восприятие и умственное осознание синего также зависят от самого этого цвета.

Таким образом, даже ум оказывается не более вещественным, не более подлинным, чем какие-либо физические явления. Он зависит от окружающих его (во времени и пространстве) факторов – как и физические явления – и точно также лишен неотъемлемой природы.

Само это отсутствие неотъемлемой сущности, или самости, и называется пустотностью. Все явления пустотны – то есть лишены неотъемлемой природы, которая существовала бы сама по себе. Физические явления, ум, «я» – все они пустотны; всё это – зависимосвязанные события.

С буддийской точки зрения пустотность – нечто гораздо большее, чем просто интересная идея (одна из множества таковых). И Будда, и величайшие буддийские мудрецы, и созерцатели исследовали природу страданий – и, в частности, умственные омрачения: неведение, ненависть и желание. Всё это, отмечают они, проистекает из невежественного овещствления нас самих и других явлений.

Овещствление – корень всех наших бед, отделяющий наше чувство «я» от всего остального. Следующий после этого отделения шаг – привязанность к «своей» стороне: к тому, что я по ошибке считаю неотъемлемо своим. Из этой привязанности проистекает враждебность по отношению ко всему, что мне кажется противостоящим моей стороне – мне и тому, что я считаю своим. Это коренное неведение порождает замешательство, привязанность, враждебность и все остальные умственные

омрачения, такие как зависть, заносчивость, высокомерие и эгоизм. Получается, что противоядие – это переживание пустотности всех явлений и распознавание их зависимосвязанной природы.

Медитация на пустотности

Чрезвычайно четкая медитация на пустотности описана в «Тренировке ума в семи пунктах» тибетского созерцателя Геше Чекавы.

Мы начинаем практику с того, что думаем о природе пустотности. С мотивацией, направленной на глубокое преобразование того, как мы переживаем реальность, мы осознаём: всё, что мы переживаем – на уровне органов чувств и иными способами, – есть простая последовательность умственных видимостей. Ни одна из этих видимостей, включая и сам ум, не существует сама по себе; всё это лишь сеть взаимозависимых событий.

Мы смотрим на окружающее нас помещение и понимаем, что видимое нами не существует независимо, вовне. Затем мы вспоминаем людей – всех, кого знаем, – осознавая, что каждый человек также представляет собой умственную видимость. Размышляя над этим, мы начинаем понимать, что и сами мы – лишь умственные видимости. Наши тела, наши лица, наши личности – всё это лишь видимости в уме, лишённые внутренне присутствующего бытия.

Затем, предлагает Чекава, нужно просто расслабиться. Мы достигаем нужной ясности и просто расслабляемся в ней, ни за что не цепляясь, ничего не овеществляя. Когда мы отпускаем цепляние, то приходим к глубокой

убежденности относительно того, что всё пустотно от внутренне присущего бытия. Затем мы расслабляем ум в состоянии ясности: без возбужденности, без цепляния, без помутнения – и пребываем в этом постижении пустотности. Если всплывает мысль, мы направляем осознание на само себя и просто там пребываем.

Смысл этой практики – в том, чтобы изменить то, как мы переживаем реальность; обрести способность противодействовать неведению, что лежит в основе всех форм заблуждений, враждебности и привязанности.

Выходя из этой медитации, мы пытаемся поддерживать это качество видения всех вещей как пустотных от внутренне присущего бытия. К примеру, когда мы идем готовить обед, то привносим в эту деятельность понимание: переживание нами мира подобно сновидению. Может казаться, что он целиком и полностью существует «вовне», но на самом деле мы участвуем в этой реальности – мы помогаем ее создавать. Насколько возможно, мы поддерживаем такое понимание по ходу всего дня.

Подведем итоги. Существуют две истины: окончательная истина пустотности и относительная истина условной реальности. С одной стороны, пустотность описывается как простое отсутствие у всех явлений неотъемлемой природы. Эта пустотность – окончательная природа всех вещей. С другой стороны, у явлений также есть условная реальность: будничная истинность видимостей, с которыми мы живем. Эти две истины – окончательная и условная – в конечном итоге обладают единой природой. Постигание недвойственности этих двух истин – одна из ключевых черт кульминации буддийского пути и то, что завершает духовный поиск.

16

Алмазная колесница тантры

Первые главы этой книги были сосредоточены на индивидуальном пути, который основан на базовых учениях Будды. Упор на этом уровне делается на наших умственных искажениях и неблагоприятном поведении – на том, что они коренятся в неведении, и том, каким образом это неведение порождает страдания и несчастья. С точки зрения практики упор делается на противодействии этим невежественным склонностям.

Переходя к махаяне, мы начали делать больший упор на развитии благотворных качеств как одном из способовсонастроить себя с собственной природой будды. Среди этих качеств – любящая доброта, устойчивость ума, бодхичитта и развитие мудрости. Всё вышеперечисленное относится к так называемой *причинной колеснице*. Этот термин связан с представлениями о том, что все эти практики – это причины для достижения просветления.

Мы увязли в своей идентичности

Причинный путь предполагает, что в нас живет обыденное чувство «я». Тем не менее по ходу работы с чувством собственной самости, наличие которого и предполагается на причинном пути, мы в определенный момент можем заметить: оно мешает нашей духовной практике.

Проблема вот в чем: рассматривая духовную работу с точки зрения этого обиденного чувства «я», мы можем продолжать отождествлять себя с неблагоприятными чертами, которые в себе замечаем. Если мы кажемся себе не очень хорошими, не очень любящими, не очень терпеливыми людьми, наше самоотождествление с этими качествами может сорвать весь процесс самораскрытия. Признать присутствие наших неблагоприятных склонностей – сущностный компонент процесса самопознания; но зацикленность на тех же самых склонностях и построение чувства личной самости на этой основе могут нас эмоционально и духовно травмировать.

Этот пункт может быть особенно важным в первые годы практики. Мы можем начать с относительно хорошего представления о себе, считая, что мы люди приятные и нравящиеся другим; по сути, «в самый раз». Затем, начав медитировать и лучше осознавать, как в действительности работает наш ум: что именно побуждает нас заниматься делами по ходу дня и как именно мы воспринимаем других людей – мы начинаем лучше осознавать хаос, который на самом деле царит в нашем уме. Мы пытаемся посвятить медитации выходные и замечаем, что наш ум практически не поддается контролю. Что еще хуже, когда он все-таки замедляется, мы замечаем, что он погружен в мысли о пустяках или неблагоприятные фантазии.

Если мы будем отождествлять себя с этим обусловленным умом – с тем, как он себя проявляет, – может развиться чувство того, что мы люди весьма гадкие. Это может стать большим препятствием на пути к просветлению.

Чем больше прозрений мы обретаем и чем больше видим, насколько неподатливы многие из описанных качеств, тем больше чувствуем, что увязли в их сетях, что мы ими спутаны. Чувство того, что мы пребываем в ловушке своих

мрачных качеств, не ограничивается нами лично; мы также начинаем замечать, что в аналогичном положении находятся и наши супруги, и наши коллеги, и все, с кем мы встречаемся. Весь мир может представлять перед нами в мрачных тонах – и будет казаться, что виной тому духовная практика, которой мы занимаемся.

Быстрый путь

В противоположность такому подходу тантрический путь подразумевает полную и радикальную трансформацию нашего чувства самости. Тантра углубляет некоторые из ключевых идей, которые мы рассмотрели в предыдущих главах. Одна из них – сущностная чистота ума, которую буддисты называют природой будды, или на санскрите *татхагата-гарбхой*.

Представление о природе будды подразумевает, что сущностная природа ума – это бесконечная чистота, непостижимые радость, мощь, мудрость и сострадание: прямо здесь, прямо сейчас. Нам нет нужды зарабатывать свою природу будды или достигать просветления, чтобы ее обрести. Она присуща нам прямо сейчас. Это нечто общее для всех живых существ.

Параллельно с природой будды – бесконечным потенциалом каждого индивидуума – существует дхармакая: всеведущее, вездесущее осознание будды. Дхармакаю называют духовным телом будды; она нераздельно связана с нашей природой будды. И дхармакая, и природа будды – нечто активное и неизменно динамичное.

Путь причин – это поэтапный или последовательный подход к реализации нашего потенциала, нашей способности стать буддой. В соответствии с буддийскими

описаниями этот путь развития добродетелей, на котором мы сохраняем свое текущее чувство обычной, обусловленной самости, по времени занимает три «неисчислимых» эона. Неисчислимый эон в буддийском понимании – нечто гораздо более продолжительное, чем те миллиарды лет, которые с точки зрения науки отделяют Большой взрыв от Большого сжатия (если предположить, что Вселенная колеблется в этих циклах). Буддийский эон дольше этого периода – а на достижение просветления на пути причин у нас уйдет три неисчислимых эона.

Мысль о необходимости ждать просветления так долго может показаться пугающей; но сосредотачиваться просто на продолжительности пути было бы неверно. Если мы искренне следуем образу жизни бодхисаттвы, оставаться в цикле существования ради служения живых существам – дело стоящее.

Другой подход – радикальное преобразование, осуществляемое в тантре, – называют *колесницей плода*. На его реализацию может уйти всего несколько жизней. Сущность тантрического пути – в том, чтобы радикальным образом изменить наше чувство самости, совершая подлинный скачок. Мы «одним прыжком» меняем свое восприятие и начинаем отождествлять себя с природой будды, а не с прежними представлениями об обыденном «я». Со скоростью щелчка пальцев мы отбрасываем прежнее самоотождествление с собственными ограничениями и вместо того отождествляем себя со своей сущностной природой. У нас нет ни начала, ни конца; мы не загрязнены никакими искажениями.

Роль желания

Тантрическое отношение к желанию глубоко отличается от всего, что мы рассматривали ранее. В предшествующих главах, обсуждая путь личного освобождения и путь махаяны, мы рассматривали желание как нечто, что нужно усмирить. С этой точки зрения желания не приносят никакой пользы: они удерживают нас в сансаре, в состоянии страданий. Тем не менее на уровне тантры мы изменяем свое отношение к желанию, принимая и преображая его, – ибо желание содержит огромный объем энергии.

Личная колесница предполагает своего рода непримиримое отношение: привязанность рассматривается как нечто исключительно омрачающее. Идеал, который перевозится на этом уровне, – монашеская жизнь, стремление полностью избегать желаний. Эта практика подразумевает развитие отречения, что включает отказ от отношений, запятнанных привязанностью. Подход махаяны в каком-то смысле от этого отличен. Он признает, что привязанность – это умственное искажение, которое ведет к горю и должно быть отброшено. Тем не менее близкие взаимоотношения далеко не всегда нужно пресекать, ведь они могут быть основой для развития позитивных настроев, таких как любящая доброта и сострадание, – несущих столпов практики махаяны.

В тантре мы используем энергию желания, чтобы продвигаться по пути. Мы принимаем эту энергию и преобразуем ее, не пытаясь задушить. В силу этих причин эффективная практика тантры возможна и при активном образе жизни – при наличии супругов, детей и работы. Так всё обстояло и в Тибете, где многие из величайших лам были мирянами и имели семью.

Гуру как будда

В тантрической практике взаимоотношения гуру и ученика приобретают новое измерение – в дополнение к тем уровням, что мы уже обсуждали. Напомню, что на личном пути мы рассматриваем гуру как представителя Будды; личность гуру не имеет большого значения, потому что он представляет Будду подобно тому, как посол представляет царя. На пути махаяны мы относимся к гуру, как если бы он был буддой. Мы не воспринимаем его (или ее) как полностью реализованного будду, но полностью распознаем в учителе природу будды. Хотя мы, возможно, и осознаем недостатки гуру, мы попросту не фиксируем на них внимание. Вместо того мы сосредотачиваемся на добродетелях гуру как выражениях природы будды; рассматриваем учителя как вместилище благословений и вдохновения дхармакаи, а потому – как подобие будды.

Тантрическое восприятие гуру сильно отличается. Прежде всего, чтобы быть подлинным тантрическим гуру, человек должен обладать очень высокой квалификацией. В этом контексте гуру рассматривается не как представитель (как на личном пути) и не как подобие будды (как на пути махаяны), а как будда в подлинном смысле, наделенный тем же уровнем реализации, сострадания и чистоты, что и Будда исторический.

Ключ к такому тантрическому видению – это понимание отсутствия неотъемлемого существования нас самих, других людей и окружающей нас среды. Понимая отсутствие неотъемлемого существования своего «я» и интуитивно утверждая свою природу будды, тантрический практикующий на основе нее обозначает себя как будду. Эта природа в конечном итоге неотлична от

дхармакаи. Аналогичным образом практикующий опознает как будду и своего гуру – на основе присущей ему природы будды.

Интуитивно подтверждая неизбежное присутствие дхармакаи, мы становимся восприимчивы к глубочайшим образом преображающим благословениям из этого божественного источника. Вера по отношению к учителю-человеку может поспособствовать очень быстрому обретению благословений. Если мы сможем интегрировать свою веру в дхармакаю и веру в собственного учителя-человека, то станем восприимчивы к силам духовного преображения, которые одновременно глубоки и быстры. Именно по этой причине мы и рассматриваем гуру как будду.

В своей книге «Введение в тантру» лама Тубтен Йеше отмечает очень важный (и связанный с этим) момент. Главная причина для развития подобных взаимоотношений с гуру – в том, чтобы пробудить нашу собственную внутреннюю мудрость. Внешний гуру – это просто способ простимулировать гуру внутреннего. Нужно помнить, что мы должны отождествлять себя с буддой точно так же, как считаем буддой гуру.

Практика тантры

Врата, ведущие к тантре, – это посвящение, которое тибетцы буквально называют «наделением силой» («уполномочиванием»). Основная часть посвящения – это медитация, которую передающий инициацию гуру и получающий ее ученик выполняют вместе. Гуру описывает медитацию; гуру и ученик вместе принимают в ней участие, и происходит передача или своего рода «причащение».

Смысл посвящения в том, чтобы пробудить определенные семена, которые затем – если придерживаться практики – принесут плод. То, насколько мощно посвящение закрепится, зависит от реализации учителя и духовной зрелости ученика. Если эти два фактора хорошо проработаны, посвящение может оказаться очень мощным: оно станет событием, которое меняет всю жизнь.

С точки зрения тибетского буддизма посвящение – нечто жизненно важное. О тантрических практиках можно прочитать в книгах, но без посвящения эти практики будут в лучшем случае неэффективны. Фактически они могут довольно сильно навредить.

Каждое посвящение связано с конкретным медитативным божеством, которые по-тибетски называются *йидамами*. Каждое из божеств – к примеру, Авалокитешвара, Манджушри или Тара – может считаться архетипом, который воплощает конкретный аспект просветленного осознания. Эти божества – не какие-то истинно существующие, отдельные сущности, которые обитали бы в некоем божественном дворце. К примеру, говорится, что Авалокитешвара – это проявление сострадания Будды. Большинство тибетцев считают Его Святейшество Далай-ламу воплощением Авалокитешвары в человеческой форме.

Описание йидамов как архетипов не должно, однако, скрывать тот факт, что их часто рассматривают как божественных персонажей. Пример этого – буддийская история об Авалокитешваре, который очень давно дал обет отложить свое духовное пробуждение до тех пор, пока каждое живое существо не достигнет просветления. Говорится, что он на протяжении множества эонов активно служил живущим, но в конечном итоге взглянул на бесконечных числом живых существ и осознал, что неисчислимо их множество

все еще страдает. Увидев это, он от отчаяния заплакал. Из его глаза пролилась слеза, и из этой слезы проявилась Тара – йидам в женской форме. Обратившись к Авалокитешваре, Тара сказала: «Не отчаивайся! Я тебе помогу». Таким образом, Авалокитешвара и Тара рассматриваются как личности – но, подобно нам, считаются лишенными неотъемлемой самости.

С тантрической точки зрения привычное цепляние за обыденные видимости и виды концептуальной активности – это неведение, что скрывает нашу природу будды. Когда мы осознаём эту проблему, тантра предлагает ее радикальное решение. В отличие от причинного пути, который отвечает на каждую форму неведения неким противоядием (к примеру, предлагает противодействовать гневу любящей добротой), тантра совершает прыжок за рамки обыденного видения. В тантрической практике мы выходим за пределы условных видимостей и используем свое воображение, чтобы визуализировать собственную форму как форму божества. Мы используем Тару (или любое другое божество) в качестве своего йидама и выполняем очень конкретные визуализации, в которых тщательно описывается каждый аспект формы, позы, цвета волос и украшений божества. Все они полны символического смысла.

В практике Тары, к примеру, мы используем свое воображение двумя способами. С одной стороны, мы рассматриваем в качестве Тары – проявления природы будды – своего гуру; с другой – визуализируем в образе Тары самих себя. При этом неважно, мужчина мы или женщина: независимо от этого мы визуализируем себя как Тару в женской форме.

Подобная практика может показаться самообманом – попыткой бегства от жестокого мира, при которой мы заменяем его сотворенным нами миром духовных фантазий.

Тем не менее для искусных тантрических практикующих воображаемый мир тантры лишен неотъемлемого существования не в большей степени, чем обычная реальность; но при этом он признает более глубокую, божественную реальность, выходящую за рамки обыденных видимостей.

У этой практики есть два аспекта. Первый – это акт воображения, в котором мы визуализируем себя как йидама, чье тело состоит из света, пронизано радостью и наделено высшей чистотой. Тантрические учения подчеркивают, что у каждого из нас помимо грубого физического тела есть тело тонкое. Это тонкое тело, состоящее из жизненной энергии, функционирует в связке с телом грубым. Именно в этом контексте тантрический буддизм описывает относящуюся к тонкому телу систему различных *чакр* (энергетических центров) и *нади* (энергетических каналов).

Воображая себя как тантрическое божество, посредством самого акта визуализации мы на самом деле преобразуем это тонкое энергетическое тело. Если, к примеру, мы визуализируем себя как Тару, то придаем своему тонкому энергетическому телу форму Тары. Мы беремся за реальность и придаем ей форму – преобразуем ее.

Второй аспект тантрической практики известен как *гордость божества*; он следует за первым. Отвечая на вопрос: «Кто ты?», тантрический практикующий может сказать: «Я – Будда Тара». Мы не притворяемся Тарой и не мечтаем о том, чтобы ей стать. Мы просто признаем свою сущностную чистоту прямо сейчас – полностью отождествляем себя со своей природой будды в форме Тары. Благодаря этому процессу преобразованной визуализации и самоотождествления мы начинаем осознавать ограниченность того, кем мы себя обычно считаем или «воображаем».

Без понимания пустотности практика визуализации себя как Тары, представления себя Тарой – просто

фантазия. Тем не менее при наличии такого понимания практика визуализации себя в иной форме и самоотождествления с просветленным существом помогает нам яснее увидеть, чем же мы не являемся. Она позволяет нам гораздо яснее понять, как именно мы отождествляем себя с чем-то – в ограниченном и произвольном ключе. Благодаря этому процессу мы понимаем, что эти ограничения – суть умственные искажения, и в то же время осознаем, что больше не обязаны себя с ними отождествлять. Таков радикальный переход, который мы совершаем в тантре.

Последующие тантрические практики

В тантре практикующие полностью признают как благотворные, так и неблаготворные события, которые происходят в уме, одновременно избегая отождествления с ними и отвращения по отношению к ним. Благотворные и неблаготворные умственные состояния рассматриваются как просто возникающие из предшествующих проявлений; практикующие сосредотачиваются на сущностной чистоте природы будды, что лежит в основе обеих категорий умственных состояний и обе их оживляет.

В контексте данной практики мы говорим, что даже умственные искажения проявляются из природы будды. Суть в том, чтобы не подавлять эти искажения, а признать их, а затем присвоить их энергию и преобразить ее. Тантра использует на пути каждую толику энергии – независимо от того, кажется ли она позитивной или негативной. Это касается и мощной энергии счастья, которую мы также преобразуем в путь. Подобное преобразование происходит за счет отсутствия привязанности к этой энергии: мы не воспринимаем счастье как нечто окончательное, а просто

допускаем его проявление – позволяем его энергии течь беспрепятственно. Проблемы возникают только в тех случаях, когда мы привязываемся к вещам, которые кажутся источниками счастья. Мы цепляемся за эти явления и надеемся, что они будут существовать устойчиво, – и в конечном итоге их душим.

Для тибетцев тантрическая практика представляет собой достославный венец буддийского пути, везущий нас к просветлению «поезд-экспресс». Тем не менее нам как жителям Запада и представителям другой культуры следует при рассмотрении значимости тантрического пути помнить о двух вещах.

Первое: тантрический путь, может быть, и является вершиной тибетского буддийского пути – но это вовсе не означает, что он важнее других его аспектов. Каждая часть буддийского пути – с самых основополагающих нравственных заветов и до открытости сердца и любящей доброты, а затем и до самого тонкого понимания пустотности – имеет собственную уникальную ценность. Без глубокого постижения и практики нравственных заветов тантрический путь может выйти из-под контроля и начать приносить вред. Без постижения пустотности используемые в тантре визуализации и образы остаются простой фантазией. Всё это – взаимосвязанная сеть.

Второе: тантрический путь – это именно путь; его не следует путать с самой целью, то есть реализацией. Тибетцы считают тантру самым быстрым путем к состоянию будды, но это не означает, что она – единственный путь или самоцель. Даже в контексте буддизма махаяны существуют другие пути (такие как дзен), настолько отличные от тантры, что распознать их общие корни в учениях Будды может быть сложно. Жизненно важно не цепляться за один путь или одну школу как превосходящие другие, а практиковать

те учения, что наиболее очевидно приносят пользу нам и другим. Таков прагматичный, альтруистический настрой, который пронизывает тибетский буддизм с самых его основ и особенно актуален в нашем плюралистическом современном мире – мире, где мы стремимся утолить свое сущностное стремление к духовному пробуждению.

Об авторе

Доктор Б. Алан Уоллес известен как энергичный лектор, прогрессивный ученый и один из самых плодотворных западных авторов и переводчиков, работающих в области тибетского буддизма. Он неустанно ищет новаторские способы интегрировать созерцательные практики буддизма с западной наукой для того, чтобы поспособствовать глубинному изучению ума.

Доктор Уоллес изучает и практикует буддизм с 1970 года и с 1976 года преподает буддийскую философию и медитацию по всему миру. Приняв постриг от Его Святейшества Далай-ламы, Алан 14 лет посвятил обучению в качестве тибетского буддийского монаха. Позже он получил бакалаврскую степень в области физики и философии науки в колледже Амхерст и докторскую степень в области религиоведения в Стэнфордском университете.

Под руководством своих главных учителей – Далай-ламы, Гьятрула Ринпоче и других – он провел много лет в одиночных затворах, практикуя продвинутые методы медитации.

Опираясь на уникальные познания и опыт, Алан привносит свои глубокое понимание и практические навыки в процесс сохранения традиционного индо-тибетского буддизма. Его перу – как автора, переводчика и редактора-составителя – принадлежит больше сорока книг по буддизму, тибетской медицине и культуре и диалогу между буддизмом и наукой.

Доктор Уоллес – основатель и президент Института Исследований Сознания в Санта-Барбаре, а также почетный президент и духовный руководитель Фонда КонTEMPLативных Исследований.



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་མི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཞོན་མཁུང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །

Памятка

К текстам священной Дхармы необходимо относиться с величайшим уважением. Их не следует класть на землю, на пол или на место сидения, а также перешагивать через них и ставить на них какие-либо предметы, в том числе статуи Будд и божеств. Хранить тексты нужно в почетном месте, например, в алтаре. Если текст поврежден или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.

Об авторе



Б. Алан Уоллес – президент Института Исследований Сознания в Санта-Барбаре, буддийский учитель и переводчик. На протяжении 16 лет он проходил подготовку в качестве буддийского монаха в монастырях в Индии и Швейцарии, после чего с отличием закончил Амхерст-колледж и Стэнфордский университет, где получил степень доктора философии.

Алан преподает буддийскую теорию и практику в Европе, Америке и Азии с 1976 года; кроме того, он неоднократно выступал в качестве переводчика бесчисленных тибетских ученых и созерцателей, включая Его Святейшество Далай-ламу. Доктор Уоллес – один из главных участников конференций «Ум и жизнь» и соавтор более сорока книг по тибетскому буддизму и диалогу между наукой и религией.

Пока наши умы пребывают под властью условий внешнего мира, мы неизбежно будем испытывать состояние неудовлетворенности и останемся уязвимы перед горем и страхом. Как развить внутреннее чувство благополучия и изменить наши отношения с миром, который кажется неизменно полным боли и недружелюбным?

Многие отыскивали практические ответы на эти вопросы в учениях тибетского буддизма. Перед вами – организованный обзор этих учений, который начинается с основных тем сутр (общих учений Будды) и постепенно переходит к эзотерическим понятиям и продвинутым практикам тантры.

Эта увлекательная книга, которую легко читать, не требует ни безусловной веры, ни слепой преданности абстрактным понятиям или религиозным верованиям. Она призывает нас самостоятельно осмыслить и изучить жизненные вопросы – в свете древнего и эффективного подхода к работе с проблемами и радостями человеческой жизни.