

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Сущность буддизма Тралег Кьябгон.

ПРЕДИСЛОВИЕ.

На первый взгляд может показаться, что нет никакой нужды еще в одной работе об основах буддизма – ведь полки книжных магазинов изобилуют хорошими книгами этой тематики. Еще десяток лет назад такого не было. Однако, как бы кто ни думал, автор убежден, что на этих полках найдется место и для книги, которая ознакомила бы широкую читательскую аудиторию с буддизмом в его тибетской форме, при этом рассматривая Учение с позиций школы кагью – второй по древности в тибетском буддизме. Мне кажется, что одни вступительные, с позволения сказать, книги слишком уж популярны, а другие избыточно академичны, чтобы их с первого прочтения постигли новички. Кроме того, я еще не видел книги, которая излагала бы учение тибетского буддизма о трех янах равно доступно и для неопита, и для весьма опытных адептов. Каждому писателю хочется, чтобы его книга была достаточно полной, но при этом не страдала излишней детальностью. Автор старался удержать равновесие, чтобы текст не оказался ни слишком легковесным, ни слишком мудреным и трудночитаемым.

Книга, в основу которой легли лекции, что автор читал в Австралии, Европе и Соединенных Штатах, разделена на три части, причем каждая посвящена одной из трех ян. Главы с первой по третью включительно знакомят читателя с основными принципами буддийского учения. Довольно детально говорится здесь о четырех благородных истинах и о том, как буддисты учатся нравственным принципам, как они достигают сосредоточенности, как стараются обрести мудрость. Четвертая глава посвящена карме и новому рождению – концепциям, которые играют в традиционном тибетском буддизме очень важную роль. Вторая часть книги посвящена сутрической и тантрической махаяне. В ней я уделяю основное внимание препятствиям, помехам и помрачениям, которые нам надлежит преодолеть, способам такого преодоления, а также и его результатам. В терминах сутр и тантр рассматривается как основной путь адепта, так и этапы его духовного развития.

Заключительную часть книги автор посвящает обучению и медитации, которые представляются ему высшими точками системы трех ян, рассматривая их с позиции махамудры, явственно выступающей за пределы собственно тантры. Мне хотелось бы, чтобы эта книга оказалась полезной как начинающим, так и уже искушенным буддистам. И если хоть один человек, прочитав ее, обратится к дхарме, автор будет считать себя вполне вознагражденным.

Тралег Кьябгон

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ И ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПРАВЕДНЫЙ ПУТЬ.

В этой книге мы рассмотрим различные школы традиционного буддизма, уделяя особенное внимание путям его развития в качестве философской системы. Это нужно для того, чтобы получить об Учении всестороннее и целостное представление, поскольку то течение буддизма, которое практикуется на Тибете, не ограничивается какой-то одной школой. Вернее будет сказать, что оно пытается освоить практики и философские идеи, позаимствованные из других учений, причем довольно многочисленных. Примером может служить часть Учения, известная под названием «три яны», представляющая три пути, которые предлагает нам буддизм. Буквальное значение слова «яна» – «колесница», и колесница эта призвана увлечь сознание индивидуума из мира самсары к состоянию полного освобождения от всего, то есть к нирване.

Хотя тибетские буддисты весьма привержены определенным положениям махаяны, это вовсе не означает, что они отвергают практики традиционной тхеравады (хинаяны), вроде тех, которые обнаруживаются в Таиланде, Шри-Ланке и в других странах. Некоторым кажется, будто тибетский буддизм никак не связан и никак не зависит от буддийских школ за пределами нагорья. Нет, тибетский буддизм содержит многие элементы Учения, типичные для довольно отдаленных областей мира. Мы можем обнаружить в нем даже кое-что из традиции дзен.

ПРОБУЖДЕНИЕ БУДДЫ

Учение было впервые проповедано Буддой около двадцати пяти столетий назад. О самом Будде мы знаем, что он мог видеть истинную суть вещей и постиг природу человеческого бытия так глубоко, как никто до него. Ему были чужды притязания на божественность или некое мессианство, отрицал он и роль посредника между высшими сферами и людьми. Он называл себя обычным человеком, который с помощью медитации сумел так очистить свой разум так, что в нем родилось просветление, позволяющее видеть вещи и явления такими, как они есть. А также Будда утверждал, что развить в себе такую способность под силу каждому.

Еще при жизни Будды некоторые считали, будто достичь высших духовных ценностей могут только люди определенного социального статуса, да и то лишь с божественного соизволения; «низшим» же путь духовного прогресса заказан. Другие полагали, что на духовное совершенствование способны только мужчины, а вот женщинам это не дано. Будда же говорил, что способность развиваться в религиозном смысле не имеет никакого отношения ни к нашей социальной или культурной принадлежности, ни к нашей религии, ни к полу, но достижима для каждого, кто не пожалеет времени и сил, чтобы достичь просветления. Вот поэтому Будду еще называют Просветленный. Желающий проникнуть в природу вещей должен обрести просветление, а это то же самое, что и состояние будды. Буквально же слово «будда» означает «проснувшийся».

Будучи обычными человеческими существами, мы не вполне пробуждены, потому что наши мысли – да и поведение тоже – обусловлены неведением, сумбуром в мыслях, недопониманием и отсутствием просветленности. Когда же разум освобожден от всяческой скверны и заблуждений (их еще называют помрачениями), когда сознание стало чистым и умудренным, тогда каждый в силах постичь природу вещей; другими словами – достичь состояния будды. Мы не должны забывать, что Будда давал свое учение в контексте индийской религиозной традиции, но два значительных ее аспекта отвергал совершенно. Один – из учения, чьи корни уходят в «Упанишады», которое уделяет особое внимание пониманию адептом собственной природы, якобы идентичный с реальностью мира. Сущность мира там понимается как брахман, абсолют, который отождествляется с собственным разумным духовным началом человека, то есть атманом. Цель же религиозной практика состоит в том, чтобы достичь тождества своего сущностного «я», то есть души, с реальностью мира. Будда отвергал эту позицию как крайность, называя ее последователей абсолютистами или этерналистами.

Он также отвергал другую крайность, основанную на материализме. Приверженцы этой крайности, называемой адживика или локаята, отвергали существование перетекающего сознания и моральной ответственности, поскольку верили, что каждый из нас сотворен из пяти элементов, которые распадаются в момент смерти, не оставляя после себя ничего. Нет никакого сознания, которое продолжает существовать, а потому нет смысла говорить о нравственности или чем-то подобном, поскольку все это – лишь социальные обычаи. Будда называл этих людей нигилистами.

Он говорил, что абсолютисты, последователи «Упанишад», переоценивают значение реальности; постулируя существование многих вещей, которых на самом деле нет. А еще Будда утверждал, что никто не может отыскать ни в окружающем мире, ни в самом себе никакой сущности или, иначе говоря, реальности; что она – лишь метафизическая конструкция, фикция, порожденная человеческим разумом, но не вытекающая из эмпирического опыта.

В то же самое время нигилисты недооценивали действительность, отвергали существование сознания и так далее. Будда же учил тому, что он назвал средней точкой зрения. Сейчас это называется срединным путем. Будда понимал, что многие из людей или не особенно твердо придерживаются правил морали и слишком привержены чувственным удовольствиям, или практикуют крайнюю аскезу, доходящую до самоистязания. Согласно Будде, ни тот метод, ни другой не ведет к пониманию природы реальности. Сам он несколько лет практиковал суровую аскезу, но потом счел, что ее одной недостаточно. При этом он подчеркивал, что самоограничение и воздержание весьма ценны, не стоит только увлекаться ими чрезмерно.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ: ПРАВДА О СТРАДАНИИ

Эта доктрина содержится в учении о четырех благородных истинах, где Будда подчеркнул, как выработать среднюю точку зрения и как освоить срединный путь. Первая из четырех благородных истин – страдание. Так обычно переводят с саскрита слово дуккха (или дуфана с языка пали). Этот перевод следует уточнить, отметив, что это вовсе не означает, будто Будда отрицал существование счастья или довольства жизнью. Он считал: в мире есть и счастье, и горе, а всем, что творится с нами в повседневной жизни, мы обязаны дуккхе, и даже когда нам достается толика счастья, это не навсегда, ибо счастье переменчиво. Неудовлетворенность тоже остается, доколе мы не постигнем истину и не поймем, что по-настоящему может способствовать нашему счастью, а что не может.

Обычно мы думаем, что счастье более зависит от внешних обстоятельств и состояния наших дел, чем от нашего собственного отношения к окружающему и к жизни в целом. Будда же говорил, что неудовлетворенность – часть нашей жизни, даже когда мы ищем счастье и даже когда нам удается на какое-то время его обрести. Но дело в том, что счастье преходяще, что оно рано или поздно минует. А еще Будда говорил, что если мы не понимаем этого и не видим, как всеобъемлюща неудовлетворенность, или дуккха, мы не можем начать

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
поиски истинного счастья.

Согласно Будде, даже когда люди полагают, будто ищут истинное счастье, они не особо в этом преуспевают, потому что неверно сориентированы и не знают, где его искать. Будда вовсе не отвергал понятие счастья; вернее будет сказать, что он показал нам, как преодолеть это самое ощущение неудовлетворенности, и этот способ – часть последней благородной истины. Через несколько страниц мы вернемся к этой проблеме.

Ключом к пониманию природы страдания является то, что Будда назвал тремя признаками любого существования (трилакшана). Все обусловленные явления[1], говорил он, пропитывается этими тремя маркировкой: изменчивость (анитья), неудовлетворенность, или страдание (дуккха), и несубстанциальность (анатма – «не-я» или «не-душа»). Согласно Будде, если кто-то не понимает, что всем обусловленным явлениям присущи эти три признака, он не готов понять первую благородную истину. Мы упрямо отворачиваемся от аксиомы, гласящей, что все обусловлено и преходяще, всячески скрываемся от этой истины, можем даже приводить всякого рода метафизические теории насчет неизменной, долговременной, сущностной реальности, лишь бы не признавать эфемерную природу всего, что нас окружает. Кроме того, если мы не понимаем, что обусловленные явления мало что значат, нам не приходит в голову как-то ограничить чувственные удовольствия. Из-за этого мы утрачиваем душевное равновесие и до такой степени погрязаем в мирских интересах, что нашей жизнью начинают управлять алчность, любострастие и прочее в этом роде. Все это дестабилизирует наш разум. Не понимая, что все вокруг – лишь иллюзия (анатма), мы бываем уверены, будто вещи и личности обладают некой субстанциональной сущностью. Такая уверенность и становится причиной заблуждений и концептуальной путаницы.

ИСТОЧНИК СТРАДАНИЯ

Вторая благородная истина касается происхождения страдания. Как только мы поймем, что страдание или неудовлетворенность существуют, мы тут же должны выяснить, от чего они происходят: в нас ли самих их причина или они обусловлены какими-то внешними обстоятельствами. Когда мы начнем исследовать себя, говорил Будда, и то, как реагируем на обстоятельства, как ведем себя в этом мире, как принимаем вещи и события, тогда мы поймем, что причина страдания обретается в нас самих. Из этого вовсе не следует, что страдания не порождаются социальными или экономическими условиями. Дело в ином: то, от чего мы страдаем сильнее всего, порождено нашим собственным разумом и воззрениями.

Будда говорил, что если мы хотим преодолеть неудовлетворенность, которая тесно связана с нашим опытом страдания, нам надо будет одолеть алчность, скупость и пристрастия – все эти гипертрофированные проявления желания. Некоторые полагают, будто буддисты стремятся к совершенному искоренению желаний, но Будда проповедовал совсем иное. Он учил, что мы должны пытаться преодолеть избыточные, чрезмерные формы желания, воплощенные в алчности, скупости и тому подобном, поскольку они ухудшают нам жизнь, усиливая нашу неудовлетворенность.

Насчет чрезмерных желаний Будда говорил, что нам следует стремиться к их преодолению. Пока они бушуют нас, им неизменно сопутствуют и отвращение, и ненависть, и негодование, и прочее в этом духе – ведь не получая того, чего хотим, мы то расстраиваемся, сердимся и обижаемся. Если же между нами и тем, чего мы вождедем, встают какие-то препятствия, мы готовы их сокрушить, искоренить или уничтожить иным образом. Мы можем даже прибегать к насилию и обману, лишь бы насытить нашу алчность и удовлетворить страсти. Будда учил, что мы должны изживать лишь крайние, аффективные желания; но не стремиться к уничтожению желаний вообще, потому что некоторые из них способны помочь нам в добрых делах. (Позднее мы рассмотрим это подробнее.)

ЦЕЛЬ – ПРЕКРАЩЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Третья благородная истина определяет цель. Сперва мы уясняем, что бытие человека преисполнено чувством неудовлетворенности, потом выясняем ее причину, и наконец перед нами открывается цель – достижение нирваны. Некоторые думают, будто нирвана – некая абсолютная реальность, трансцендентная и надмирная. Но Будда утверждал, что можно достичь нирваны и продолжать далее жить в этом мире; это называется «неполная нирвана с остатком». Можно достичь нирваны и в момент смерти, тогда это будет «конечной нирваной без остатка». Так что нирваны можно достичь в течение одной жизни. Но это возможно лишь при условии, что разум больше не утеснен иллюзиями и бурными эмоциями. Тогда дух становится уравновешенным и человеческое счастье уже не зависит от внешних причин и обстоятельств. Поэтому человек реагирует на события менее остро, сохраняя спокойствие и невозмутимость даже в неблагоприятных ситуациях.

Так оно и есть, ибо достигший нирваны преодолел три коренных заблуждения – алчность, гнев и неведение. Когда разум больше не управляется сильными эмоциями – пристрастием ли, отвращением ли, – мы остаемся спокойными и рассудительными, даже если дела идут плохо. Мы ощущаем силу нашего духа и все превратности судьбы встречаем мужественно.

ПУТЬ К ВЫХОДУ ИЗ СТРАДАНИЯ

Поняв, что целью является достижение непреходящего счастья, такого, которое не зависело бы от внешних перемен, мы должны выяснить, как нам самим достичь этой цели. Это объясняет четвертая благородная истина. Четвертая благородная истина – тот путь, который можно назвать сутью практики буддиста. Благородный восьмеричный путь, как его называют, направлен на воспитание в индивидуе трех качеств: духовной чувствительности, медитации, то есть способности разума к концентрации, и мудрости. С помощью практики духовной чувствительности мы станем лучше как личности, преодолеем наши эгоистические наклонности, станем сострадательнее и чувствительнее к нуждам других. Когда же мы практикуем медитацию, наш разум активизируется, становится более гибким и чутким, а все это и ведет к мудрости.

Благородный восьмеричный путь состоит из правильных взглядов, правильных намерений, правильной речи, правильных действий, правильного образа жизни, правильного приложения своих сил, правильной памяти и правильного сосредоточения. Первые два – правильные взгляды и правильные намерения – помогают обрести интуитивную мудрость. Правильная речь, правильные действия и правильный образ жизни совокупно совершенствуют наши нравственные качества. Последние три – правильное приложение своих сил, правильная память и правильное сосредоточение – возвращают наши способности к медитативной практике.

Правильные взгляды определяют понимание позиции буддиста, которая, как уже говорилось, обретается между этернализмом и нигилизмом. Как говорил Будда, познав, что мир обязан своим появлением определенным причинам и обстоятельствам, мы уже не можем впасть в нигилизм. Другой аспект средней позиции постулирует, что все прекращается, когда прекращается действие причин и обстоятельств. Равным образом нам не грозит оказаться среди субстанциалистов, эссенциалистов или этерналистов. Ведь мы осознаем, что хоть вещи и возникают в силу причин и обстоятельств, ничто материальное и ничто духовное не может длиться, когда эти причины и обстоятельства перестали действовать.

Говоря о правильных намерениях, следует отметить, что наши мысли тесно связаны с нашими эмоциями. Негативными мыслями подпитываются такие отрицательные эмоции, как ненависть и ревность. И наоборот: думая в позитивном ключе, мы пестуем эмоции, помогающие нам больше любить других людей, больше заботиться о них и лучше чувствовать их нужды.

Не освоив правильную речь, мы так и не поймем по-настоящему истинного значения того, что мы говорим или делаем. Если не следить за речью, можно походя осквернить уста ложью, злословием, грубостью или сплетней. Важно начать осознание своей речи, поскольку от того, что и как мы говорим, зависит, какими мы станем в личностном смысле. Если будешь грубить всем и всегда, то, конечно, сделаешься весьма и весьма агрессивным.

Правильные действия определяются по тому, полезны или вредоносны они для нас самих и для других. Это касается и взаимодействия с окружающим миром. Не обольщаясь, будто мы уже знаем, что хорошо, а что плохо, что следует делать, а от чего лучше воздержаться, мы учимся действовать прямым и четким образом, обращая при этом пристальное внимание и на способ действий. Мы не можем просто полагаться ни на какие-то предустановленные правила, ни на обычаи нашего общества, но должны осознавать, что подвигаемся в этом мире как отдельные личности, что последствия наших поступков отражаются и на нас самих, и на окружающей среде, и на других людях.

В связи с правильным образом жизни Будда сказал, что нет ничего дурного в том, чтобы наживать деньги и заботиться о своей семье. Но при этом мы должны знать, как зарабатывать на жизнь, чтобы не причинить вреда ни другим, ни себе. Так, например, буддист не возьмется за дело, которое предполагает жестокость по отношению к животным или людям, подразумевает обман, влечет материальный или моральный ущерб для других людей. Если в перспективе есть что-то такое, мы должны отвергнуть такой образ жизни. Правильное приложение сил бывает четырех видов. Первое усилие предохраняет – при помощи медитации – от появления вредных мыслей и чувств, так, чтобы они даже не зарождались в нашем разуме. Вредные мысли уходят своими корнями в желания, ненависть и неведение. Второе усилие призвано должно ослабить вредные мысли и эмоции, которые уже в нас присутствуют. Третье усилие должно развить полезные мысли и чувства, что также достигается медитацией. Даже если они еще не появились, следует стараться пробудить их. Четвертое

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
приложение – развивать далее те полезные мысли и эмоции, которые уже
возросли в разуме.

Правильная память подразумевает, что мы должны – при помощи медитации –
стать внимательнее к своим мыслям, эмоциям, ощущениям, речи и поведению.
Каким бы ни был наш предыдущий опыт, чувства станут изошреннее, а мы –
внимательнее к ним. Это для того, чтобы глубже проникнуть в то, как
работает наш разум, и понять, как он влияет на наши обыденные действия.
Об истинном сосредоточении следует сказать, что его развивают с помощью
медитации. Разум фокусируется, отучается от рассеянности. Даже если мы
попутно слышим или видим что-то, даже если думаем о чем-то, разум не
отвлекается, удерживается в состоянии концентрации.
Вот так выглядит благородный восьмеричный путь, который выводит адепта из
самсары к нирване[2], или просветлению.

Как видите, четыре благородные истины одновременно и описательны, и
директивны. Они описывают условия, в которых мы обретаемся, говорят о том,
какие из них преобладают и какие из-за этого возникают проблемы. Они также
прямо предписывают, как эти условия улучшить, как преодолеть ощущение
неудовлетворенности и как достичь просветления, следуя по благородному
восьмеричному пути и совершенствуясь в нравственности, медитации, и
мудрости.

Как уже было сказано, четыре благородные истины заключают в себе суть всего
учения Будды. Не постигнув их, дальше двигаться невозможно. Все более
поздние истолкования оригинала учения Будды основаны на понимании четырех
благородных истин. Постигнуть Учение можно различными путями: и через
медитацию, и через умудрение, и через добродетель, но все школы и традиции
сходятся в том, что важнее всего – понять четыре благородные истины. Все
другие практики или основаны на них, или по-своему разрабатывают этот
основополагающий элемент буддизма.

ЭТИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ДЕЛАЕМ ТО, ЧТО ВОИСТИНУ БЛАГОТВОРНО

С точки зрения буддиста, окончательная цель духовного практика состоит в
том, чтобы достигнуть самореализации или самопознания, полностью реализовав
свой потенциал. Это то же самое, что состояние Будды, или просветление. Для
буддиста очень важно понять условия нашего бытия и верно осознать жизненный
опыт. Глянув вокруг, мы увидим, как велики и разнообразны страдания живых
существ.

За примерами страданий не нужно далеко ходить. Стоит включить телевизор, и
мы увидим, как страдают люди на Ближнем Востоке, в Азии, в Африке и в
Америке. Страдание присуще самому существованию человека. Но когда речь
идет о страдании в буддийском понимании, мы не ограничиваемся тривиальным
его пониманием. Те страдания, которое мы привыкли считать настоящими,
очевидны, они – продукт жестокости и угнетения, репрессивных политических
режимов, истязавших невинных людей, и тому подобное.

Когда буддисты говорят о страдании, они подразумевают равным образом и
другие его виды, которые мы и страдаем-то не называем, а почитаем за
счастье, за окончательную цель, к которой мы должны стремиться. Употребляя
термин *дуккха*, мы имеем в виду ощущение неудовлетворенности, которое
покрывает целый диапазон человеческих переживаний.

ТРИ ВИДА СТРАДАНИЯ

С буддийской точки зрения мы испытываем страдания трех видов. Первый из них
– страдание от физической боли (*дуккха-дуккхата*). Это страдание в обычном
смысле слова, страдание очевидное: от войн, от голода, от политического
гнета, от всяческих несправедливостей и тому подобного.

Есть еще страдание изменения существующего положения (*випаринама-дуккхата*).
Обычно мы не считаем его настоящим страданием. Человек может думать: «Что
ж, в последнее время работа здорово меня достала. Но скоро в отпуск,
отдохну по-хорошему и буду совершенно счастлив». Когда ж ему дают отпуск,
начинаются споры с супругой (или супругом), трудности с авиабилетами; а к
тому же и его ваш багаж могут потерять, причем безвозвратно. С ним может
случиться все что угодно, причем неожиданно. В результате вождельный
отпуск, от которого он ждал одних удовольствий, оборачивается сущим
мучением. Это и есть страдание изменения.

Последний вид страдания называют ощущением бренности, или, если угодно,
нестабильности существования (*самсара-дуккхата*). Это означает, что каждый
из нас, будучи человеческим, или, говоря шире, живым существом, является
результатом определенных причин и обстоятельств. Рождаясь, мы переносим
родовую травму; вырастая, сталкиваемся с целым комплексом юношеских
трудностей. В зрелом возрасте проблем тоже хватает, а в старости к ним

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
прибавляются телесные немощи. Так что мы познаем страдания, муки, болезни, в конце концов умираем, и – все. Это условие человеческого бытия, от которого никуда не денешься.

Некоторые западные исследователи буддизма утверждают, будто буддизм пессимистичен, потому что уделяет страданию слишком много внимания. Но на самом деле он не пессимистичен, правильнее будет назвать это реализмом. Правда о страдании не делает нас пессимистами, не заставляет опускать руки. К осознанию этого есть верный путь. Мы должны научиться отважно встречать неприятности, принимать вещи и события такими, как они есть.

В буддизме на это обращается пристальное внимание. Ведь если мы к атому не готовы, у нас появится искушение думать, будто в реальном мире нет ничего, что могло бы одарить нас счастьем. (Чуть позже я вкратце объясню это.) Когда мы поймем, что мир наполнен страданием, нам прежде всего нужно правильно установить его причины. А исходит оно изнутри, от разума. Это чрезвычайно важно – ведь буквально все люди пытаются постичь истинную причину страдания. Одни утверждают, что это кара за наши грехи, другие уверены, будто это потому, что мы отделились от Бога и не слушаемся его велений. Однако многие возлагают вину за страдания то на социальные и экономические причины, то на подавленные половые инстинкты, то на эмоциональные травмы детства, то на психозы.

С точки зрения буддиста все это скорее промежуточные поводы для наших страданий, чем реальная их причина, которая коренится в незнании. Незнании того, что благотворно, а что нет; незнании того, что действительно способствует нашему счастью, а что лишь усугубит наши беды и страдания. Отсутствие знания, недостаточность интуиции – вот реальная причина. Так что смотреть следует в себя. Это вовсе не означает, что человек должен закрыть глаза на репрессии и несправедливости, которые творятся в мире, но воспринимать их надо как отражение того, что делается в его собственной душе, в его собственном разуме. В зеркалах внешнего мира отражается то, что происходит в уме индивида. Мы можем негодовать на большую корпорацию за ее жадность, за то, что она хищнически эксплуатирует страны «третьего мира» и так далее, но сильно ли она отличается от мелкого бизнесмена, помыкающего своими работниками?

Жители стран «третьего мира» порой смотрят на так называемые великие державы со смешанными чувствами: с одной стороны – зависть и даже враждебность, с другой – определенное уважение. Точно так же мы смотрим, скажем, на миллионеров и иных преуспевающих людей: не без зависти, но и с уважением, поскольку они достигли того, что нам оказалось не по силам. Очень просто спроецировать негативные эмоции на других и полагать, будто наше общество плохо устроено или что большие корпорации управляются злодеями. Человек с таким образом мыслей всегда найдет виноватого, и ему даже и в голову не придет, что в первую очередь следует поразмыслить над сложившейся ситуацией.

И общества, и большие корпорации – не какие-то там аморфные сущности. Они слагаются из индивидов, таких же, как мы сами. Для буддистов отнюдь не Бог, создавший мир, а только наш собственный разум ответствен за все наши ощущения: и за радость, и за счастье, и за боль, и за страдание. Да и не об одних ощущениях речь; интеллект еще и определяет облик мира, в котором мы живем. Говоря кратко, наш мир создан нашим разумом.

Именно поэтому буддисту очень важно понять, как действует разум, и именно поэтому для последователей Учения столь существенна практика медитации. Она не приближает нас ни к какой бы то ни было высшей реальности, ни к некоей духовной реальности, независимым от нашего разума. Практика медитации помогает нам лучше понять самих себя. Многими нашими проблемами мы обязаны только тому, что не понимаем себя, не знаем себя, не умеем в себя заглянуть. Только незнанию, которое на санскрите называется авидья. Но чтобы выяснять как действует разум, мы прежде должны разобраться, что способствует нашему счастью, а что усугубляет боль и страдание.

ПОИСКИ СЧАСТЬЯ

Обычно нам кажется, будто счастье придет к нам, если мы сделаем то-то и то-то. Мы думаем таким вот примерно образом: «Я счастлив, когда вижу, что меня любят и ценят друзья». Или так: «Счастье – это брак с любимым и заботливым человеком, а еще – дети». А то и так: «Поменьше работать и жить в достатке – вот оно, счастье».

Эти мысли можно продолжать до бесконечности. Если рост у вас невелик, вы склонны полагать, что будь вы повыше, вам хватило бы этого для счастья. Примерно так же думают и полные люди, желающие похудеть. Если у кого-то нос длинноват, счастьем ему кажется нос покороче. А для лысых счастье символизирует шевелюра. Во всем этом есть доля истины. Буддисты соглашались, что здоровый человек счастливее больного. А наиболее счастлив

человек бывает, если его поддерживает вся его семья.

Но проблема в том, что все это способно принести лишь временное довольство, а отнюдь не истинное, длительное счастье. Для нас, буддистов, временное, преходящее счастье не может быть целью. Мы не отрицаем счастье вообще, хотя и считаем, что человек, как бы и что бы он ни делал, будет страдать, страдать и страдать. Но жизни должна быть присуща длительная перспектива, то есть стремиться следует к долговечному счастью.

Полагаясь на временное довольство, мы доверяем слепому случаю слишком большую ставку. Предположим, что человек целиком вверился своей работе он и двадцать лет трудится на какую-нибудь фирму. Он вкладывает в работу всего себя, и она рано или поздно начинает формировать его мировосприятие. Все жизненные блага и достижения он так или иначе связывает с этой своей работой. А в один прекрасный день беднягу увольняют, вся жизнь рушится, и его тянет залезть в петлю. Некоторые так и делают.

Буддизм говорит, что всем нам нас следует обзавестись собственными приоритетами. Чтобы обрести счастье, у нас должен быть внутренний мир. Реальное, продолжительное счастье не может прийти откуда-то извне. Это не подразумевает, что мы не можем основывать наше счастье с расчетом на внешние события и ситуации, но реальное, длительное счастье должно идти изнутри. Если же мы попадаем в зависимость от внешних обстоятельств, мы попросту теряемся в них. Вместо обретения цельности мы фактически себя утрачиваем. Всем нам это знакомо. Мы знаем людей, которые долгие годы работают, а потом вдруг говорят себе: «Минуточку, минуточку! что я в этой жизни сделал? На что я ее растратил?» Есть люди, которые двадцать или тридцать лет растят детей, вкладывая всю душу в семью и потомство. И такой матери однажды приходит в голову: «А ведь я даже не попробовала выяснить, на что я способна. Я даже толком не знаю, кто я такая». Вот так можно совершенно себя потерять, вместо того, чтобы обрести. Как правило, в обычной жизни наша индивидуальность определяется лишь пачкой документов да еще тем, в каком колледже мы учились, какое у нас образование и какая ученая степень, какая семья, в каком районе живем, на какой машине катаемся. Буддизм учит, что вещам такого рода доверяться нельзя, потому что автомобиль могут забрать за долги, да и весь ваш бизнес может пойти с молотка. Много всякого может случиться. Ваша супруга или супруг может обзавестись любовником (или любовницей). Конечно, и работать надо на совесть, и родительский долг следует исполнять, и так далее, но следует, кроме этого, видеть перспективу вещей и отношения, не ожидая от них больше, чем они могут дать.

Поняв это, давайте посмотрим, как эту проблему решают буддисты. Как мы уже видели, восьмеричный благородный путь состоит из совершенствования в соблюдении нравственных принципов (шила), в медитации (самадхи) и интуитивной мудрости (праджня). Эти три основные практики основному помогут нам изменить поведение, а также образ мышления и чувствования. Сначала внимательно рассмотрим шилу, то есть упражнение в соблюдении нравственных принципах.

УПРАЖНЯЯСЬ В НРАВСТВЕННОСТИ (ШИЛА)

Говоря о нравственности, мы обычно привлекаем понятие долга, или обязанности. Буддийская же мораль оперирует, по существу, двумя основными понятиями; это благие деяния (кушала), которым противостоят деяния неблагие (акушала). Человек должен оценивать свою жизнь по тому, пользу он приносит себе и другим людям или только вредит. Получается, что буддийская мораль произрастает на почве жизненного опыта, а к сверхъестественному не имеет ни малейшего отношения. Для осознания нравственности собственно и ее значения в нашей жизни не приходится привлекать ни Бога, ни иных божеств.

Некоторые люди полагают: если не веришь в Бога, то все дозволено. Но те же люди говорят, что закон божеский отличает от закона людского. Тогда закон или нравственные принципы, относящиеся к людям, неприменимы к Богу и его воле, а потому людской закон, равно как и мораль, весьма относительны. Эту философскую проблему ставил еще Платон, спрашивая: воистину ли что-то хорошо, потому что так боги сказали, или это хорошо само по себе, независимо от богов? Если это хорошо само по себе, то при чем тут Бог? А если это хорошо только потому, что Бог так сказал, тогда от людей мало что зависит.

Согласно буддийскому учению, какое-либо конкретное деяние может быть благим лишь потому, что оно благо само по себе, а не потому что Бог так заповедал. По мнению автора, буддийская мораль просто не нуждается в каком бы то ни было теологическом обосновании. Только мораль, а отнюдь не теология определяет, хорош поступок или нет, и нет никакой необходимости судить его с позиций теологических.

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org

Для буддистов конкретное действие неправильно с этической точки зрения лишь тогда, когда влечет за собой страдания других людей или большого числа живых существ. Следовательно, вести нравственную жизнь не означает быть послушным или следовать предустановленному закону или образцу. Будда говорил, что нравственность должна восприниматься как навык освобождения. Вместо удушающего требования «Делай так, а этак не делай», нравственность буддиста оказывает освобождающее воздействие, потому что способна преумножить наше благополучие.

Фрейд, воспитанный в еврейской традиции, видел конфликт между «ид» и «суперэго» в том, что «ид» хочет сделать что-то гадкое, а «суперэго» говорит: «Не смей!» Мы, буддисты, идем другим путем: не множим конфликты между тем, чего мы хотим, и тем, что нам позволено, а находим способ сделать так, чтобы должное деяние стало для нас желанным.

Будда говорил, что шила подобна прохладному ветерку, который веет летним индийским полднем. Этот свежий ветерок и нас освежает. А еще он сказал, что точно так же, когда мы упражняемся в нравственности, мы начинаем осознавать причины наших душевных волнений, а все наши обиды, вся враждебность и злоба истаивают, уносятся прочь. Вместо того чтобы усиливать душевное волнение, думая: «Я-то на стороне добра, а вот ты служишь злу, так что выходи, биться будем», мы открываемся и начинаем лучше понимать людей других культур и убеждений. Когда мы воспринимаем жизнь не в оппозиции «правильно – неправильно», а в понятиях «благотворно» и «не благотворно», наша мораль становится более тонким инструментом.

Очень важно отметить, что действие, называемое правильным, не всегда благодатно, а то, что считается неправильным, не всегда вредно. Мораль буддиста – отнюдь не замкнутый в себе мирок. Это мир открытый, и нам почти всегда приходится самим судить, что благодатно, а что нет. Если мы не обладаем должной мудростью, нам очень трудно предвидеть последствия наших действий. Но есть и другая составляющая нравственности – характер побуждений. Если мы сделали что-то с чистым намерением, но причинили по недостатку мудрости больше вреда, чем пользы, то это наше действие нельзя осуждать с точки зрения нравственности.

Помня эти основы буддийской этики, мы можем теперь рассмотреть моральные заповеди, которые Будда завещал своим последователям. Итак, от чего нам следует воздерживаться и что следует делать, чтобы помочь себе и другим?
ШЕСТЬ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНЫХ ДЕЯНИЙ (ПАРАМИТЫ)

Сначала давайте посмотрим, к чему, по мнению Будды, нам следует стремиться. Эти деяния называются парамитами (фарол ту чимпа по-тибетски), что означает «трансцендентальные деяния». Еще их называют совершенствами. Наилучшее представление о шести парамитах дает буддизм махаяны, и в следующих главах я обязательно вернусь к ним. Но и в ранних буддийских источниках тоже говорится о шести парамитах. Эти действия не направлены напрямую ни против искажений и помрачений нашего разума, ни на разрешение конфликта наших эмоций, ни на прояснение концептуальной путаницы, но помогают ослабить их влияние.

Первая парамита – духовная щедрость. Здесь, помимо передачи каких-то вещей тем, кто в них нуждается, имеются в виду общественная деятельность, взносы в фонды помощи и иная благотворительность. В буддийских странах принято отпускать на волю животных, возвращать рыбу в море или, купив на рынке птицу, позволить ей лететь на все четыре стороны. Мы как бы возвращаем им жизнь. Эта практика считается очень важной, причем не только для того, кто получает, но и для того, кто дает. Научившись отдавать, мы освободимся от привязанности к вещам, от гнета собственности. Так мы научимся щедрости и доброте.

Вторая практика – осознанное поведение. Это означает, что мы принимаем ответственность за наши поступки. Едва что-то идет не так, не следует представлять себя жертвой обстоятельств или воспитания. Надо взять на себя всю ответственность за свои действия. Когда мы берем на себя полную ответственность за свои действия, мы становимся по-настоящему цельными и свободными личностями, поскольку свобода и ответственность идут рука об руку. Когда же мы ощущаем себя жертвами, о свободе и речи быть не может; мы делаемся бессильными и неправыми. А вот когда мы чувствуем ответственность за свои поступки, мы свободны. Как мы можем отвечать за что-либо, если у нас нет выбора?

Третья парамита – самоограничение. Это означает, что мы не должны чрезмерно потакать своим желаниям, а также не стремиться к чрезмерным удовольствиям. Мы должны познать

самих себя до такой степени, чтобы не ставить удовольствия во главу угла, а еще различать, что нам нужно, а чего нам всего лишь хочется. Не стоит предаваться шопингу ради шопинга, приобретая одежду, которую, возможно,

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
никогда не наденем, или безделушки, которыми наверняка не будем пользоваться, да еще и в долги влезать ради этого. Конечно, это не подразумевает, что мы должны ходить в рубище или что нам запрещено одеваться красиво и модно.

Четвертая практика – мудрость. Развитие мудрости включает осознание непостоянства и понимание, что все в мире сопряжено, взаимообусловлено и подвержено переменам. Мы еще вернемся к этому, когда будем говорить о том, как упражняться в мудрости. Многие говорят, что все меняется, но лишь буддисты, говоря о непостоянстве, имеют в виду нечто большее, чем простое изменение вещей.

Пятая парамита – решимость, воля. Это означает, что мы должны обладать силой воли; без которой мы просто слабы и не можем ни удержать себя от того, чего делать не следует, ни делать то, что должны. Без решимости мы не чувствуем в себе силы разорвать эту цепь; ощущаем себя несвободными, жертвами обстоятельств. Так что очень важно воспитать в себе ощущение силы воли, другими словами – решимость.

Шестое совершенство, к которому мы должны стремиться, – терпение. Это, сами понимаете, означает, что не следует ждать немедленного вознаграждения наших усилий. Пусть дела идут своим чередом, мы же не будем их подгонять.

Да и сами не станем спешить, пытаюсь за минимальное время переделать все дела. И конечно, надо подготовиться к разочарованиям, неудачам и провалам. Неудача вовсе не подразумевает, что мы должны отступить. Следует упорствовать, но умно и мягко, не делаясь ни навязчивыми, ни одержимыми.
ПЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ (ПАНЧА ШИЛА)

Мы перечислили то, что буддист должен делать или во всяком случае пытаться. Теперь давайте рассмотрим, чего следует избегать как противного моральным рекомендациям Будды. Я нарочно применяю слово «рекомендации», поскольку сам Будда называл их так, причем в смысле, скорее, духовном, а не буквальном. Другими словами, это отнюдь не законы и нам не стоит считать их непреложными и неизменными.

То, от чего следует воздерживаться, называется панча шила: (панча означает «пять», а шила – «деяние»). Первая заповедь: стараться не причинять вреда существам, способным чувствовать. Прежде чем мы научимся любить других людей, нам следует научиться не вредить им. Здесь под существами, способными чувствовать, разумеются не только люди, но также животные и даже насекомые. Заповедь эта не без исключений. Даже в буддийских странах, в Тибете, например, крестьяне порой вынуждены уничтожать вредных насекомых, но делается это с сожалением и даже с сочувствием к букашкам. То есть к ним относятся куда лучше, чем заслуживают вредители, уничтожающие посевы. Когда буддисты говорят об ахимсе, или «непричинении вреда», они, помимо всего прочего, имеют в виду уважительное отношение к окружающей среде и биосфере вообще. То есть не следует причинять вред не только тем существам, которые обладают самосознанием, но и ко всему, что может расти и процветать, всему, что подвержено влиянию человека. Учение говорит, что если мы по-настоящему дружелюбны, это почувствует даже ядовитая змея. Мне довелось бывать в индийском штате Мадхья Прадеш, где есть тибетское поселение. Там во множестве водятся змеи. Тибетцы, воспитанные в буддийском духе, их не трогают, но стоит местному индусу увидеть змею, как он тут же ее убивает. Так вот, тибетцы могут без опасения ходить где угодно.

В тамошнем монастыре время от времени возводят что-то вроде навеса, чтобы змеи могли ползать по столбам и балкам. Бывает, что монах медитирует, а змея заползает ему на колени. Змеи никогда не нападают ни на монахов, ни на тибетцев вообще, но стоит им слышать индусов, они или нападают, или пытаются скрыться. Уж не знаю, как змеи их различают; то ли что-то соображают, то ли в течение поколений в них выработалась особая чувствительность к биологическим эманациям. Что бы то ни было, людей тамшние змеи различают отчетливо. Во всяком случае очевидно, что непричинение вреда живому – идея хорошая.

Вторая заповедь гласит, что мы должны держаться подальше от присвоения того, что принадлежит другим. И не только силой. Не секрет ведь, что люди порой добиваются желаемого с помощью обмана, махинаций, хитростей или льстивых речей. Предположим, что ваша богатая бабушка угасает, а вы начинаете навещать ее в пансионе куда как чаще, надеясь, что она завещает вам что-нибудь, а то и все. Наверное, каждый из нас помнит за собой подобные грешки. Собственно, эта заповедь подразумевает, что вводить в заблуждение другого человека вообще нехорошо, равно как и принуждать его дать нам то, чего мы хотим, при помощи угроз, манипулирования и обмана. Третья заповедь – воздерживаться от половых прегрешений. Буддисты не считают секс как таковой ни пагубным, ни противоестественным.

Буддист-мирянин может испытывать сексуальное наслаждение и вести нормальную

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
половую жизнь, не чувствуя за собой никакой вины и не страшась наказания. Предостережение адресовано тем, кто одержим сексом, для кого он стал навязчивой идеей. Такой человек способен причинить немалый вред и себе самому, и другим людям. Критерием здесь выступает не сам сексуальный акт, а его вредные последствия. Так что представление, будто от секса следует отказаться совсем или что он должен служить лишь для зачатия, совершенно неверно. Воздержание от половых прегрешений означает, что нам следует избегать таких отношений, которые могут повлечь за собой конфликты, обиды или беды. Например, если мы причиняем боль и страдания нашему партнеру, то это половое прегрешение, от которого мы должны держаться подальше. Но буддисты совершенно ясно говорят: приемлемое и неприемлемое в сфере половых отношений и продолжения рода варьируется от культуры к культуре и даже от индивида к индивиду, так что всегда следует учитывать и эти факторы. Воздерживаться же надо лишь от тех сексуальных действий, которые порождают боль, обиду, горечь и разочарование.

Четвертое действие, от которого мы должны воздерживаться, – ложная речь. Прямое вранье – лишь один из ее видов, а ведь есть еще слухи, сплетни, клевета, диффамация и всяческое злословие. При этом злом считается не ложь как таковая, а то, к чему она может привести. Нам совершенно ясно, какой вред от нее проистекает. Но и тут есть исключения, поскольку мы имеем дело с моральными заповедями, а не с законами. Ведь иной раз, солгав, сотворишь, скорее, благо, чем вред. Но общий принцип все-таки остается в силе: неправды следует избегать, особенно когда она способна причинить вред. Пятая заповедь: воздерживаться от алкоголя и прочих дурманящих веществ. И опять же, сам по себе алкоголь не виноват, виноваты пьющие, которые под его воздействием способны навредить как себе, так и другим. Мы знаем проблемы, которые создают для общества пьяные водители, известны нам и случаи, когда люди в алкогольном безумии убивали своих близких. Алкоголь ослабляет самокритичность, он буквально лишает нас рассудка, и мы не помним, что делаем, когда были пьяны. Палийский текст «Виная-питака» («Корзина наставлений»), посвященный уставу буддийской монашеской общины, сохранил притчу, с помощью которой Будда пояснил, почему следует держаться подальше от алкоголя и прочего дурмана. Однажды некий монах вышел просить подаяние и встретил женщину, продававшую пиво. Она предложила ему выбор: выпить пива, зарезать козу или возлечь с нею. Монах сказал: «Козу зарезать я не могу – буддийскому монаху следует подумать об этом страшно. Не могу и возлечь с тобой, ибо монаху следует блюсти свое целомудрие. Лучше уж пива выпью». Он выпил пива, а когда опьянел, и козу зарезал, и с женщиной возлег. Будда говорил, что от алкоголя следует воздерживаться главным образом потому, что он делает наше поведение непредсказуемым.

Все заповеди, которые мы до сих пор рассматривали, носят практический характер. Они советуют, как мы должны жить, что должны делать и от чего воздерживаться, чтобы самим обрести благо и счастье – настоящее, непреходящее счастье, – и облегчить жизнь другим людям. Сами видите, что буддисты далеки от какого бы то ни было этического абсолютизма. Этим я хочу сказать, что какой бы моральный выбор мы ни делали, нам при этом следует принимать во внимание и конкретную ситуацию, и целый ряд привходящих факторов. Тут надо от* казаться от предвзятых мнений о том, что хорошо и что плохо. Абсолютисты от этики полагают, будто им ведомо, что правильно, а что нет и поэтому им не приходится иметь дело с моральными дилеммами. У буддистов позиция другая. Аборт, например, не может быть благим деянием, но при определенных обстоятельствах лучше сделать его, чем не делать. Если вы умираете от голода и у вас нет иного выбора, кроме как украсть булку, то, пожалуй, благотворнее будет украсть эту булку, чем думать: «Я ведь человек религиозный, а моя религия запрещает красть, так что я лучше умру, но не украду». Следует помнить, что буддийская этика для каждого принципа допускает исключения. Вот поэтому парамиты и рассматриваются не как моральные императивы, но как моральные рекомендации.

МЕДИТАЦИЯ

ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

Совершенно ясно, что без мудрости и интуиции мы никогда не достигнем твердой уверенности ни в самих себе, ни в том, что мы делаем. При помощи сильной интуиции нам не составит труда понять, что по-настоящему полезно, а что по-настоящему вредно. Мудрость же невозможно ни получить, ни развить без медитации, которая является наиболее важной частью буддийского учения. Это связывает мудрость с этикой, или нравственным поведением.

Именно с помощью медитации мы обнаруживаем, какие свойства разума, чувств и мыслей, какие наши взгляды полезны, а какие вредны как для нас самих, так и

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
для других, и еще – как эти состояния влияют на наши отношения с другими людьми и на наш собственный образ жизни.
Если мы хотим изменить наше поведение, мы должны понять собственный разум и поменять свои воззрения. А еще нам надо обрести умение контролировать свои эмоции. При этом нам станет ясно, что дурные мысли и чувства следует методично! искоренять, и не только потому, что они могут быть опасны для других людей, но и потому, что они весьма вредят нам самим. Это должно стать для нас основным стимулом, если мы желаем! преодолеть в себе негативные эмоции, взгляды и мысли.
На конференции «Разум и жизнь», состоявшейся в Дхарамсале, что в Индии, ведущие ученые-естественники, неврологи, психиатры и другие специалисты встретились с буддийскими учителями, чтобы обменяться познаниями. Прочитав некоторые буддийские тексты, эти ученые обнаружили явные аналогии между тем, чему учит буддизм, и своим клиническим опытом, из которого следовало, что мировоззрение человека влияет на его физическое здоровье и общее самочувствие. И буддисты издавна утверждали то же.
С точки зрения буддиста, нравственное поведение и психологические установки непосредственно влияют на самочувствие человека. Мы воздерживаемся от определенных поступков не только потому, что они аморальны, но и потому, что такое воздержание идет нам на пользу. Такие эмоции, как обида и злоба, исподволь ослабляют и расстраивают нас, причем куда вернее, чем непосредственный конфликт с тем, кто их у нас вызывает.
Кстати, он-то может наслаждаться жизнью, в то время как мы страдаем, не можем ни есть, ни спать – переживания не дают.
Когда мы поймем, что переменить мироощущение жизненно важно, нам, чтобы справиться с этим, понадобится определенная методика. Методика эта – практика медитации. Буддизм предлагает адепту две ее разновидности: медитацию успокоения (саматха) и медитацию проникновения (випассьяна).
МЕДИТАЦИЯ УСПОКОЕНИЯ (САМАТХА)

Медитация успокоения призвана научить нас, как обрести уравновешенность и спокойствие, она учит сосредоточиваться, чтобы наш разум не метался, цепляясь то за одно, то за другое и рассеиваясь при этом. Мы постигаем, каким образом можно его сфокусировать, как сделаться сосредоточенными. Мы учимся жить в настоящем и не фиксироваться на наших былых достижениях, неудачах, сожалениях или вине, иначе говоря, со всем тем, что мы могли бы сделать, да так и не сделали. В той же самой мере мы учимся не беспокоиться насчет будущего: о том, чего мы хотели бы достичь, но наверняка не сможем, о неизбежных препятствиях, которые мы способны предвидеть, и так далее. Мы учимся жить в настоящем, сохраняя при этом сосредоточенность. Если же мы будем рассуждать, не сосредоточившись при этом, то утратим перспективу и начнем просто привычно рефлексировать, без ясного понимания. С помощью медитации мы учимся думать о насущном.
Когда во время медитации у нас возникают какие-либо мысли или чувства, мы, что называется, проходим мимо и дальше, стараясь не фиксировать на них свое внимание. При этом мы не препятствуем ни мыслям, ни чувствам появляться и далее. Медитируя, мы пытаемся сконцентрироваться, как правило, на дыхании. Мы не оцениваем эти порождения нашего разума, а просто позволяем им появляться и рассеиваться. Со временем мы становимся сосредоточеннее, обретаем способность удерживать концентрацию, несмотря ни на что, и эмоциональные конфликты, которые обычно нас одолевает, начинают спадать. Только когда они утихают, появляется возможность обрести мудрость. Если разум неспокоен и смятен, мудрости достичь нельзя.
ПЯТЬ ПРЕПЯТСТВИЙ (НИВАРАНЫ)

Практикуя медитацию успокоения, мы должны иметь представление о том, что называется пятью препятствиями. Первое из них – чувственные влечения. В нашем случае этот термин подразумевает стремление разума завладеть тем, что его привлекает, будь то мысль, зрительный образ или какое-нибудь чувство. Когда мы позволяем разуму прельститься ими, он утрачивает способность к концентрации. Нам следует быть настороже и знать, как работает наш разум. Если такие мысли появляются, мы не обязательно должны подавлять их, но должны отдавать себе в них отчет, заметить их и видеть, как разум ведет себя, как он пытается зацепиться то за одно, то за другое.
Второе препятствие – недоброжелательность. Она обретается в оппозиции к первому препятствию, поскольку порождается неприязнью, а не влечением. Недоброжелательность – это все мысли, связанные с отвержением и порожденные враждебностью, обидой, отвращением и злобой. Едва они появятся, следует обратить на них внимание. Не обязательно тут же их подавлять, но замечать, откуда они берутся, необходимо. В то же самое время мы должны стараться практиковать медитацию милосердия, о чем я погодя скажу несколько слов.

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org

Третье препятствие для медитирующего – вялость и леность. Они хорошо знакомы тем, кто имеет привычку к размышлению. При этом мы уже не можем толком сосредоточиться на медитации: хотя невозмутимость сохраняется, мышление теряет ясность. Мы клюем носом все чаще и чаще и наконец засыпаем. Когда накатит сонливость, не стоит упорно продолжать медитировать. Куда лучше как-нибудь освежиться: прогуляться или ополоснуть лицо, а потом вернуться к медитации.

Четвертое препятствие – беспокойство и волнения, которые свойственны всем движениям человеческой души. Они распространяются и на разум вследствие его беспокойной природы. Разум не позволяет нам успокоиться ни на минуту. Чтобы преодолеть это препятствие, адепт должен обращать пристальное внимание на все проявления своего разума и видеть, как он работает, как реагирует на то или иное, но не оценивать при этом свои ощущения. Ощущая что-то «плохим», он не должен думать, что оно плохо; ощущая «хорошим» – не должен думать, что оно хорошо. Следует просто отметить это как факт.

Пятое препятствие называется сомнением, или, как переводят некоторые, страхом свершения. Во время медитации появляются этакое навязчивые мыслишки: «Откуда мне знать, что я делаю все правильно? А будет ли толк от этой медитации? Может, я трачу время попусту? Кто мне докажет, что буддийское учение истинно? Откуда я знаю, что наставники, научившие меня медитировать, правы и что они сами не пребывают в заблуждении?»

Такой чрезмерный скепсис не содержит в себе особенного значения, но медитации все-таки мешает. Чтобы преодолеть его, нам следует знать, что понять, как работает наш разум, можно куда лучше с помощью чтения и иных способов преумножения знаний, чем пестуя в себе сомнения и неуверенность. Практикуя медитацию спокойствия, мы начинаем видеть, как из наших воззрений, чувств и мыслей формируются индивидуальность и характер, другими словами, то, что мы называем своей личностью. Стоит это осознать – и появляется возможность стать другим человеком.

ЧЕТЫРЕ БОЖЕСТВЕННЫЕ ОБИТЕЛИ (БРАХМАВИХАРЫ)

Вкупе с практикой спокойствия медитирующий также может практиковать четыре брахмавихары. Иногда это переводится как «четыре главные добродетели буддизма», а иногда как «четыре божественные обители». Это любовь, сострадание, радость и невозмутимость. Буддизм утверждает, что преисполниться любовью и состраданием не так просто, как может показаться. Этому придется учиться. Чтобы стать гадкими, нам, согласитесь, нет нужды учиться, но, чтобы обрести милосердие, потребуются немало усилий.

Иногда приходится слышать: «Буддисты только размышляют о милосердии, а сами ничего не делают». Сами же буддисты считают, что, обретя с помощью медитации верное понимание милосердия и сострадания, они смогут гораздо лучше осуществлять их в реальном мире. Но это вовсе не значит, что надо ждать, пока не достигнешь просветления, и только потом любить людей.

Размышляя в позитивном ключе, мы медленно, но верно обретем позитивное мировосприятие, а значит, сможем положительнее влиять на других.

Медитация любви (майтри) осуществляется через добросердечие к отдельным личностям. Когда мы начинаем практику, ее объектом не советуют выбирать какого-нибудь неприятного типа, с которым мы в обычных условиях не захотели бы иметь дела: любовь к такому человеку трудно назвать естественной. Также практика не должна быть направляема на кого-то из своих близких, потому что практика будет искажаться той любовью, которую мы и так к ним питаем. Не стоит направлять ее и на того, кто нам безразличен: трудно вдруг полюбить человека, ничуть нам не интересного. Не рекомендуется также начинать практику с лица противоположного пола[3]. Так кто же нам остается?

Согласно Учению, адепт должен поначалу практиковаться в любви к самому себе, попробовать искренне себя полюбить, но не эгоистически. Далее он сможет перенести это чувство на множество людей, нуждающихся в любви, и только потом попытается охватить им всех чувствующих существ. Сказано, что делать все это следует поэтапно, шаг за шагом.

Пестуя в себе любовь, мы должны следить убедиться, что она не выродится и не превратится в пристрастие. Ведь любовь – поистине всеобъемлющее чувство, тогда как пристрастие ограничено и способно исказить наш взгляд на мир. Когда буддист питает любовь к другим чувствующим существам – не к одним только людям, но ко всем чувствующим существам! – она обретает законченную форму. Нет никакой разницы между понятиями, которые древние греки называли «эрос» и «агапэ».

Вторая божественная обитель – сострадание (каруна), которое развивается, когда мы становимся свидетелями страданий. Живые существа испытывают самые разные страдания, тут и физические муки, и притеснения разного рода. Добавьте к этому бедность и прочие лишения. Когда мы видим такое, в сердцах наших расцветает сострадание. Буквальное значение этого слова – «страдать

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org вместе с кем-то». Но когда буддист сострадает кому-то, он не столько страдает вместе с ним, сколько смотрит на его тяготы и ищет, как их облегчить.

Третья божественная обитель – разделенная радость (мудита). Проще сказать, когда другие счастливы, тогда и мы с ними радуемся. Мы не чувствуем ни зависти, ни ревность в другом счастье других людей; мы ощущаем радость, потому что они ее ощущают.

Последняя, четвертая обитель – невозмутимость (упекша). Она представляется наиболее важной, поскольку без нее любовь может стать пристрастием, сострадание – превратиться в сентиментальность, а разделенная радость – в экзальтацию. Но, обладая определенной уравновешенностью, мы можем воспринимать вещи не искаженными нашими пристрастиями, надеждами и страхами, что, впрочем, не мешает проявляться нашим же положительным свойствам. Однако, даже обладая невозмутимостью, мы должны быть настороже, потому что она может обратиться в безразличие, которое, в сущности, является ее противоположностью. Невозмутимость помогает нам работать как для собственного блага, так и для блага других и позволяет больше удерживать в поле нашего зрения. Когда же нас одолевает безразличие, мы просто ни к чему не ощущаем интереса.

МЕДИТАЦИЯ ИНТУИТИВНОГО ПРОЗРЕНИЯ (ВИПАСЬЯНА)

С помощью медитации успокоения мы познаем, как приобрести спокойное состояние ума, которое ничем не нарушается, по крайней мере явно. Но одного этого мало. Мы должны научиться тому, как развить интуицию. Медитация успокоения может только подготовить нас к этому, но интуицией не наделяет. Чтобы овладеть ею, мы должны практиковать медитацию интуитивного прозрения, или випасьяну, и начать с того, что называется четырьмя основами интуиции. Это сосредоточенность на теле, сосредоточенность на ощущениях, сосредоточенность на разуме и сосредоточенность на соотношении вещей. Цель медитации прозрения – проникновение в суть вещей, или, если угодно, полное их понимание. Когда разум освобождается от заблуждений, с глаз спадает пелена и появляется возможность ясно увидеть как сами вещи, так и их соотношения. А еще медитация прозрения позволяет видеть непостоянство и непрестанную изменчивость всего, что нас окружает. При этом мы ни в чем не обнаруживаем никакой независимой сущности. С помощью четырех основ сосредоточенности мы проникнем и в природу всего непостоянного.

Прислушиваясь, что называется, к телу, к вдохам и выдохам, наблюдая его проявления, мы вскоре обретаем определенный навык и начинаем замечать изменения, которые в нем происходят. Сосредотачиваясь на ощущениях, мы познаем их тонкие оттенки, начинаем понимать язык боли, удовольствия и тех ощущений, что расположены между ними, и то, как все эти ощущения перетекают одно в другое. Сосредоточенность на разуме показывает нам, как он непостоянен, когда дело касается мыслей, понятий и идей. Наконец, сосредоточенность на соотношении вещей дает понимание, что все в мире взаимообусловлено и порождено рядом причин и следствий. Ничто не способно к независимому существованию, включая сюда наш разум и нашу самость. Думая о себе, мы воспринимаем себя как объект, существующий вне наших психофизиологических составляющих. Поэтому мы говорим: «мое» тело, «мой» разум, «мои» чувства, «мое» восприятие, «моя» память и так далее. С помощью этой практики, размышляя о самих себе, мы начинаем, помимо всего прочего, понимать, что вовсе не представляем собой некую независимую сущность, являющуюся простым набором материальных и психических факторов. Позже мы вернемся к теме медитации и рассмотрим ее в деталях.

КАРМА И НОВОЕ РОЖДЕНИЕ

ВСЕ ВЗАИМОСВЯЗАНО

Мы не можем считать наш разговор о раннем буддизме завершенным, пока не рассмотрим его важнейшие концепции – карму и новое рождение. Для буддизма чрезвычайно важна идея обусловленности, причинной связи. Говоря о причинной связи, мы должны заметить: ничто из существующего не может сохранять свою сущность неизменной. Все взаимосвязано, все взаимообусловлено, и ничто не может существовать само по себе, беспричинно. Таким образом, все сущее причинно зависимо в материальном или в духовном смысле.

Коль скоро всему есть причина, мы должны рассмотреть в каузальном смысле и нравственность. Идея кармы влияет на мораль – ведь карма олицетворяет закон причин и следствий в этической сфере. Что бы мы ни делали, мы создаем некоторые умственные впечатления, а те в свою очередь образуют кармические остатки, которые дают о себе знать позднее, когда появляются соответствующие причины и условия. Когда мы делаем что-то положительное, полезное и хорошее, определенные позитивные впечатления автоматически

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
остаются в нашем сознании. Они порождают в нас положительные, здоровые предрасположения, благодаря которым наша жизнь в будущем будет положительной и здоровой.

Глядя на самих себя и на других людей, мы не можем тут же, немедленно обнаружить действие кармических причин и следствий. К примеру, есть хорошие люди; они творят добро, но жизнь их может быть полна страданий. Тут и болезни, и бедность, и разного рода притеснения. И есть люди плохие, которые тем не менее наслаждаются всеми благами жизни. Теория перерождения, или нового рождения, развивает концепцию кармы, которая прямо подразумевает, что мы должны все рассматривать в соотношении с нашим предыдущим бытием. (Я нарочно избегаю здесь слова «инкарнация», поскольку оно предполагает пред-бытие какой-то психической субстанции или души, а буддизм отвергает наличие вечной души, которая воплощается раз за разом. Буддисты верят в поток сознания, который стремится от одного рождения к другому. Этот поток – пример духовного явления, возникающего благодаря как собственному внутреннему толчку, так и внешним стимулам, которые, по-видимому, присутствуют всегда и преемственны с течением времени. Таким образом, его можно рассматривать как основу самосознания.) Даже при том, что человек не сделал в этой жизни ничего дурного, на его долю могут выпасть ужасные испытания из-за того, что он – или она – сделал в предыдущей жизни.

Новые рождения отнюдь не случайны, они управляемы законом кармы. При этом хорошее или плохое перерождение не следует считать ни наградой, ни наказанием, но только следствием наших собственных деяний. Поэтом в Тибете кармический закон называют гун дэ, что означает «кармические причина и следствие». Из этого видно, как важно пестовать в себе положительные, здоровые взгляды – ведь именно от них зависят наши личностные качества и умственный настрой. Мы не можем рассматривать элементы этой триады порознь, потому что они тесно связаны в существе своем. Если у нас дурные мысли, мы и сами станем дурными, а если мы станем дурными, то и дела наши будут дурны. К примеру, если мы позволяем себе агрессивные мысли, таим злобу или ожесточаемся против других людей, мы поневоле делаемся агрессивными. Когда мы даем волю негативным или враждебным мыслям, они так или иначе претворятся в действия, что сделает нас людьми плохими и недоброжелательными.

Даже не смотря пристально в себя, в свое сознание, просто обращая внимание на то, чего не следует делать, мы уже делаемся существенно лучше. По этой причине мы должны уделять нашим замыслам и намерениям даже большее внимание, чем поведению и поступкам.

Вынося моральное суждение, буддист воздержится от возмущения, не станет никого оскорблять. Необузданные проявления отрицательных эмоций – неприязни, а то и ненависти к противникам или к тем, кто не разделяет наши взгляды на мораль, – рассматриваются как первопричины нашей моральной ущербности. Чрезмерная концентрация на оппозиции «правильно» и «неправильно», оболъщение верой, что именно мы, находясь на стороне правды и добра, боремся с тем, что считаем плохим, а также мысли и эмоции, которые могут повлечь за собой дурные действия, – всего этого следует сторониться. Будучи буддистами, мы должны не только непрерывно творить добро и приносить пользу, но и в головах своих обязаны навести порядок. Будда сказал в «Никае» (это одна из канонических сутр раннего буддизма на пали): «То, что я называю кармой, есть лишь мысль, ибо, поразмыслив, человек действует телом, словом и разумом». Так что намерение даже более важно, чем действие. Если наши намерения честны и искренни, а разум чист, то мы, даже не уделяя пристального внимания собственному деянию, будем действовать так, что дела наши пойдут на пользу и другим людям, и нам самим.

Даже притом, что наши счастье или несчастье, удовольствие или боль пропорциональны нашей кармической заслуге или изъяну, мы не должны покорно принимать положение, в котором оказались. Фаталистическое мировосприятие для буддиста отнюдь не доблесть. Вера в карму вовсе не подразумевает, что человек должен сказать себе: «Такова уж моя судьба. Мой кармический жребий столь ужасен, что я не могу ничего с этим поделать. Я неудачник, я проиграл». Если мы оказались в нежелательной ситуации, нам следует или ситуацию изменить, или как-то выбраться из нее. Выбор тут предоставлен довольно широкий. Отказываясь от фатализма, теория кармы однозначно проповедует идею нашей личной ответственности за свои дела.

Многие из наших тягот нельзя, если уж говорить честно, отнести на счет только кармы; ими мы обязаны собственному безумию, нерадивости или недостатку ответственности. К примеру, если вы заболели, то наверняка не станете говорить: «Раз я болен, значит, такая уж у меня карма. Поэтому врача я звать не стану». Вы знаете, что надо обратиться к доктору и выяснить, чем вы больны. В кармической теории принятие личной

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
ответственности не противоречит стремлению улучшить ситуацию, причем касается это не только личности, но также и общества. Здесь, на Западе, буддистов упрекают в социальной пассивности и малом интересе к вопросам общественной жизни. Приходится слышать: «Эти люди бедствуют на своем Востоке, особенно в странах, где распространен буддизм, потому что их научили, будто такая уж у них судьба – страдать и жить в притеснении, будто она не имеет никакого отношения к социальным факторам и будто сами они ничего не могут поделать, чтобы поправить дело».

Но теория кармы вовсе не подразумевает, что люди должны принимать все таким, как оно есть. Мы должны изо всех сил пытаться изменить порядок вещей, преобразовать самих себя или улучшить социальные условия. Однако если наши усилия не увенчиваются успехом, наступает время принять ситуацию. Предположим: что бы мы ни предпринимали, положение вещей упорно не меняется, и мы буквально ничего не можем с этим поделать. В таком случае мы не должны ни расстраиваться, ни сердиться, ни впадать в депрессию. Тут нам придется научиться как-то жить в этих обстоятельствах. А чрезмерное психологическое напряжение, тревоги и переживания способны только усугубить ситуацию. Если же мы до крайности разгневаны или вконец расстроены ситуацией, которую не можем изменить, это может привести лишь к умножению неблагодатной кармы, а значит, в будущем тяготы наши только преумножатся. Вернемся к нашему примеру с больным. Предположим, что вы перепробовали все средства, но болезнь не отступила. Вот тогда можно допустить, что болезнью вы обязаны своей карме и тут уж ничего не поделаешь. Лучше попробовать смириться с ситуацией, чем бороться с ней или отрицать ее. Попытаться как-то жить с этой болезнью куда полезнее, чем прятать голову в песок или опускать руки, то есть отрицать существование болезни или считать себя неизлечимым.

Но не стоит рассматривать кармический закон как набор строго однозначных каузальных реакций – ведь жизненные обстоятельства меняются от часа к часу. Например, если я применяю к кому-то физическое насилие, начинают действовать несколько факторов: мои намерения, мои действия и личность того, на кого я напал. И все они порождают кармические следствия, которые мне предстоит пережить. Одно дело, если я ударил гада, как по-простому называют таких типов, и совсем другое, если я напал на человека святого, вроде матери Терезы или Далай-ламы. Надо принять во внимание и то, почему я решил на рукоприкладство. Кармический закон не следует понимать как нечто автоматическое, когда за определенное деяние следует определенное же воздаяние. Даже если поступки идентичны, кармические исходы могут заметно различаться из-за действия привходящих факторов. Так что закону кармы чужды твердокаменность и механичность, вернее будет назвать его текучим и гибким. Хорошие поступки, называемые кусала на пали и гева на тибетском, являются «благими деяниями», которые дают положительный эмоциональный опыт и сообщают полезные предпосылки. Плохие же – акусала на пали и ми гева по-тибетски – являются «неблагими деяниями» и сообщают разнообразные переживания негативного плана. В «Маджхимма Никая сутре» Будда так описывает благие и неблагие деяния: «Если деяние – физическое, словесное или мысленное – ведет к страданию для себя, для других или и для себя, и для других, то деяние это неблагое, акусала. Если деяние – физическое, словесное или мысленное – не ведет к страданию для себя, для других или для себя, и для других, то деяние это благое, кусала».

Из этого ясно, что всякий раз, делая что-то, мы должны принимать во внимание как наши собственные надобности, так и нужды других людей. Не следует думать только о чужих бедах, но нельзя и ставить во главу угла лишь собственные потребности. Здесь должно присутствовать равновесие. Если мы будем думать только о счастье других, мы, как следствие, можем пострадать сами. Вам, наверное, встречались люди, убежденные, что следует жертвовать собой, работая ради других, а о своем собственном благе забывающие. Но есть и другие, причем куда в большем числе, которые полагают, что следует любой ценой достичь собственного счастья, а о других можно и забыть. Итак, благие деяния – это те, при которых равновесно учтены и свои, и чужие нужды. Согласно кармической теории, мы как личности ответственны за свои действия. Эта ответственность переходит в последующие жизни, и там мы принимаем воздаяние, доброе или злое, за то, что совершили в жизнях предыдущих. Психологическими, духовными следствиями этих прошлых деяний могут быть какие-то личностные качества и предрасположенности, способствующие формированию наших личностей. У нас есть выбор: или покорно принять то, что нам дано, или, с помощью углубленного самопознания, самодисциплины и самоконтроля, научиться преодолевать наши не самые лучшие качества. Даже в качестве гипотезы теория нового рождения вполне объясняет такое, что понять без нее весьма и весьма трудно. Распространенность в мире страданий и несправедливостей – это когда добродетельные люди страдают физически и

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
духовно или пребывают на низких ступенях социальной лестницы – объяснима с позиций кармической теории, без помощи теологии. Поэтому буддистами и индуистами «проблема греха» трактуется совершенно иначе, чем христианами. Для буддистов она носит не теологический, а этический характер. Будда представлял теорию новых рождений отнюдь не догматически, скорее уж как своего рода ставку в игре. В «Маджхимма никая сутре» он объяснил, что каждый, кто верит в новое рождение, своим примером поощряет и всех прочих вести себя высоконравственно, что положительно скажется и на этой их жизни, и на следующей. Но даже если нового рождения не существует, мы ничего не теряем, если верим в него, потому что добродетельная жизнь делает нас лучше, наполняя наше бытие значением и смыслом.
БУДДИЗМ МАХАЯНЫ

ПОМОГАЯ ДРУГИМ, ПОМОГАЕМ СЕБЕ

Теперь обратимся к более позднему периоду развития буддизма, известному под названием махаяна. Ее традиция имеет два вида: махаяна сутрическая и махаяна тантрическая. Махаяну обычно различают от раннего буддизма, или хинаяны, что буквально означает «малая колесница». Махаяна же – «большая колесница». Самое существенное отличие состоит в том, что последователь хинаяны начинает свой путь, имея перед собой довольно узкую перспективу с весьма ограниченной целью: обрести просветление для себя самого или себя самой. О таком человеке нельзя сказать, что он достоин следовать по пути махаяны.

Рассматривая вопрос под таким углом, мы должны знать, что хинаяна не обязательно, как полагают некоторые, относится к буддизму тхеравады. После кончины Будды Учение разделилось на восемнадцать школ, среди которых был и буддизм тхеравады. Школа, с которой махаяна взаимодействовала наиболее близко, была известна как сарвастивада. Ее адепты верили в истинное существование как ментальных конструкций, так и материальных объектов. Великие учителя Нагарджуна и Чандракирти критиковали главным образом школу сарвастивадиков, а на тхеравадиков не нападали.

И когда современные махаяники критикуют некоторые догматы хинаяны, мы не должны думать, что они ополчаются на буддизм тхеравады, который нынче распространен в Шри-Ланке, Мьянме, Таиланде, Камбодже и Вьетнаме. Это непременно следует отметить, потому что тхеравада – единственная выжившая из восемнадцати школ, которые возникли вследствие кончины Будды.

Иногда как синоним хинаяны используется слово шравакаяна. Шравакаяна, или ньенте кьи тхекпа по-тибетски, которое буквально означает «колесница слушающих». Строго говоря, хинаяну нельзя рассматривать как отдельную практикующую школу. Ее адепты слушают поучения и усваивают их на интеллектуальном уровне, но не практикуют его по-настоящему. «Ньен» по-тибетски означает «слушать», а «тё» – «усвоивший умом то, что услышал, но не применяющий это». Так что шравака – личность неглубокая, кто еще не усвоил надлежащим образом учение Будды.

Это объясняет, почему последователи махаяны говорят, что люди должны вдохновляться не перспективами хинаяны, но махаяной, которая известна еще и как бодхисаттваяна. Последователя махаяны тоже называют бодхисаттвой. Слово это определяет человека, который в отличие от последователя хинаяны толкует понятие духовного роста весьма широко. Бодхисаттвы не ограничиваются самоусовершенствованием; они понимают, что, лишь помогая другим, они и себе приносят подлинную пользу. Это и есть идеал бодхисаттваяны, или махаяны, что то же самое.

Теперь мы видим, что хинаяна и махаяна различаются не своими доктринами, школами или верованиями, а душевной ориентацией их последователей по отношению к духовным практикам. Махаяники ощущают свою цель не только в избавлении от страдания себя самих, но в гораздо большей степени – в освобождении от него других живых существ. Они трудятся ради чужой пользы, осознавая, что сделать нечто полезное для себя можно только одним способом – делая что-то для других.

Чтобы набросать общие контуры учения махаяны, придется сказать и о причине страданий, и о пути, то есть методе, который нам надо использовать, чтобы избыть эту причину, и о достижениях, к которым этот путь приведет. По своим целям буддизм махаяны совершенно не отличен от раннего буддизма. Все хотят достичь просветления. Различается, если можно так сказать, качество просветления, поскольку различны побуждения хинаяников и махаяников. Последователи хинаяны не всегда стремятся к полному просветлению, но чаще к архатству, состоянию, в котором человек свободен от эмоциональных конфликтов, вызванных гневом, завистью, неудовлетворенностью и так далее. При этом речь не идет ни о сострадании, ни об отзывчивости, ни о заботливом отношении к другим людям.

Если мы решили следовать по пути махаяны, нам надо развить в себе сострадание и потребность заботиться о других – ведь если мы не заботимся о других, то и наше собственное развитие останавливается. Вполне осознавая это, последователь махаяны пытается понять не только истинную причину страдания, но и то, как исправить положение дел. По вопросу о причине страдания хинаяники и махаяники не спорят. Причины страдания скрыты от нас двумя завесами – противоречивых чувств и путаницы на уровне понятий. Противоречивые чувства – это зависть, гнев, гордыня, незнание и чрезмерное желание. А путаница на уровне понятий обусловлена ошибочным представлением, будто ты сам обладаешь независимой сущностью. И хинаяники и махаяники сходятся в том, что человеческое страдание – следствие ненадлежащего понимания самих себя и своих чувств.

С точки зрения махаяны разница между нею и хинаяной состоит в духовных идеалах и способах их достижения. Как мы уже выяснили, хинаяники озабочены собственным благоденствием, хотят достичь просветления лишь ради себя самих и по этой причине не обладают возможностями, присущими махаяникам. Но это не значит, что последователь хинаяны вообще не думает о сострадании и любви. Они присутствуют в хинаяне, но далеко не в той мере, как в махаяне. В буддийской литературе подчеркивается, как важна реализация в себе указанной практики сострадания, а также говорится о практике четырех брахмавихар, или божественных обителей, каковыми являются любовь, сострадание, радость и невозмутимость.

Буддизм махаяны идет далее, говоря, что тому, кто хочет достичь просветления, надо следовать раздвоенным путем. Здесь имеются в виду сострадание и мудрость. Медитируя, можно развить в себе мудрость, но нельзя обрести сострадание, просто размышляя о нем, как это подразумевается практикой четырех брахмавитар. В махаяне мы встречаемся с практикой лоджонг, что буквально означает «умственная подготовка», но обычно толкуется как «даяние и приятие». Эта система умственных упражнений применяется с тем, чтобы постепенно одолеть наши застарелые, укоренившиеся эгоистические мысли, эмоции и восприятия. С помощью лоджонга мы пытаемся развить в себе сострадание, непосредственно обращаясь к человеку бедствующему и несчастному. Но махаяна учит, что мало просто быть сострадательными, доброжелательными, заботливыми и человеколюбивыми. Мы должны выйти с этим в мир. Медитация и другие действия духовного плана должны практиковаться в обыденной жизни, а не только в монастырях – ведь мы-то живем в миру. Эта позиция исходит из того, что махаяники считают самсару тождественной нирване. Что это значит? Это означает, что ради духовного развития нам не следует ни отречься от мира, ни уклоняться от каких бы то ни было общественных обязанностей. Тут важнее всего наша позиция. Вот потому и говорят, что самсара – это нирвана. Наши заблуждения – то же, что и просветление, ибо мир, в котором мы живем, обусловлен нашим разумом.

Те, кто практикует махаяну, особенно подчеркивают значение разума и отношения к миру, к другим людям и к нам самим. Если отношение правильное, то, что бы мы ни делали, все окажется полезным. Вместо того чтобы думать, будто важнее всего – наши действия, и догматически судить, что такое хорошо и что такое плохо, мы должны обзавестись правильными взглядами. Тогда мы сможем взаимодействовать с миром должным образом. Это, так сказать, сострадательный аспект пути.

Мудрость, другой аспект пути, происходит из понимания, что и ты сам, и другие не обособлены, поскольку взаимосвязано все: разум, материя органическая и материя неорганическая. Все, что есть в мире, взаимосвязано, и именно поэтому ничто не имеет реального самостоятельного бытия. Это несколько выходит за пределы раннего буддийского учения. Ранние буддисты говорили, что все непостоянно, но не говорили, что ничто не самосущностно и что все взаимосвязано и взаимообусловлено.

Буддизм махаяны идет дальше, говоря, что все в мире взаимосвязано, ничто не существует само по себе, в автономном состоянии; но при этом собственной сущности не имеет и предполагается пустотой (шуньята). С пониманием этого приходит мудрость. Кто слишком привязан к идее собственной независимой сущности (свабхава) понятия сам, тот заключен в своем теле и отъединен от внешнего мира, причем без надежды освободиться. Буддизм махаяны учит, что такая позиция, если крепко на ней стоять, ведет к фактическому отказу от мира: в этом случае мы замкнуты на самих себя, обособлены, полностью отгорожены от всего остального. Мы воспринимаем внешний мир либо враждебным, либо предназначенным для нашей пользы и выгоды, отвечающим нашим желаниям и настроением.

Если нам хочется чувствовать себя свободными в этом мире, мы должны преодолеть в себе взгляды такого рода, и чем успешнее мы это делаем, тем ближе просветление. А чтобы делать это, мы должны выработать сострадание и

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
мудрость. Мудрость же приходит, когда осознаешь, что и сам ты, и другие, о которых ты думаешь, будто они противостоят друг другу, на самом-то деле взаимосвязаны. Мир и человек, разум и материальный мир, субъект и объект – все взаимосвязано. Как только мы постигнем и прочувствуем это, нам станет проще выработать в себе сострадание. Сострадание и мудрость идут рука об руку. Махаяна учит, что использовать их надо так, как птица пользуется своими двумя крыльями. Если у птицы только одно крыло, она не взлетит. Точно так же, если мы хотим воспарить в духовном смысле, нам не обойтись без мудрости и сострадания. (Позже мы рассмотрим, как можно развить оба эти качества.)
Буддизм махаяны учит, как жить в этом мире, не обольщаясь самообманом, не питая отвращения, не уклоняясь от обязанностей. Мужественно становясь лицом к лицу с реальностью и понимая, что, пестуя в себе мудрость и сострадание, мы сами развиваемся, мы не увидим здесь никакого противоречия. Не вызывает сомнений, что чем мы сострадательнее, тем лучше нам самим. Но при этом не следует быть ни бесхребетными, ни излишне скромными, ни становиться в позу благодетелей человечества. Если действовать искренне, с пониманием, которое обретается через медитацию и мудрость, наше сострадание к другим и действия, им порожденные, способны привести нас к цели.
Цель с точки зрения махаяны состоит как в том, чтобы, развивая в себе сострадательность, постичь материальный аспект состояния будды, так и в том, чтобы постичь его духовный аспект – уже на пути к мудрости. Я отмечаю это, потому что ранний буддизм ни о чем таком не упоминает. Махаяна говорит о трех аспектах состояния будды: их мы рассмотрим позднее. А пока я свожу их вместе только для того, чтобы обозначить конечную цель. Даже обретя материальный и духовный аспекты состояния будды, даже сделавшись просветленным, человек отнюдь не переходит ступает в некий духовный мир, отделенный от физической природы вещей. Вернее будет сказать, что, преобразуя наше физическое тело, мы в определенном смысле изменяемся и духовно. Для махаяников концепция духовного преобразование куда важнее идеи очищения разума. Мы стремимся не очистить разум, а преобразовать его, поскольку не считаем его независимой и неизменной сущностью.
ПУТЬ БОДХИСАТТВЫ

МЕДИТАЦИЯ И ПОСТУПКИ ИДУТ РУКА ОБ РУКУ

В этой книге уже говорилось, что буддизм махаяны различает два вида заблуждений. Одни коренятся в чувственной сфере, другие – на понятийном уровне. Их можно также назвать эмоциональным и познавательным аспектами разума. К первому виду относят вожделение, алчность, пристрастие, враждебность, обиду и злобу. Ко второму – концептуальную путаницу, которая делается особенно явной, когда речь идет о нас самих, когда мы думаем о себе, то есть о своем «эго». При этом оба аспекта тесно связаны между собой. В целом эта концепция контрастирует с той, что преобладает на Западе. Там считают, что человек способен мыслить рационально лишь тогда, когда обуздает свои эмоции. Есть романтики, которые говорят, что рациональность надо вообще отвергнуть, поскольку чувство куда ценнее рассудка. Таким же образом сторонники рациональности склонны недооценивать чувства.

Но буддист скажет вам, что заблуждения не могут корениться в чем-то одном: либо в нашем разуме с его логическим и понятийным аппаратом, либо в сфере ощущений и эмоций. Любая проблема проистекает из обоих источников, и нам нужно ясно это понимать.

Коль скоро имеется такая проблема, нам следует отыскать и путь к ее решению. У такого решения много составляющих, но главные из них – мудрость и сострадание. Сострадание относится к эмоциональному аспекту, мудрость же – к познавательному. С помощью мудрости мы можем прояснить понятийную путаницу и иные aberrации в познавательной сфере; а с помощью сострадания – преобразить свои негативные эмоции.

Конечная цель буддизма махаяны состоит не в искоренении эмоций как таковых, но в том, чтобы преобразовать разум как в его познавательном, так и в эмоциональном аспектах. В конце своем этот путь приводит адепта на стадию результата, у которой тоже два аспекта. Да-да, и тут два аспекта! Буддизм, как можно видеть, вообще склонен к исчислениям и классификациям: все предстает либо в паре, либо в триаде, либо одним членом из пяти, ну и так далее. Так вот, на стадии результата определяются два аспекта: умственное состояние будды и физическое состояние будды. Практикуя сострадание, мы приходим к постижению физического аспекта состояния будды. Пестуя же мудрость, мы постигаем умственный или познавательный аспект состояния будды. Об этом уже говорилось, но теперь мне хотелось бы все суммировать. КТО ТАКОЙ БОДХИСАТТВА?

Того, кто следует по пути махаяны, называют бодхисаттвой. Концепцию бодхисаттвы мы встречаем уже в литературе раннего буддизма. Например, в джатаках, где Будда повествует о своих прежних, еще до пробуждения, рождениях, он упоминает о себе как о бодхисаттве. Это слово принадлежит санскриту. В литературе на пали мы встречаем слово «бодхисатта», а по-тибетски он зовется хангчуп хьи семпа. Так что авторство идеи бодхисаттвы нельзя отдавать одним только махаяникам. В раннем буддизме слово это обозначает того, кто встал на путь духовного совершенствования и движется к просветлению. То же и в буддизме махаяны: состояние бодхисаттвы не отождествляется с полным просветлением или состоянием будды. Разница в том, что махаяники не считают бодхисаттв какими-то особенными людьми с необычными свойствами и способностями, а утверждают, что стать бодхисаттвой может буквально любой. Именно поэтому понятие бодхисаттвы стало такой важной частью буддизма махаяны.

Главнейшее бодхисаттвы – сострадание. Хотя о сострадании в связи с бодхисаттвой говорится еще в ранних буддийских источниках, буддизм махаяны особенно подчеркивает

этот, с позволения сказать, атрибут. Махаяники считают, что просветление нельзя обрести с помощью одних только собственных усилий, на пути одиночки. Оно достижимо лишь во взаимодействии, в двусторонних отношениях с другими людьми. Поэтому махаяна и подчеркивает значение сострадания.

Если мы корыстны, если в нас берет верх стяжательное умонастроение, чего бы это ни касалось – материальных ли благ, славы ли, любви или чего-то иного, – тогда с точки зрения махаяны мы утрачиваем соприкосновение с людьми, теряем связь с реальным миром. И начинаем жить в мире, который целиком сотворен из наших желаний, чаяний и душевных конфликтов, но совершенно не соответствует миру, который есть на самом деле.

Именно поэтому буддизм махаяны говорит о преодолении двойственности субъекта и объекта, двойственности сознания и материального мира, по мере того, как мы развиваем мудрость, приходит понимание, что как субъект, так и объект, как разум, так и материальный мир имеют одну и ту же природу. Тогда мы перестанем воспринимать мир враждебным и чуждым и увидим, что мы с ним взаимосвязаны. Тут и обретается возможность развить сострадание.

Правильная медитация – одинокое путешествие, в котором человеку приходится бороться с демонами в его собственной душе. Он пытается обрести внутреннее равновесие, понять свои душевные силы и состояния во всем их разнообразии – вот путь к овладению мудростью. Но духовная практика, чтобы стать цельной, должна дополняться сострадательными деяниями, которые немислимы без межличностных отношений. В буддизме махаяны медитация и деяния идут рука об руку; здесь нельзя быть по-настоящему сострадательным, не обладая мудростью. Только умудренный может быть воистину сострадательным и творить добро в его цельном смысле и виде. Нам не так уж трудно быть сострадательными лишь отчасти. Легко, например, сострадать людям, которых мы любим, или животным, к которым мы привязаны. Но если мы хотим следовать идеалу буддизма махаяны, нам следует стремиться к большему и наше сострадание должно простираться далеко за пределы круга наших близких. А такое возможно только при помощи мудрости.

Если рядом с состраданием нет мудрости, оно может выродиться и исказиться по причинам нашего эгоизма, сентиментальности или разного рода хотений. Мне встречались люди, которые стремились стать сострадательными, будучи только сострадательными. Действия, воодушевленные состраданием, просто предпринимались, безотносительно к перспективе завершения. Иногда это был просто последовательный набор действий вкупе с идеей сострадания в самом общем ее виде. При этом люди, казавшиеся наиболее сострадательными, оказывались самыми категоричными. Подлинное же сострадание означает, что мы способны сострадать самым разным людям, не разделяя их при этом на хороших и плохих. Нельзя признавать хорошими и заслуживающими нашей помощи лишь тех, кто на нашей стороне, а тех, кто по другую сторону, – людьми злыми, деструктивными, достойными лишь противодействия. Активисты общественных движений более других рискуют впасть в такую вот ошибку. Не все, конечно, но разве вам не приходилось видеть мирные демонстрации, которые заканчивались актами насилия.

Согласно буддизму махаяны, когда бодхисаттва встречает людей, которые не разделяют его – или ее – воззрений, которые думают или поступают по-другому, он – или она – пытается отнестись к ним непредвзято и найти способ помочь даже тем существам, которые могут оказаться враждебными. Тут следует повторить, что сострадание, как его видят буддисты, отнюдь не пассивно. Как уже говорилось ранее, на Западе считают, что эмоции неразрывно связаны с ощущениями, и ничего с этим не поделаешь, как ничего не поделаешь с зубной болью, например. Буддист же скажет, что это не повод

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
для эмоций. Такая эмоция, как сострадание, – это нечто активное, то, что мы можем переживать по своей воле, а также претворять в действия. То, что мы способны выбрать из прочих эмоций именно сострадание и именно его в себе развивать, весьма существенно. Ролло Мэй в своей книге «Любовь и воля» утверждает: если кто-то не в силах решиться на выбор такого рода, ему – или ей – очень трудно любить и сострадать. Единственный способ преодолеть такое бессилие – научиться любить и сострадать. Буддисты согласились бы с этим. Сострадать – не значит страдать вместе с кем-то или вместо кого-то. Оно должно быть результатом стремления облегчить чужие тяготы. Литература махаяны определяет любовь или милосердие как желание того, чтобы другие люди были счастливы и имели для этого причины; сострадание же определено как желание того, чтобы другие люди не страдали и не имели причин для страдания. Конечно, это весьма общие определения, но и они показывают, что куда вернее активно делать что-то, чем просто позволить бедам и невзгодам других людей полностью себя поглотить. Если мы слишком уж отождествим себя со страждущими, наша собственная способность помогать другим уменьшится. Психотерапевты тоже это заметили: врач, сверх меры вникающий в проблемы пациентов, может вдруг обнаружить, что лечение его уже не так эффективно. Это клинически доказано и вполне объяснимо: он оказывается полностью поглощен ситуацией, и уже она влечет его за собой.

ДВА ВИДА БОДХИСАТТВ

Есть два вида бодхисаттв: идеальный бодхисаттва и бодхисаттва, стремящийся к просветлению. «Идеальные бодхисаттвы» составляют традиционный буддийский пантеон. В буддизме же махаяны в отличие от раннего буддизма мы находим множество образов людей, достигших этой стадии, как мифологических, так и реальных. Именно мифологические бодхисаттвы предстают образцами, воплощающими те или иные качества бодхисаттв. Поэтому мы говорим о бодхисаттвах, подобных Авалокитешваре (тибетцы зовут его Ченрезик), Манджушри и Ваджрапани. Бодхисаттва, подобный Авалокитешваре, олицетворяет великое сострадание и является примером того, как им овладевают. От нас вовсе не требуется верить, что Авалокитешвара жил когда-то. Хватит и того, что мы используем его образ, чтобы размышлять, как нам самим достичь таких же глубин сострадания. Точно так же, визуализируя Манджушри, олицетворяющего высшую мудрость, и поступая по его образцу, мы можем надеяться, что когда-нибудь уподобимся ему. Ваджрапани олицетворяет волю, и его образ можно призывать, когда надо преодолеть апатии и укрепиться в решимости следовать по пути к просветлению. В бодхисаттве Ачале – его имя буквально означает «недвижный» – воплотилось состояние самадхи, то есть углубленной интроспекции. Визуализируя этих бодхисаттв и подражая им, мы получаем своего рода лекарства от собственных душевных хворей. Таким образом, Манджушри становится противоядием от незнания, Авалокитешвара – от себялюбия, Ваджрапани – от апатии и Ашала – от смятения разума. Вот таковы идеальные бодхисаттвы.

Другой вид бодхисаттв выделен в соответствии с концепцией, что у каждого есть возможность стать просветленным, стать бодхисаттвой. Эти два вида бодхисаттв следует различать, и это особенно важно для новичков, которые порой ошибочно называют бодхисаттвами тех, которые только начали свой путь, которым еще предстоит, подражая поведению бодхисаттвы, самим стать бодхисаттвами. Идеальные уже воплощают в себе все свойства бодхисаттвы или по крайней мере несколько из них. Бодхисаттвам же второго вида еще предстоит развить в себе потребные качества. И в пределах второй группы тоже определяются два вида: те, кто уже встал на путь бодхисаттвы, и потенциальные, так сказать, бодхисаттвы, которые могут стать подлинными, если окажутся в благоприятных для этого условиях.

СТАНОВЛЕНИЕ БОДХИСАТТВЫ

Как же человек становится бодхисаттвой? Для этого есть необходимое и достаточное условие: вдохновиться бодхичиттой, «основой просветления». Другими словами, устремиться к просветлению. Слово «бодхи» означает «просветление», а «читта» – «основа».

Бодхичитта тоже бывает двух видов: относительная и конечная. Конечная бодхичитта относится к природе разума собственно или тому, что мы называем природой будды. (Позже мы поговорим об этом подробнее.) Относительная бодхичитта – пестование и развитие сострадания. Чтобы овладеть ею, мало только думать: «С этого момента я начну изо всех сил развивать в себе сострадание и преодолевать свой эгоизм, потому что это – благо, причем не только для других, но и для меня самого». Надо еще принести торжественное обязательство, которое называется обетом бодхисаттвы. Мы знаем, например, что жить с кем-то *de facto* и жить с кем-то в зарегистрированном браке – далеко не одно и то же. Похожая страница и здесь: одно дело дать клятву себе

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
самому, причем мысленно, и совсем другое – пообещать то же вслух, причем публично. Ведь когда мы что-то пообещали, появляется больше шансов на то, что мы обещание выполним. Итак, бодхисаттва пробуждается, когда приносит торжественный обет.

Принеся такую клятву, учит махаяна, бодхисаттва не должен уже поспешать к просветлению. Мы и в самом деле можем отсрочить собственное просветление на любое необходимое время – ведь будучи бодхисаттвами, мы чувствуем, что для других людей будет лучше, если они обретут просветление раньше нас самих. Тут нет смысла торопиться, и адепт может искренне сказать себе: «Буду трудиться ради блага других. Пусть они обретут просветление раньше меня». В некоторых книгах о буддизме, написанных западными учеными и практиками, заметны некоторые трудности с этой идеей. Например, Питер Харви, автор «Введения в буддизм», спрашивает: если бодхисаттва не тождествен будде, как же такой человек сможет повести других к состоянию просветления, даже если он или она преисполнены таким желанием? Бодхисаттва может заблуждаться, думая, будто он – или она – способен на это, а ведь способность вести других к просветлению подразумевает владение определенными свойствами. В книге Пола Уильямса «Буддизм махаяны» выражается сомнение в целесообразности отсроченного собственного просветления. Стоит ли овладевать свойствами, приводящими на путь бодхисаттвы, если благодаря этому просветления достигнут другие, сам же бодхисаттва останется в кругу самсары!

Тут важно не воспринимать все эти заявления буквально. Надо понять их с точки зрения позиции. Вращивая бесконечное сострадание, которое только способен взрастить в себе бодхисаттва, адепт становится ближе к просветлению, ибо без такого сострадания просветление недостижимо далеко. Даже если человек отчаянно стремится сделаться просветленным, у него не получится.

Чогьям Трунгпа Ринпоче выразил это очень наглядно. Он сказал, что идти путем истинного бодхисаттвы – все равно что плыть на корабле, который идет своим курсом и доставит вас в порт назначения, хотите вы того или нет. Я полагаю, это близко к истине. Если избрать верное направление, достигнешь просветления даже вопреки себе самому. Вот истинно махаянистская позиция в ее устной передаче. А если фиксироваться на текстах, в которых нет ясных и недвусмысленных указаний, как ступить на путь бодхисаттвы, есть опасность усвоить их слишком буквально.

В первой главе «Бодхисаттвачариаватары» Шантидева пишет: «Могу стать кровом для бездомного; могу стать пищей для голодного; могу стать мостом для тех, кто хочет пересечь бурные воды». Само собой разумеется, что Шантидеву не следует понимать буквально: он ведь не стремился стать волшебником. Говоря так, следует прибавить, что деятельное сострадание не сводится к материальным действиям, таким как голодного накормить. Конечно, везде, где только можно, мы должны делать и это. Но если это почему-то невозможно, не следует думать так: «Одна только моя позиция не облегчит страдания других людей, если не подкрепить ее чем-то более существенным. А если все мои усилия не принесут никакого результата, так не стоит и время попусту терять». Сострадать все равно надо. Например, нам хочется, чтобы жители Эфиопии меньше страдали. И простое пожелание может породить весьма благотворные результаты, даже притом, что в физическом смысле эфиопы остались в прежнем своем положении. Такая вот позиция исключительно важна. Если у нас есть правильная позиция, являющаяся плодом мудрости, все действия, что мы предпримем из сострадания, окажутся эффективными и будут уместны. Но если нам недостает широкого и ясного кругозора, то позиция наша, будь мы сколь угодно озабочены проблемами благосостояния и социальной справедливости, останется раскрашенной в тусклые цвета заблуждений и помрачений нашего разума.

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ МУДРОСТИ И СОСТРАДАНИЯ

БОДХИЧИТТА И ПАРАМИТЫ

Мы видели, что понятие «бодхисаттва» в буддизме махаяны представляет идеальный образ духовного практика, которому в меру сил должны подражать все последователи Учения. Теперь давайте более подробно рассмотрим, как пройти жизненный путь бодхисаттвы.

В шестой главе автор уже упоминал вкратце о формировании бодхичитты, или мысли о просветлении. У бодхичитты две разновидности: абсолютная относится к природе разума, присущего всем живым существам, а вторая, относительная, – к состраданию. Первая клонится к мудрости, относительная же – к милосердию. Если вы хотите просветлиться, стать бодхисаттвой, вам необходимо выпестовать в себе и мудрость, и сострадание. Это достижимо при помощи практики, которая называется шестью парамитами, или

«трансцендентными действиями».

«Пара» на санскрите буквально означает «другой берег». Здесь это означает продвижение за пределы нашего собственного представления о себе. С точки зрения буддизма вообще и с точки зрения махаяны в частности, если мы хотим должным образом двигаться по пути, нам надо выйти за рамки обыденного понимания самих себя. Вкладывая в понятие «парамита» смысл «трансцендентное действие», мы имеем в виду, что наши воззрения и дела должны подняться над плоскостью привычного эгоцентризма. Трансцендентность в этом случае относится не к некоторой внешней реальности, а, скорее, к нашему образу жизни и мироощущению – эгоцентричны они или нет. Шесть парамит для того и служат, чтобы преодолеть эгоистический склад мышления. В этой главе мы обсудим первые четыре парамиты (духовная щедрость, высокая нравственность, терпение и овладение силой), которые являются всеми заинтересованными лицами с нашими физическими действиями и относятся к этической сфере. Практика еще двух парамит (медитация и мудрость) относится к разуму, и эти совершенства мы рассмотрим в восьмой главе.

ДУХОВНАЯ ЩЕДРОСТЬ (ДАНА)

Первая парамита – дана, что в переводе с санскрита означает «духовная щедрость». В «Бодхисаттва-бхуми», одном из важнейших текстов махаяны, она определяется как «свободная и непосредственная душа, а также дарение и предоставление необходимого, совершенные в этом состоянии души». Сущность духовной щедрости – в дарении без мысли об ответном даре или какой-то благодарности. Это дарение ради самого дарения, к которому не примешивается ничего стороннего.

Традиция махаяны различает три вида духовной щедрости. Первый осуществляет великодушие на физическом уровне. Это означает, что мы, преодолевая себя, научаемся без колебаний помогать людям в нужде и легко расставаться со своим имуществом, делясь с другими. Этот вид щедрости находит применение на материальном уровне, облегчая людям телесные страдания и утраты.

Второй вид практики духовной щедрости – обеспечивать защиту, то есть спасать людям жизнь. Если чья-то жизнь в опасности, мы не станем колебаться, а поможем, причем немедленно. Если кто-то оказался в горящем доме, мы должны сделать все, чтобы его спасти. Если мы видим, что с соседским ребенком плохо обращаются, мы не станем думать, что ребенок этот не наш, а потому мы не несем за него никакой ответственности; мы вступаемся за него.

Главное, по крайней мере для бодхисаттв, – готовность защитить чужую жизнь в любой момент. Защита эта распространяется не только на человеческие жизни, но и на жизни всех существ, способных чувствовать. Так, если современный бодхисаттва в Австралии, где я живу, случайно собьет на шоссе кенгуру, то он или она не пристрелит его «из жалости», но сделает все возможное, чтобы сохранить животному жизнь. Предоставление защиты называют также великодушием бесстрашия.

Третий тип щедрости – духовное наставление, а также совет. В текстах махаяны ясно сказано, что здесь есть три аспекта, и первый из них – объект щедрости, то есть тот, кому мы могли бы режиссировать такое учение или дать совет. Он должен быть заинтересован в знании или совете, которые мы подаем. А если нет, толку не будет, сколько бы мы ни распинались, сколько бы ни расточали свои советы. Кричи мы хоть в самое ухо, нам могут ответить: «Убирайся! Не желаю тебя слушать!» Что пользы упорствовать в таком вот случае? Но если у человека нет предубеждения, намерение наше вполне осуществимо. Так что надо учитывать личность того, кого мы собираемся поучать.

Второй аспект – намерение. Когда мы хотим дать наставление или совет, мы должны делать это с чистым намерением, не думая при этом, будто мы чем то лучше поучаемого или знаем больше, чем тот, кому мы пытаемся помочь.

Побуждение учителя должно быть чисто и свободно от заблуждений. Третий аспект – наделение дхармой. В «Бодхисаттва-бхуми» Асанга говорит: «Подарить дхарму означает объяснить ее стройно и последовательно, а не каким-то извращенным способом. Чтобы ученик неукоснительно следовал правилам, ему внушенным». Мы должны подавать духовные советы связно и последовательно, логично и красноречиво, чтобы они, кстати сказать, не вызвали сильных эмоций. Душевное волнение способно только усилить заблуждения, которых у неопитов и без того хватает.

НРАВСТВЕННОСТЬ (ШИЛА)

Вторую парамиту называют шила (по-тибетски – тсултрим), или нравственностью. Вернее будет перевести это слово как «моральные правила», потому что все парамиты, а не только шила, тесно связаны с этикой, сиречь с

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
нравственным законом. Особенность этой парамиты в том, что адепту следует усвоить определенные этические заповеди. В традиции махаяны окажется, что без моральных принципов мы подобны безногому: у нас нет опоры, нам не на чем стоять. В одной из сутр махаяны так и сказано: «Как ты не сможешь идти без ног, так ты не сможешь стать освобожденным, если тебе недостает нравственности, или моральных принципов». Тибетское название «тсултрим» – часть выражения тсултрим че кангпа, которое буквально означает «стопы моральных заповедей». Так что шила видится главной основой нашей духовной практики, или, если хотите, помогает нам твердо стоять на земле. У парамиты нравственности три аспекта. Первый связан с категорическими запретами: запретом убивать и запретом лгать. Важно не дать произрасти порывам такого рода и действиям, из них вытекающим, для чего мы должны вырабатывать в себе определенные сдерживающие начала. Второй аспект – «накопление полезного». Мало только воздерживаться от дурных деяний, необходимо еще и непрестанно делать добрые. Поэтому адептам рекомендуется, что называется, тренировать себя таким образом, чтобы относиться ко всему с любовью, состраданием и заботой, не поддаваясь отрицательными эмоциям – злобе, обиде, враждебности и отвращению. По-тибетски это называется гева чодти, где «гева» означает «полезный», а «чодти» – «накапливание». Так что мы собираем все, что полезно, и культивируем то же в самих себе. Третий аспект – приносить пользу другим, а самому при этом не возжелать. Повышенное внимание к благу других вообще характерно для этики махаяны. Но моральные заповеди здесь не уподоблены писаным законам, которые требуют буквального и неукоснительного исполнения. Махаяна учит, что нравственность не бывает абсолютной. Заповедям нужно следовать отнюдь не слепо, но с разумением, соотносясь с идеей махаяны об упайе, то есть совершенных средствах. Моральные заповеди не должны также исполняться из страха наказания или в ожидании награды. Об этом совершенно ясно сказано в другой сутре: «Нравственные заповеди не должны быть соблюдаемы ни ради царствования, ни ради небесного блаженства, ни для уподобления Индре, Брахме или Ишваре (то есть для обретения божественной силы); ни для стяжания сокровищ, ни ради вещного мира, ни ради иных искушений. Они не должны соблюдаться из боязни ада, нового рождения в теле животного или в царстве Ямы. Наоборот, нравственность или моральные заповеди должны соблюдать, дабы уподобиться буддам и нести счастье или пользу всем существам». Последователи махаяны скажут, что следовать нравственным принципам ради какой-то награды или из страха на самом деле безнравственно.
ТЕРПЕНИЕ (КШАНТИ)

Следующая парамита – терпение (кшанти). Она противодействует гневу; разочарованию, обиде, враждебности и тому подобному. Нетерпеливый разум как раз и становится жертвой этих эмоций. Шантидева объяснял в «Бодхисаттвачариаватаре»: «Когда кто-то усваивает взгляды, отравленные ядом державной недоброжелательности, разум его спокоен не бывает. Не находя ни радости, ни счастья, он становится бессонным и беспокойным». Господствуя в разуме, ненависть отдаёт нас во власть обиды и гнева, мы утрачиваем покой и, как заметил Шантидева, не можем даже спать толком. Шантидева продолжает: «Короче говоря, когда мы гневаемся, мы не можем быть счастливы, когда же счастливы, нет причины гневаться. Гнев и счастье сосуществовать не могут». Если мы преодолеваем страдание – а именно это является основной целью буддизма, – нам следует преодолеть и дурные наклонности в себе, поскольку положительный статус разума – мирный и счастливый настрой – не может сосуществовать с дурными наклонностями. Поэтому и важно выработать в себе терпение. Но просто признавать, что они в нас есть, мало; следует деятельно и неотступно преодолевать их. Еще Шантидева сказал: «Никто не может быть гневлив в счастье своем; друзья устают от такого человека. И даже если он обольщает их своим великодушием, они не останутся с ним». Мы можем, не меняя своих манер, подкупать людей дарами, чтобы показать нашу приязнь, но когда-то глаза у них откроются, и они откажут нам в дружбе. Так что гнев влечет за собой всевозможные дурные последствия, причем не только для нашей духовной практики, но и для всей жизни. В практике кшанти имеются три аспекта. Первый касается того, как управляться с опасными людьми; второй – того, что надо делать в трудных обстоятельствах; третий – постижения реальности в целом. Сначала бодхисаттва должен научиться справляться с людьми, которые при дурном характере еще и агрессивны, докучливы, напористы. Махаяна учит, что лучший способ научиться этому – понять, что того, кто охвачен гневом, следует воспринимать как помешанного или пьяного, то есть собой не владеющего. Если

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
же мы ему уподобимся, мы не найдем выхода. А нам следует адекватно оценить ситуацию и действовать соответственно.
Второй аспект касается трудных ситуаций. Даже когда мы встречаемся с ними, нам не следует впадать в отчаяние. Надо понимать, что жизнь непроста, что трудности – неотъемлемая ее часть; нам ведь никто не обещал, что все будет тихо и гладко, а все блага упадут к нам в ладони просто так, без малейших наших усилий. Когда появляются трудности, нам следует проявлять терпение и выдержку, сохраняя наш разум ясным и не поддаваться отчаянию и безнадежности.
Третий аспект назван «постижение реальности в целом». Мы еще вернемся к нему и обсудим как часть парамиты мудрости. Проще говоря, бодхисаттва должен осознавать, что все вокруг происходит в силу определенных причин и предпосылок. И трудности, с которыми мы встречаемся, не вечны, поскольку все, что зависит от причин и предпосылок, преходяще. Поэтому нам не следует позволять, чтобы проблемы, заботящие нас в данный конкретный момент, совершенно нами завладевали.
СИЛА (ВИРЬЯ)

Следующая парамита называется вирья, что иногда переводится как «усилие», но я думаю, что лучше называть ее силой или энергичностью, потому что слово «усилие» приводит на ум скорее грубую физическую работу. Ведь если мы обладаем

силой, нам не приходится прибегать к усилиям. К примеру, нам приходится делать усилие, чтобы вынести вон что-то ненужное, а вот человек сильный сделал бы это с легкостью. Обладая силой, мы не отступаем перед задачами любой тяжести, а она в нас не иссякнет.

В одной из сутр махаяны сказано: «Непревосходимое, совершенное просветление нетрудно для того, кто делает усилие, потому что где усилие, там и просветление». Даже достигнуть просветления, если обладаешь вирьей, не так уж трудно. Если мы ощущаем в себе силу, энтузиазм и энергию, для нас все легко. Другая сутра говорит: «Для трудолюбивого просветление легко». Эти цитаты помогают понять, что мы непременно добьемся своего, если возьмемся за дело с умом. Если бодхисаттва направляет все свои мысли к тому, чтобы достичь просветления, цель эта оказывается близкой и достижимой, и это справедливо для каждого из нас.

Парамита вирья противодействует лени. Учение различает три типа лени: первый – лень, проистекающая от бездействия или отсутствия интереса, когда дело нас, попросту говоря, не трогает. Человек спрашивает: «Какой смысл это делать? Да и вообще делать что-нибудь?» И валяется в постели три дня кряду, а на кухне копится грязная посуда, ну, и так далее. Второй тип – лень от недостатка уверенности, когда думаешь: «Разве у такого, как я, что-нибудь получится? Попробовать, конечно, можно, но толку все равно не будет». Неудача тут предполагается раньше, чем случится на самом деле. С таким настроением мы отрезаем себе путь к успеху, которого вполне могли бы достичь. Для третьего, последнего вида лени характерна повышенная активность. Человек вечно занят, хватается то за одно, то за другое, пытается разом сделать три дела. А когда никакого дела нет, названивает по телефону или идет к кому-то в гости. Эти метания, само собой, делу отнюдь не помогают. Чтобы преодолеть склонность к такой вот «деятельной лени», следует практиковаться, пытаться обрести парамиту силы.

И у этой парамиты есть три аспекта. Первый назван «сила, подобная доспехам». Это означает, что решение мы принимаем сознательно и следуем ему целеустремленно и неотступно. Решению нашему свойственна сила духа, но ни в коем случае не исступление.

Второй аспект – «сила практического дела». Он относится к естественной стороне нашего бытия. Обязанные действовать, мы должны овладеть упайей, или благими средствами. Общаясь с людьми, бодхисаттва должен быть весьма опытен; некоторые негативные наклонности имеют свойство казаться частными, в то время как позитивные хочется представить всеобщими. Некоторые поведенческие качества бывают так похожи, что поначалу мы не можем четко отличить друг от друга. Но с практикой бодхисаттвы различия становятся явственными. Например, самонадеянность и уверенность в себе могут быть похожи, но на деле они кардинально отличаются друг от друга.

Самонадеянность сужает кругозор, а уверенность в себе способна значительно возвысить и расширить его. Агрессивность можно спутать с самоутверждением, привязанность – с любовью, безразличие можно спутать с беспристрастием, а потворство своим желаниям – с саморефлексией. Взаимодействуя с другими людьми и практикуя парамиты, бодхисаттвы постепенно приходят к пониманию, что такое мудрость и благодатность в межлических отношениях.

Последний аспект этой парамиты – «неудовлетворенность». Буддисты часто говорят о преодолении недовольства и неудовлетворенности, и может создаться

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
впечатление, будто эти чувства совершенно нежелательны. Но в определенном смысле неудовлетворенность необходима человеку. Независимо от того, чего мы уже достигли и чем справедливо гордимся, мы не должны успокаиваться. Наоборот, мы должны искать способ сделаться еще лучше. И работе этой нет конца. Мы должны иметь энтузиазм хотеть идти далее и далее в касающийся других и развиваться духовно и психологически. Наши обычные ощущения неудовлетворенности и недостаточности, даже неполноценности и бессмысленности жизни можно и должно перенести в духовную плоскость. Никогда нельзя удовольствоваться своим духовным развитием, никогда нельзя говорить себе: «дело сделано» или «этого вполне довольно». Нас не должна оставлять неутолимая жажда углублять и множить наш жизненный опыт на этом пути.
СВЯЗЬ МЕЖДУ МУДРОСТЬЮ И СОСТРАДАНИЕМ

ПАРАМИТА МЕДИТАЦИИ И ДЕВЯТЬ СТУПЕНЕЙ ОШАДХИ

Концепция шести парамит махаяны не так уж отличается от восьмеричного благородного пути раннего буддизма. Обе практики обращают особое внимание на развитие в себе сострадания и мудрости, которому помогают упражнения в шиле, самадхи и праджне, то есть в нравственности, медитации и мудрости. Совершенствуясь нравственно, мы взращиваем сострадание, а при помощи медитации можем развить пронизательность (интуицию), или, иначе говоря, мудрость.

Если адепт преуспевает в медитации и развивает мудрость, но не способен развить сострадание, у него возникает проблема. С помощью мудрости еще можно осознать собственную природу и в какой-то степени понять реальность, но без сострадания нельзя ни быть в мире, ни взаимодействовать с другими живыми существами. Подобным же образом сострадание без мудрости дает нам возможность взаимодействия с другими живыми существами, но при отсутствии мудрости эти отношения неизбежно станут ущербными из-за искажений, заблуждений и иллюзий разума.

Парамита медитации связывает мудрость и сострадание. Очень трудно без медитации практиковать первые четыре парамиты, касающиеся поведения, свободного от эгоцентризма. Так же верно, что без практики медитации почти невозможно обрести мудрость. Медитацию можно назвать ключом к самосовершенствованию и продвижению по пути духовного развития.

На Западе медитацию понимают и практикуют неоднозначно, если можно так выразиться. Она стала довольно популярной, и ее полезность признают очень многие, в том числе и медицинские работники. Некоторые полагают, что медитация поможет им прожить подольше, продлит молодость, поддержит в стремлении бросить курить и так далее. Конечно, с ее помощью все это возможно, но для восточных традиций, таких как буддизм и индуизм, она значит гораздо больше. Медитацию практикуют не ради какой-то конкретной цели, чтобы снять стресс, например сосредоточиться во время спортивного состязания или просто успокоиться. Она включается в самоосознание и мировосприятие; а это невозможно без определенной толики философии и религии.

Многие пугаются, когда речь заходит о религии. «Я хочу научиться медитировать, а от всяких там восточных мумбо-юмбо меня избавьте, – говорят они. – Давайте делать дыхательные упражнения и прочее в этом роде». На Востоке практику медитации применяют для кардинальной переделки личности, а не для корректировки какой-либо черты характера. Целиком преобразуя себя, человек получает возможность положительно и в весьма значительной степени влиять на ход своей жизни.

Медитацию называют самадхи, или дхьяной на санскрите и сам-тан по-тибетски. Китайцы именуют ее чань, а японцы – дзен, это искаженное китайское название. «Сам-тан» можно перевести с тибетского как «устойчивый разум». «Сам» означает «разум» или «размышление», а «тан» – «устойчивость», «стабильность». Имеется в виду, что только тот разум можно назвать медитирующим, который не так-то легко отвлечь от предмета размышлений, который способен сфокусироваться, сконцентрироваться на нем. На Западе понятие медитации чаще применяют к размышлению или к обдумыванию определенной проблемы, на Востоке же его относят лишь к разуму сосредоточенному, такому, который способен остро сфокусироваться на предмете.

В третьей главе уже говорилось, что у буддистов есть два вида медитации. Первый – медитация успокоения. На санскрите ее называют самадхи, по-тибетски же – ши не, то есть «пребывание в умиротворении». Второй – медитация интуитивного прозрения – на санскрите называется випасьяна, а на тибетском – лхактонг, что можно перевести как «взгляд сверху».

Начнем с самадхи, медитации спокойствия, поскольку без спокойствия

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
невозможно достичь интуитивного прозрения. Иногда медитация прозрения толкуется как «аналитическая медитация», и можно подумать, что она имеет кое-что общее с тем, что мы обычно подразумеваем, когда говорим о глубоком размышлении при решении конкретной проблемы. Но хотя медитация включает в себя и мысли и понятия, здесь они рассматриваются в свете того, какразум порождает эти мысли и понятия.
Когда мы практикуем медитацию успокоения, нас не должны заботить ни мысли, ни концепции. Но это не значит, что мы должны отбросить их или подавить. Следует отметить, что они явились осознать, что они наличествуют, и идти, что называется, своим путем. При медитации успокоения мысли не привлекаются, чем она и отличается от медитации интуитивного прозрения. И еще: с самого начала следует понять, что мешает и что способствует нашим успехам в медитации успокоения.
ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

Медитацию самадхи не следует рассматривать как отдельную практику, поскольку подходы к ней весьма многообразны. Согласно общей традиции буддизма, чтобы явились надлежащие условия для успокоения, адепту следует сдерживать чувства, унимать излишнее тяготение к пище и прочему, что может смутить или одурманить разум. Чтобы сохранять такое спокойствие, адепту следует привыкнуть к положению тела, которое называется «позой девяти точек Вайрочаны», и удобно себя при этом чувствовать. Она рекомендуется как наиболее благоприятная для медитации: ноги скрещены, руки держат одна другую за локти или уперты в колени, плечи немного отведены назад, голова слегка наклонена вперед, позвоночник прямой, как стрела, взгляд направлен чуть вниз, на кончик носа, рот полуоткрыт, кончик языка касается нёба, дыхание ровное и спокойное. Важно придерживаться именно этой позы, противясь искушению как-то ее модифицировать. Это стоит отметить особо, поскольку сейчас на Западе многие позволяют себе менять предписанную для медитации позу на более для них комфортную. Пожалуй, здесь индивидуальные предпочтения не должны приниматься в расчет (если, конечно, сохранение надлежащей позы не сопровождается мучительными болями).
Приняв позу Вайрочаны, адепт должен сосредоточиться на дыхании. Это не совсем такое дыхание; которое мы используем, когда концентрируемся на других объектах, на изображении Будды, например. Как бы то ни было, все буддийские школы называют правильное дыхание во время медитации наиболее практичным и самым эффективным средством. Дышать следует естественно, без усилий и чрезмерного напряжения, не шумно, но достаточно глубоко. Если практик, настойчивый в достижении самадхи, научится управлять дыханием, его – или ее – разум со временем тоже станет спокойнее и устойчивее.
Практикуя медитацию самадхи, адепт должен научиться использовать так называемые противоядия. Они предназначены для преодоления того, что обычно называют препятствиями к медитации. Поэтому адепт должен знать, что это за препятствия и какие противоядия лучше всего подходят для каждого из них. Когда же нам следует прибегать к противоядиям, а когда лучше обойтись без них? Ведь важно знать, когда их следует использовать, но не менее важно знать, когда их использовать не следует.
ПРЕПЯТСТВИЯ К МЕДИТАЦИИ

Когда говорят о медитации успокоения, обычно отмечают пять препятствий или недостатков, восемь противоядий и девять ступеней. (Пять препятствий махаяны – не то что пять помех, которые мы обсуждали ранее, говоря о раннем буддизме.) Первое препятствие – лень; второе – рассеянность; третье – сонливость и умственное возбуждение; четвертое – недостаток старания и пятое – избыточное рвение. Из восьми противоядий четыре применяют для преодоления лени. Это убежденность, предрасположенность, старание (или усилие), а также гибкость тела и разума. Имея дело со вторым препятствием, рассеянностью, мы в качестве противоядия используем внимательность. Третье препятствие, вялость и возбуждение (их считают за одно), преодолевается осознанием. Четвертое препятствие – недостаток старания, для которого очевидным противоядием является прилежание. Пятое препятствие – избыточное рвение, которому мы в качестве противоядия можем противопоставить самообладание.

В «Мадхьянта-вибханге» сказано: «Любой цели можно достичь, если пребываешь в успокоении, если обретишь гибкость разума, если преодолеешь пять препятствий при помощи восьми противоядий. Приведение разума к уравновешенности – причина, успокоение – результат. Памятование о благодати успокоения, обнаружение лени и возбуждения, отвержение недостатков или препятствий, применение противоядий, достижение естественного спокойствия – вот эти восемь противоядий». В этом тексте использованы несколько различающиеся термины, чтобы ярче подчеркнуть, как важно побороть пять

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
препятствий восемью противоядиями. Тем адептам, у которых нет способности к обнаружению препятствий, а также тем, кто, обнаружив препятствия, не смог применить противоядия, не суждено изведать успокоение.
ЛЕНОСТЬ

Леность, первое препятствие, бывает трех видов. Первый – самоуничижительная уверенность в том, что человек не может улучшить себя собственными силами. Мы думаем, что препятствия, стоящие перед личностью, непреодолимы, что исключает для нее какой-либо прогресс. Второй вид лени питается нашими обыденными привычками. Даже если у нас есть желание медитировать, а также понимание, что это весьма полезно, мы продолжаем вести привычный образ жизни, водиться с той же компанией и потакать укоренившимся привычкам. И никак не можем через все это переступить. Третье препятствие – отсутствие интереса, безразличие. «Что толку в медитации? – думают иные. – Дела все равно пойдут прежним ходом, да и сам я останусь таким же, каким был». С этой точки зрения медитация и впрямь представляется пустой тратой времени. Для преодоления этих трех видов лености применяются четыре противоядия. Первое – убежденность, при которой мы осознаем ситуацию, в которой обретаемся, и размышляем, какие блага принесет нам медитация. Мы видим, как множится вред, который мы сами себе причиняем, отказываясь от медитации, и осознаем, сколько страданий порождается из-за того, что у нас нет внимательности и надлежащего понимания. Например, в минуту гнева мы не способны оценивать, каким образом реагируем на людей и на ситуации, зато потом жалеем, что не смогли вовремя остановиться.

Буддизм говорит о трех вратах, через которые мы впускаем кармические последствия. Это тело, речь и разум. Каждый из нас понимает, сколько вреда можно причинить, если не следить за своими действиями, словами и мыслями. Если бы внимательность и понимание сопровождали нас неотлучно, нам не приходилось бы жалеть о том пагубном, что мы сделали, сказали и подумали. Многие современные психологи называют чрезмерный гнев, враждебность и ревность токсическими эмоциями. А у тибетских буддистов такие эмоции зовутся ядами. Разница, как видите, невелика.

У современных людей представления об эмоциях довольно путаны, поскольку нам часто говорят, что следует самоутверждаться, что надо «быть кем-то». С другой стороны, когда мы начинаем действовать агрессивно, нас за это порицают и стараются поставить на место. Тот же можно сказать и о ревности. Если мы таим ревность в себе, наши партнеры могут обвинить нас в недостатке любви. Но в другой ситуации проявление ревности может навлечь на нас обвинение в собственничестве. Все эмоции такого рода способны оказывать токсическое воздействие, и тут важно понять, как мы можем управлять ими с помощью медитативной практик, делаясь при этом сосредоточенными и внимательными. Тут нам необходимо обрести убежденность, первое противоядие. А она может появиться лишь тогда, когда мы осознаем как блага медитации, так и вред, который противоречивые эмоции вызывают в неорганизованном, смятенном разуме.

Как только мы обрели убежденность, нам следует двинуться дальше, культивируя в себе то, что называют предрасположенностью. Когда мы по-настоящему убеждены, что медитация действительна и что мы должны применять ее как часть нашей практики, тогда возникает предрасположенность к ней, причем более естественным образом, чем если бы мы, не обладая убежденностью, подходили к медитации нерешительно и опасливо. Когда появляется предрасположенность, можно применять третье противоядие против лености – усилие. Когда присутствуют и убежденность, и предрасположенность, мы начинаем относиться к медитации с энтузиазмом, и само собой возникает ощущение силы – результат развивающейся предрасположенности.

Весь этот процесс подводит к последнему противоядию – гибкости тела и разума. Когда мы не медитируем, разум и тело могут, что называется, окостенеть: поза напряженная, как и выражение лица, мышцы тела тугие, натянутые. Ну и разум, как следствие, тоже теряет свою гибкость. С помощью медитации и противоядий можно вернуть гибкость и телу и разуму. И привести разум в спокойное состояние.

РАССЕЯННОСТЬ

Второе препятствие, или недостаток, – рассеянность, а противоядие от нее – внимательность. Развивать ее начинают, концентрируя разум на каком-то внешнем объекте. Опытные практики советуют взять что-нибудь маленькое – гальку, например, или щепку – и сосредоточить на таком предмете все свое внимание. Через какое-то время можно перенести фокус внимания на дыхание. Поначалу делать это можно так: считать вдохи-выдохи до пяти или до пятидесяти; число здесь значения не имеет. Потом – в обратном порядке и опять в обычном, повторяя это снова и снова. Наконец, предметами медитации

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
могут стать ментальные процессы, то есть мысли и эмоции, которые рождаются в мозгу. Во всех этих случаях самое важное – не забыть вернуться к объекту медитации, едва поймем, что отвлеклись или что внимание наше рассеялось. Как только мы это обнаружим, нам следует приложить все силы, чтобы вернуться к предмету размышлений. Само собой, мы можем упражнять внимательность в повседневной жизни: когда ведем машину, когда моем посуду, когда выгуливаем собаку. Если мы способны сфокусировать наш разум на том, что делаем, это можно рассматривать как часть практики медитации.

ВЯЛОСТЬ И ВОЗБУЖДЕННОСТЬ

Третье препятствие – вялость (сонливость) и возбуждение. Эту пару принято числить одним недостатком. Чтобы им противодействовать, применяется осознание. Когда мы начинаем развивать и пестовать внимательность к внешним объектам, сосредоточив разум на дыхании, на его собственных умственных процессах и так далее, становится возможной и практика осознания. Без внимательности почти невозможно опознать коренные препятствия для медитации – вялость и умственное возбуждение. Даже если в разуме нет какой-то особенной агитации, даже если он не обуреваем сильными эмоциями, даже если в нем присутствует что-то вроде спокойствия, все равно в нем нет настоящей ясности. Разум притуплен, что влечет за собой сонливость, оцепенение. Обнаружить это труднее, чем душевное возбуждение, непрерывную внутреннюю дрожь, разговор с самим собой и всплеск эмоций, которые могут нарушить нашу медитативную задумчивость. Осознание следует применять для обнаружения или вялости, или умственного возбуждения.

ОТСУТСТВИЕ СТАРАНИЯ И ИЗЛИШНЕЕ РВЕНИЕ

Четвертое препятствие – отсутствие старания, что подразумевает неспособность применить противоядия: четыре против лени, одно против рассеянности и одно против вялости и возбуждения. Следует всякий раз делать над собой усилие и применять эти противоядия везде, где они нужны и уместны.

Пятое препятствие – избыточное рвение. Практикуя в течение определенного времени, мы можем обнаружить, что применяем противоядия даже в тех случаях, когда в них нет нужды, по привычке, вместо того чтобы позволить разуму обретаться в естественном состоянии покоя. Поэтому здесь следует применить противоядие уравновешенности.

Вот таким образом восемь противоядий соотносятся с пятью недостатками, или препятствиями. Конечно, практика медитации требует немало времени и труда, не всегда приятна и не обязательно приводит к длительному блаженству. Об этом хорошо сказал Сараха, знаменитый индийский маха-сиддха (йогин тантры): «Когда я прилагаю большое усилие, стараясь не упустить объект медитации, я возбуждаюсь. Когда же усилие невелико, меня одолевает вялость. Сохранять при этом равновесие очень трудно. Когда я медитирую, мой разум начинает смущаться». Во всех обстоятельствах главная задача – стараться соблюсти равновесие, применяя противоядия. Медитация – это школа того, как применять противоядия, когда это необходимо, и как не переусердствовать с ними, когда такой необходимости нет. Это каждый должен выяснить на собственном опыте.

ДЕВЯТЬ СТУПЕНЕЙ САМАДХИ

Пять препятствий и восемь противоядий соотнесены с девятью ступенями самадхи. Первая ступень называется «поддержание разума». Поначалу мы постоянно мечемся между препятствиями, с одной стороны, и использованием противоядий – с другой. Но постепенно учимся сохранять на какое-то – не особо продолжительное – время спокойствие разума, прежде чем явятся препятствия и помешают нашей медитации. Вследствие неопытности мы не можем использовать противоядия эффективно, и возвращение к объекту медитации может стать затруднительным. Виноваты в этом овладевающие нами фантазии, эмоции и мысли. Но с помощью последовательных усилий мы достигнем следующей ступени, имя которой – «непрерывное поддержание».

На этой ступени мы уже искуснее применяем внимательность и осознание и можем, когда возникают препятствия, возвратиться к объекту медитации раньше, чем они нас одолеют. Как на первой, так и на второй стадии основным препятствием становится лень, чьи главные признаки – отсутствие интереса, предрасположенности к медитации, а также убежденности в ее благодетельности. Медитирующим следует всегда иметь это в виду. Тут следует поразмыслить о жизни, о своих переживаниях и о том, как мы страдаем из-за наших заблуждений, искаженных мнений и отрицательных противоречивых эмоций. Третью ступень медитации успокоения называют «повторным поддержанием» разума (иногда термин переводят иначе: «поддержание, подобное заплате»). На этом уровне мы не только обретаем способность использовать внимательность

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
эффективнее, но и обретаем мастерство в преодолении основных препятствий – вялости и возбуждения. Способность не отдаляться от объекта медитации – только первый шаг, не исключающий совершенствования в распознавании коренных препятствий, то есть, повторюсь, вялости и возбуждения.

Четвертая ступень называется «непосредственное поддержание». Как только появляется какое-нибудь препятствие, мы можем или вернуться к объекту медитации с помощью внимательности, или немедленно обнаружить препятствия вялости и умственного возбуждения, если они возникнут. Интенсивность помех при этом уменьшается чрезвычайно. На этой ступени адепту больше не досаждают рассеянность – неспособность возвратиться к объекту медитации, – и поэтому можно считать, что внимательностью он в большей или меньшей степени овладел. Лениость еще присутствует, равно как и другие препятствия, но умственное возбуждение в грубых его формах уже не возникает.

Препятствия вялости и умственного возбуждения могут проявляться как в грубых, так и в тонких формах. Медитирующие, достигшие четвертой ступени, могут преодолеть не только препятствие рассеянности, но отчасти и третье препятствие, то есть вялость и умственное возбуждение. Вялость еще не побеждена, но возбуждение уже в какой-то мере преодолено, особенно в самых явных его проявлениях. Здесь нам гораздо больше понадобится понимание, чем внимательность. При этом наша главная забота – обнаружить препятствие вялости и умственного возбуждения, поскольку внимательностью мы уже овладели, и рассеянность на этой стадии проблемы не представляет.

Медитирующим следует применять противоядие понимания, что называется, дозированной, при этом стараясь не впасть в избыточное рвение.

Пятая ступень – «энергичная строгость». Поскольку внимательность уже достигнута, появляется чувство облегчения, а возбуждение и волнения разума уже не доставляют неудобств. И все же литература по медитации говорит нам, что эта стадия весьма опасна. Адепт, научившийся преодолевать весьма сильное умственное возбуждение, может на том и успокоиться или стать жертвой самой обычной скуки, при этом ему нечем занять разум – ни ярких эмоций нет, ни толковых мыслей. А поскольку серьезного возбуждения нет, главную опасность для медитирующего начинает представлять вялость. Вместо того чтобы пребывать в ясном успокоении, разум может совершенно утратить ясность. Им овладевают скука и безразличие, в то время как препятствие лениости так и остается непреодоленным. На этой ступени нужно обращать особое внимание на такие помехи, как вялость и сонная одурь, или оцепенение.

Шестая ступень медитации успокоения называется «умиротворяющей». При этом медитирующий может иметь дело не только с грубым/высоким уровнем умственного смятения, но и с помехами, которые проистекают из вялости, особенно в грубой ее форме. Тонкие формы вялости здесь еще не преодолены, потому что это препятствие обнаружить куда труднее, чем умственное смятение на тонком уровне.

Седьмую ступень самадхи называют «совершенно успокаивающей». На этом уровне лениость еще возникает время от времени, но уже не представляет особой опасности. Убежденность наша столь крепка, что трехликой лени уже не совратить нас с пути истинного. На этой ступени еще сохраняются тонкие формы вялости и возбуждения. Тут следует быть начеку, чтобы не впасть в избыточное рвение. Тот, кто медитирует в течение долгого времени, может применять противоядия по привычке, когда ему следовало бы, преодолевая определенные препятствия, прибегнуть к тонким формам осознания. Вместо того чтобы намеренно применять осознание, например, он должен использовать его деликатным и более отстраненным образом. Медитирующие должны хранить уравновешенность и шаг за шагом отдаляться от мнения, что препятствия плохи, а противоядия хороши. Им следует понять, что с помощью практики тонких форм осознания можно достичь успокоения, не напрягаясь и не применяя подходящие противоядия сознательно или вынужденно. Вот поэтому учителя прошлого считали, что адепту предпочтительнее расслабиться и попробовать сохранить состояние успокоения, чем энергично применять противоядия.

Восьмая ступень – «однонаправленность ума». Теперь мы преодолели все препятствия, даже коренные – вялость и умственное возбуждение, причем как в грубых, так и в тонких формах (а еще можно сказать: как в явных, так и в скрытых). И уже не нужно применять осознание, чтобы оставаться в состоянии успокоения, потому что препятствия нам больше не мешают. В таком состоянии и достигается однонаправленность. Медитация становится чем-то естественным, делается образом жизни, при котором уже не нужно отвращать препятствия с помощью противоядий.

Девятая, и последняя, ступень названа «поддержание равновесия». Она может считаться – в определенном смысле – кульминацией практики самадхи и ведет к полному овладению гибкостью тела и разума.

МЕДИТАЦИЯ ИНТУИТИВНОГО ПРОЗРЕНИЯ

ПАРАМИТА МУДРОСТИ И ШКОЛА МАДХЬЯМАКА

Шестая парамита связана с медитацией интуитивного прозрения (випасьяной). Как медитация успокоения направлена на упорядочение разума, так интуитивная медитация предназначена для развития прозрения, или, иными словами, мудрости. Практикуя медитацию успокоения, мы главным образом учимся упорядочивать разум и преодолевать факторы, которые отвлекают внимание, то есть совершенствуем мышление и эмоции. Медитация же прозрения использует мышление и понятия. Но основой своей она должна иметь медитацию успокоения. Буддизм махаяны учит, что шестая парамита – важнейшая из всех, поскольку без прозрения, или мудрости, все остальные совершенства остаются лишь на мирском уровне и не способны обрести духовное значение. Такие парамиты, как духовная щедрость, нравственность, терпение сила, и даже практика медитации успокоения могут исказиться в силу наших застарелых привычек или глубоко укоренившихся эмоциональных конфликтов и заблуждений. Но с практикой медитации прозрения можно преодолеть эти препятствия, тогда практика других парамит из предварительной может превратиться в реальную. Медитация прозрения включает в себя различные виды осознания и созерцания, использует мысли и понятия, с помощью которых мы начинаем лучше понимать как самих себя, так и свои соотношения с внешним миром и реальностью. Практики других парамит, предназначенных для развития сострадания, недостаточно, чтобы достичь просветления, равно как мало для этого и одной парамиты мудрости. Но, практикуя медитацию интуитивного прозрения, мы можем объединить все парамиты должным образом и так достигнуть просветления. Мудрость и сострадание, как уже было сказано, должны идти рука об руку. Это очень важно помнить. Буддистов нередко критикуют за отстраненность от социальной жизни. Говорят, будто мы «заиклились» на идеях просветления, самоотвержения (безличности) и медитации, пренебрегая при этом насущными социальными проблемами. Но буддизм махаяны, подчеркивая значение сострадания, имеет в виду, что сопричастность другим людям и всем живым существам не менее важна, чем длительные умиротворенные медитации. Атиша писал в «Лампе просветления» («Чангчунг ламдон»): «Поскольку прозрение без сострадания и сострадание без прозрения именуется кабалой, разобщать их не должно». Для нас очень важны длительные медитации, ибо с их помощью мы стараемся понять и самих себя, и свои отношения с миром. Но для буддиста не менее важны действия вполне материального характера, благодатные как для него самого, так и для других. В буддизме махаяны понятие «сострадание» обладает куда более широким смыслом, чем мы обычно в него вкладываем. Здесь сострадание означает великодушие, терпимость и чуткость ко всем живым существам, а не только к людям, которые лишены жизненных благ или страдают от иных бед. Размышления, практикуемые при медитации прозрения, относятся к тому виду, который мы называем взвешиваемым мышлением. Оно в большей степени, чем отвлеченное, соотносится с жизненной практикой. А это означает, что размышления такого рода оказывают немедленное воздействие в смысле нашего собственного преобразования. Оно не может не изменить наше отношение к самим себе и к миру. И хотя медитация прозрения использует рассуждения и логику, она имеет дело не с одними лишь абстракциями, но и с реальными проблемами, с тем, как мы живем и как воспринимаем мир. Поэтому, медитируя, мы размышляем над вопросом: «Что есть я?» Кроме того, мы обдумываем соотношения между личностью и внешним миром, а еще – природу конечной, высшей реальности. Размышления такого рода очень важны, даже если медитируешь уже долгое время. Если мы овладели медитацией успокоения, а медитацией интуитивного прозрения пренебрегли, нам не понять ни что такое «я», ни как оно соотносится с миром и конечной реальностью. А без такого понимания мы не сможем избавиться от незнания, первопричины страдания.

МАДХЬЯМАКА: ШКОЛА СРЕДИННОГО ПУТИ

Различные философские положения махаяны часто используются в качестве отправных точек медитации прозрения. У буддизма махаяны две главные школы: одна – мадхьямака, школа срединного пути; другую же называют йогачарой или читтамаатрой. Начнем с мадхьямаки.

В первой главе мы уже коснулись идеи срединного пути и того, как наше осознание самих себя, природы мира и конечной реальности может привести к таким крайностям, как этернализм (реализм) или нигилизм. Мы считаемся этерналистами, если верим, что есть некая стабильная, неизменная и долговременная самость, существующая вне наших тел и помимо мыслей, чувств и памяти. И становимся нигилистами, если полагаем, что никакого «я» вовсе нет, как нет и разума, а реален только материальный мир. Такая вот материалистическая же позиция сводит всю личность – или разум – к

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
биологическим функциям или к процессам, происходящим в мозгу. Многие религии и философские системы содержат в себе понятие незыблемой реальности, или, иначе говоря, Абсолюта. Для одних характерна личностная и теистическая трактовка, для других – безличностная и метафизическая. Но в обоих случаях присутствует вера в неизменную, стабильную, абсолютную реальность, обладающую сущностью и настоящим бытием. При этом материальным феноменам – столам, стульям, горам, домам, да и людям тоже – приписывается обладание независимым бытием и неизменной сущностью, которую иногда называют субстантивностью. Буддизм махаяны учит, что такая вера основана на незнании и что идея независимой сущности порождает страдание. Буддийский ученый Дигнага говорил: «Когда есть личность, человек начинает ощущать другого. От понятий "я" и "другой" рождается вера в независимое существование, а из антагонизма, обусловленного их соединением, проистекает все зло».

Из наших противоречивых эмоций, наших тревог, нашей потерянности и нашей отчужденности проистекает убеждение, что в наших телах заключена некая самость, совершенно не зависящая от внешнего мира. С возникновением такого убеждения возникают и всякого рода противоречивые аффекты: алчность, болезненное цепляние, стяжательство и паническая "боязнь нежелательного. А от этого, как указывал Дигнага, проистекают страдание и зло всех родов и видов. Противодействуя этим недугам, философия мадхьямаки использует понятие пустоты в качестве такого терапевтического средства для созданий, вращающихся в колесе самсары. Понимание, что все эмпирические объекты лишены какой бы то ни было сущности, уменьшает наше к ним пристрастие. А осознание пустоты позволяет нам видеть мир таким, каков он есть, не доверяясь заблуждающемуся разуму безоговорочно. Философия мадхьямаки, используя концепцию пустоты, или шуньяты, вовсе не подразумевает, что вещи не существуют. Из этого также не следует, что наш каждодневный опыт восприятия мира целиком ложен, что все вокруг – только сон, хотя многие на Западе полагают, будто именно это утверждает традиция махаяны. То, что нет вещей, которые обладали бы неотчуждаемым бытием или долговременной, стабильной сущностью, не означает, что их нет вовсе. Горы, стулья, столы, дома, люди, автомобили, телевизоры – все они существуют, но у них нет имманентного, неотъемлемого существования.

Отчего проистекает такая ошибка? Дело тут не во мнении, что вещи существуют, а во мнении, что они обладают собственной долговременной сущностью. Наши жизненные проблемы возникают оттого, что мы придаем слишком много значения вещам, полагая, будто у них есть долговременная сущность. Мы концентрируемся на вещах, цепляемся за них и нипочем не хотим отпустить. Но если нам дано будет понять, что у вещей нет сущности (субстантивности), мы станем более гибкими, менее самоуверенными и лучше приспособленными. Пустота означает отсутствие имманентной сущности, или, иными словами, бессодержательность, при которой нет ни сущности, ни истинной вещественности.

Утверждая, что вещи не обладают имманентной сущностью, философы мадхьямаки приводят целый спектр аргументов. Я же приведу здесь только один пример, он относится к причинной связи. Нагарджуна, основоположник философии мадхьямаки, писал в своем трактате «Муламадхьямака-карика», что «ни от себя самого, ни от другого, ни от этих обоих, ни без причины ничего не происходит и нигде не возникает». Это означает, что вещи не возникают по какой-то самопроизвольной причине, вызывающей самопроизвольный же результат. Если вещь возникла сама по себе, совершенно независимо от всего остального, у нее должно быть свойство непрерывно продуцировать определенные следствия, а этого не происходит. Вещи также не могут быть следствием иного, отличного от них самопроизвольного объекта. Если бы все обстояло так, не было бы никаких причинно-следственных связей между собственно вещью и всем остальным. Между причиной и следствием должна быть определенная гомогенность, а это невозможно, если мы считаем саму вещь и что-то еще, из нее следственное, самопроизвольным и полностью независимым друг от друга. Вещи не могут возникать посредством себе самих и одновременно посредством других вещей; такая позиция содержит пороки предыдущих двух. Если вещь обретает бытие посредством чего-то иного, нежели она сама, вся идея причинно-следственной связи оказывается на грани отрицания и все приходит в беспорядок: что угодно может проистечь из чего угодно. Как говорил Нагарджуна, это может привести к полному краху всей концепции причинной связи. В конце концов ничто не обретает бытия без какой-либо причины.

ВЗАИМОЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ (ПРАТИТЬЯСАМУТПАДА)

Но как же появляются вещи? Они появляются в силу того, что называется взаимозависимым возникновением, или пратитьясамутпадой, то есть вызываются

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org причинами и обстоятельствами. Это подразумевает, что вещи не имеют независимого бытия, – ведь если бы у них была какая-то сущность или независимое существование, то не было бы ни малейшей нужды в самой идее причинно-следственной связи. Нагарджуна говорил: «Возникновение самоприсущего бытия из причин и обстоятельств нелогично. Если оно проистекает от причин и обстоятельств, то ему, как и всему прочему, следовало бы быть с чем-то сопряженным. Но как можно с чем-то сопрячь самоприсущее бытие? Оно ничем не обусловлено, ни от чего другого не зависит. Так что сама идея причинной связи включает концепцию взаимозависимости всех вещей. Нет ничего такого, что существовало бы само по себе, вне зависимости от чего-то еще. Независимого не бывает. Взаимосвязано все. Все, что существует, как в материальном, так и в умственном плане, включает идею взаимозависимости, которая иначе называется пратитьясамутпадой».

Учителя буддизма махаяны говорят, что на пути этого осознания лежат две помехи, два препятствия; при этом первое из них приобретенное, а второе – врожденное. Приобретенное препятствие обязано своим появлением образованию, а также культурным или религиозным наслоениям. Мне не хотелось бы использовать термин «промывание мозгов», хотя он первым приходит в голову. Мы настолько запрограммированы, что не можем отделить истину от идей, впитанных при посредстве образования и усвоения некоторых расхожих концепций. Не имея возможности толком исследовать вещи, мы лишь принимаем их как данность, будь они истинны или нет. Некоторые идеи можно отнести к экстремальным точкам зрения, то есть этернализму и нигилизму. Другое препятствие – врожденное – заключается в том, что у человека присутствует инстинктивная вера в сущность вещей. При этом не так уж важно, явственна такая вера для самого ее носителя или нет. Говорят, что первое препятствие преодолеть проще, потому что при помощи интеллектуального понимания, – как в философии мадхьямаки, например, – мы можем избавиться от многих неверных представлений. Врожденное препятствие преодолеть труднее. Когда мы познаем что-то умом, в этом, как правило, участвует непосредственный опыт, прямое восприятие того, что мы осознаем, что существенно отражается на способе нашего мышления. По этой причине нам нужно непосредственное восприятие пустоты. Как бы то ни было, интеллектуальное понимание и непосредственный опыт соотносятся при помощи понимания опосредованного, которое использует понятия, аргументы и тому подобное. Концептуальное понимание может дать нам верное направление; тогда мы сможем обрести интуитивное, непосредственное понимание пустоты. Дзен-буддисты приводят в качестве примера палец, указывающий на луну. Понятия полезны, пока мы не смотрим на кончик пальца вместо луны. Палец же, указывающий на луну, может быть полезен, потому что вы узнаете, куда смотреть. Потому-то и не следует недооценивать понятийное. Точно так же нельзя недооценивать и концептуальное понимание. Даже не доставляя законченный продукт, если можно так выразиться, оно весьма существенно. С помощью концептуального понимания мы постепенно разрабатываем интуитивное, которое разоблачает врожденную, инстинктивную веру в бытие вещей, обладающих сущностью, субстанциальностью или имманентным бытием. ПУСТОТА (ШУНЬЯТА)

С помощью анализа подобного рода медитирующий двигается к такому осознанию, которое не позволит ему впасть ни в одну из крайностей – ни в этернализм, ни в нигилизм. И Будда, и Нагарджуна говорили, что идея взаимозависимого возникновения идентична понятию пустоты. Нагарджуна говорил, что пустота – это взаимозависимое возникновение, а взаимозависимое возникновение – это пустота. Мы говорим, что вещи возникают взаимозависимо или что вещи возникают в силу взаимообусловленных причин и обстоятельств, а это то же самое, что назвать все вещи пустыми в силу самой их природы. Нагарджуна не оставляет никакого сомнения по этому поводу, говоря: «То, что возникает зависимо, мы называем пустотой. Такое представление и есть осознание срединного пути. Поскольку ничто не возникает независимо, нет ничего такого, что не было бы пустым. Выходит, что пустота и взаимозависимое возникновение означают одно и то же, и это – срединный путь». Через понимание пустоты, основанное на идее взаимозависимого возникновения, мы сможем обрести истинное представление, свободное от крайностей – этернализма и нигилизма. В философии мадхьямаки конечная реальность не рассматривается как нечто существующее вне или выше реальности эмпирической, с которой мы сталкиваемся каждый день. Вернее сказать, что пустота – природа того самого мира, в котором мы живем, то есть природой эмпирического мира является конечная реальность. Обычно в философии и религии присутствует однозначное разделение создания и создателя и буквально пропасть между конечной реальностью и реальностью

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
эмпирической. Это истинно для метафизики Запада, в которой конечная реальность вневременна, неизменна и непримесна, в то время как эмпирическая нечиста, изменчива и несовершенна. Точка зрения срединного пути состоит в том, чтобы установить диалектическое единство эмпирической реальности и реальности конечной, поскольку разделить их невозможно. Основа конечной реальности обретаются в среде эмпирической и только в ней; при этом роль эмпирической реальности не отрицается и не принижается. Это и есть срединный путь.

Если отрешиться от нигилистических идей, станет ясно, что концепция пустоты весьма позитивна. Во-первых, все обретает бытие только благодаря пустоте. Если бы вещи обладали имманентной сущностью, или определенной субстантивностью, нам пришлось бы прознать, что мир статичен. Но мир динамичен; не то что пустота порождает вещи; вернее будет сказать, что она позволяет им возникнуть, так же, например, как пространство. Тут надо сказать, что пространство нередко служит аналогией для понятия «пустота». Если пространство чем-то занято, в нем уже нет места ни для чего другого. Но лишь в пространстве может возникать как что-то, так и все. Подобным же образом пустота позволяет вещам появиться. Не будь пустоты, не было бы ничего.

В силу того, что невозможно размышлять о вещах, не существующих вовсе или существующих вечно, Нагарджуна отмечает в «Муламадхьямака-карике»: «Когда доказана шуньята, доказан и весь мир. Если же шуньята не понята, абсурдно думать, что мир реален». Тем самым шуньята вовсе не отрицает, но подтверждает мир, поскольку именно благодаря пустоте существует мир, существуем мы и существует то, что мы называем духовным путем и духовной целью.

Другой путь понимания отношений между эмпирической реальностью и реальностью конечной, согласно философии мадхьямаки, пролегает через осознание двух истин: относительной, или условной, и абсолютной, или конечной. Относительная истина связана с восприятием эмпирического мира, как он есть. В ней могут содержаться наши искаженные представления о мире, в результате чего мы думаем, будто он в какой-то мере обладает самоприсущим бытием. Конечная же истина связана с восприятием конечной, высшей реальности как пустоты при посредстве интуитивного осознания, прозрения и мудрости.

Нагарджуна отмечал, что через понимание относительной истины мы можем приблизиться к некоторому пониманию истины абсолютной. Если мы игнорируем или отрицаем наше восприятие мира таким, как он есть, нам никогда не обрести прозрения. Он говорил, что конечная истина не будет понята независимо от истины относительной. Опять же, приняв концепцию этих двух истин, мы можем видеть, как они взаимодействуют и что конечная истина не является чем-то независимым от относительной истины. Собственно, конечную нельзя постичь иным путем, кроме как поняв относительную, потому что конечная истина является фактически природой относительной правды. Только с этим пониманием мы можем определить среднее воззрение, с которым напрямую связано название школы мадхьямака.

Очень важно понять, что отрицание имманентной сущности вещей не означает отрицания собственно вещей – домов, автомобилей и тому подобного.

Нагарджуна не раз предостерегал от интерпретации пустоты таким образом, и не он один. Это отмечается и в сутре махаяны. Текст «Кончо Цекпа» передает слова Будды: «Лучше уж принять существование реальной личности, хотя представление это столь же вопиюще, как велика и очевидна Гора Меру[4]. Все же достойнее верить в шуньяту, поскольку хуже небытия бытующего ничего не измыслишь».

Даже если кто-то не осознал надлежащим образом, что личность не обладает никаким независимым бытием, и предполагает, будто есть некая неизменная и долговременная самость, это все-таки лучше, чем думать, будто никакой личности нет вообще, как нет и всего остального, говорил Нагарджуна... В конце концов понятие личности, пусть даже условной, равно как и понятие вещей (объектов), существующих условным бытием, имеет каждодневное практическое применение. С другой стороны, весьма опасна и нигилистическая позиция, поскольку ставит под сомнение все этические установки буддийской теории и практики. Нагарджуна зашел так далеко, что выразился в таком вот смысле: тот, кто верит, что вещи обладают сущностью, или субстантивностью, глуп, как корова, но тот, кто говорит, будто вещей не существует вообще, глуп еще более (при всем должном уважении к скоту).

И еще: умудренный не привержен ни существованию, ни несуществованию. Это и есть срединный путь. Тот, кто разработал прозрение с помощью размышления, созерцания, анализа и медитации, способен подняться выше таких понятий. Мудрость считается важнейшей из шести парамит потому, что без нее остальные просто не имеют значения. Без нее мы бы даже не поняли, что другие

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
парамиты, если брать каждую в отдельности, достоинствами не являются. То же и с моральными заповедями, или принципами. Такое понимание можно обрести, только взрастив в себе прозрение, обретя надлежащее понимание как реальности, так и собственной природы.
Это положение прояснено Буддой в одной из сутр: «Если кто-то долгие годы соблюдал нравственные заповеди и практиковал медитацию успокоения миллионы вечностей, но не осознал должным образом учение шуньяты, освобождение для него невозможно. Тот же, кто познал всю полноту реальности, лишенной собственной сущности, никогда не будет ею захвачен».
Это ключ ко всему: через постижение пустоты каждый может преодолеть и привязанность, и пристрастие, и стяжание. Бодхисаттва преодолевает пристрастие вовсе не ради того, чтобы отделиться от мира и стать к нему безразличным, но чтобы в него углубиться. Больше нет дуальных отношений бодхисаттвой и другими людьми, то есть между личностью и остальным миром, потому что и личность, и мир имеют одну природу – пустоту. В силу этого вдохновленные состраданием действия бодхисаттв становятся более благодатными и обретают, если можно так выразиться, дальное действие. А еще эта сутра проясняет, что даже если мы поступаем верно, согласно моральным принципам, без мудрости от этого не проистечет истинного блага.
РОЛЬ РАЗУМА

ШКОЛА ЙОГАЧАРЫ И ПРИРОДА БУДДЫ

Другая философская школа махаяны называется йогачара. «Йога» в этом контексте означает «медитация», а «чара» – «практика». Таким образом, слово «йогачара» следует толковать как «школа медитации» с упором на первенство медитации в понимании конечной реальности (в отличие от школы мадхьямаки). Эту школу еще называют читтаматра. Термин этот вызвал на Западе изрядную путаницу. Дело в том, что его переводили буквально: «только сознание». Из-за того многие толкователи буддизма махаяны полагали, будто эта специфическая школа отрицает само существование внешнего мира и утверждает, что весь он бытует только в сознании. В результате они приходили к выводу, что махаяна в философском смысле тождественна западному идеализму. Идеалисты британского толка, епископ Беркли, например, утверждают, что реальны только идеи в сознании и что кроме идей ничего не существует. Но последователи школы вкладывают в слова «только сознание» совсем иной смысл. Они имеют в виду, что наше восприятие внешней действительности зависит от сознания. Другими словами, только при посредстве сознания мы получаем доступ к внешнему миру.
Так же как мадхьямики выделяют понятие пустоты, читтаматрики выделяют разум. Они утверждают: лишь поняв, что наше восприятие внешнего мира зависит от сознания, мы получим возможность понять и пустоту.
ТРИ АСПЕКТА РЕАЛЬНОСТИ

Последователи читтаматры (или йогачары) формулируют три аспекта реальности, которые на санскрите называются свабхава. Первый из них – паракальпита свабхава, что означает отвлеченно-концептуальный уровень реальности. Последователи йогачары утверждают: воспринимаемая вещь на разных уровнях – сенсорном, концептуальном или нравственном, – мы можем обнаружить, что наш опыт, наши переживания расцвечены нашими же предположениями, предубеждениями и склонностями. А это означает, что объективной реальности в строгом смысле не существует.
На уровне ощущений, например, мы с помощью зрения воспринимаем дерево или автомобиль, но ни дерево, ни автомобиль не существуют сами по себе, независимо от нашего разума. Насекомые не ощущают ни дерево, ни автомобиль так, как мы с вами, поскольку у них отсутствуют понятия дерева и автомобиля. Это умственные построения, наложенные на чувственные впечатления. На понятийном уровне мы можем говорить, что Бог есть или что Бога нет, но для любого утверждения, чтобы оно было абсолютно истинным, должны быть доказательства, независимые от человеческого разума. Это применимо и к этике, к нравственным принципам. Когда люди спорят по поводу абортов, например, и говорят, что это совершенно неприемлемо, они, сознательно или подсознательно, предполагают, будто вне разума есть нечто абсолютно истинное само по себе. Последователи же йогачары говорят, что никакой абсолютной истины в этом смысле нет. А поскольку философия мадхьямаки декларирует, что вещи не обладают сущностью и имманентным бытием, последователи йогачары утверждают, будто все, что мы воспринимаем, так или иначе зависит от человеческого разума.
Итак, первым из трех аспектов реальности считается отвлеченно-концептуальный. Второй ее аспект называется паратантра свабхава, что обычно переводят как «зависимый» уровень реальности. Он относится ко

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
всему изобилию умственных проявлений в пределах сознания и тому, что мы представляем понятия как нечто материальное, продуцируя дуализм субъекта и объекта. Третий и наивысший аспект действительности назван паринишпанна свабхава, или «конечная реальность». Этот уровень полностью свободен от субъектно-объектной двойственности.
Зависимый (паратантра)уровень реальности наиболее важен для практика, потому что соединяет конечную реальность с отвлеченно-концептуальным уровнем. С помощью практики медитации мы можем «прорваться» сквозь зависимый уровень, разграничив субъект и объект, и таким образом постичь пустотную природу второго аспекта реальности. Согласно йогачаре, при помощи практики и размышлений адепт может понять, что многое из воспринимаемого на отвлеченно-концептуальном уровне к реальности не имеет никакого отношения. Это не значит, что ничего вообще не существует, а лишь то, что мы воспринимаем это искаженным способом.
По этой причине принцип паратантры представляется как своего рода подпочва, где одна ее часть полна заблуждений, а другая свободна от них и насыщена конечной реальностью. Поскольку паратантра – зависимый уровень – выступает как основание для парикаल्पиты, или уровня создания мысленных конструкций, ее можно рассматривать в качестве посредника между отвлеченно-концептуальным уровнем и паринишпанной, или конечной реальностью.
Мы не должны думать, что эти три аспекта реальности совершенно различны, поскольку пустотны по природе, и что судить о них можно только в соотношении с заблуждающимся разумом. Хотя философы йогачары принимают понятие пустоты, они подчеркивают важную, творческую роль сознания в том, как мы ощущаем мир и взаимодействуем с ним. Согласно философии йогачары, корень наших заблуждений в том, что мы полагаем, будто все вещи существуют совершенно независимо от нашего сознания, и не видим, что на самом деле они в значительной мере созданы самим сознанием.
ЗАБЛУЖДЕНИЕ И ТРИ УРОВНЯ СОЗНАНИЯ

Чтобы объяснять, откуда проистекают эти заблуждения, философы йогачары – только они – установили три уровня сознания: обыденное сознание (виджняна), которое состоит из пяти органов чувств вкупе с мыслящим разумом, всеми его мыслями, чувствами, впечатлениями и образами; субъективный разум (манас); и высшее, субстратное сознание (алаявиджняна), которое часто называют сознанием-сокровищницей.

Заблуждения являются результатом взаимодействия из этих трех уровней сознания. Независимо оттого, что мы воспринимаем из мира, ощущения наши проходят через субъективный разум. В результате искаженная информация сохраняется в субстратном сознании, алаявиджняне, которое иногда соотносят с распространенной на Западе концепцией бессознательного. Согласно йогачаре, она укореняется в разуме в виде кармических следов, которые, проявляясь в свое время, влияют на наше чувственное восприятие мира. Из-за взаимодействия этих трех уровней сознания реальность искажается. Другими словами, нам доступен только первый аспект реальности, отвлеченно-концептуальный, и мы понятия не имеем об относительном или идеальном абсолюте.

Медитативная практика внимательности и осознания позволяет нам увидеть, как происходит такое взаимодействие, как на чувства влияют эти кармические следы, которые проявляются невольно, и как мы зачастую не обращаем на них внимания. В то же самое время мы видим, как наше восприятие фактов и событий внешнего мира отпечатывается в нашем разуме, подпитывая, как дерево костер, наши обыденные привычки. Чем меньше мы знаем, тем большую власть над нами приобретают привычки и тем в легче мы становимся жертвами алаявиджняны.

Цель медитации состоит в том, чтобы преобразовать алаявиджняну. Когда фундаментальное изменение происходит на этом уровне, мы начинаем видеть, как обманывались, полагая, что вещи обладают каким-то независимым бытием. Мы не осознаем, что внешний мир, как он обычно нами воспринимается, в немалой степени сотворен самим нашим разумом. Мы обнаруживаем, что природа первого аспекта реальности – отвлеченно-концептуального – обманчива, и уже можем в какой-то степени оценить два других – причинно-зависимый и идеальный абсолютный, сиречь конечную реальность.
ПРИРОДА БУДДЫ

Другой вклад, внесенный школой йогачары в традицию и философию махаяны, – концепция природы Будды, или татхагата-гарбха (тешек нъингпо по-тибетски). На Западе многие слышали об этой концепции махаяны, тесно связанной с философией йогачары. Философы мадхьямаки говорят об абсолютной и относительной бодхичитте, но не об относительности природы будды как

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
таковой. Ссылаясь на определенные сутры махаяны, последователи йогачары утверждают, что у всех живых существ есть зачатки просветления; то есть, выражаясь менее образно, определенный потенциал. Исключений здесь нет. И если кто-то пока не понимает этого, значит, поймет потом. Не правда ли, интересно, что природа будды присутствует и в христианине, и в иудее, и в мусульманине, и в индуисте? Неужели из того, что все они могут стать просветленными, следует, что рано или поздно они должны стать буддистами? Вопрос этот весьма интересен, но здесь я его рассматривать не буду: просто обозначу как проблему, требующую особого обсуждения. Последователи йогачары утверждают, что у всех живых существ – не только у людей, а именно у всех – есть возможность стать просветленными. Одни обретут просветление раньше, другие позже, но в конечном счете просветленными станут все. Концепция природы будды толкуется по-разному. Одни говорят, будто у каждого есть достаточный потенциал, чтобы достичь совершенства, но не признают, что человеческие существа обладают совершенной природой. Другие, интерпретируя природу будды, утверждают, что люди не только обладают природой будды, но что природа эта уже совершенна и завершена. Единственное затруднение состоит в том, что мы это не осознаем! Но она не подобна семени, которое ждет своего времени, чтобы прорасти. Наша природа будды уже целиком сформирована или достигнута, и только привнесенные извне искажения стоят между нами и просветлением. Эти искажения просто следует удалить при помощи практики.

Отправляясь в духовное путешествие, мы должны понять, что у нас есть способность осуществлять наши цели. Если бы ее не было, духовная самореализация осталась бы лишь мечтой. Мы оказались бы в положении безрукого человека, которому хочется сдвинуть тяжелый камень. Он может вообразить это, но способности, возможности у него, к величайшему сожалению, нет. Если кто-то незряч, вы не станете говорить ему «Посмотри-ка...» Другими словами, если от нас ожидают, что мы сделаем то-то и то-то, причем сделаем наилучшим образом, значит, видят в нас и соответствующие способности. Исходя из этого, природу будды можно истолковать как духовную потенцию, которая уже есть у нас и в нас. Если нам – в силу врожденных или приобретенных свойств – присущи зло, душевное смятение и умственные заблуждения, то откуда берется возможность все это преодолеть? Не в нас ли самих кроется возможность искоренить заблуждения, освободить разум от путаницы и различных психических искажений? Да, согласно учению махаяны, такая возможность и в самом деле есть... Но возможность и способность – далеко не одно и то же. Можно обладать возможностью, а способностью не обладать. Как же так? У человека может быть определенный талант к чему-то: к музыке, к живописи, к поэзии или к философскому мышлению. Но чтобы способность не осталась втуне, нужны еще и кое-какие возможности. А это зависит от целого ряда условий. Тут и образ жизни, и компания, которая его окружает, и многие иные обстоятельства, благоприятствующие или мешающие реализации врожденной способности. Если у вас есть кулек пшеницы или ячменя, можно считать, что у вас есть потенциальные семена. И если их посеять, у них будет возможность прорасти. Но если этого не сделать, у него не будет случая проявить эту свою способность. А чтобы их потенциал реализовался в проростки, их надо еще удобрить и увлажнить. И почва должна быть подходящая. Нельзя же просто взять зерна и закопать, скажем, в песок. Толку не будет: почва не та. Зернышки нуждаются в постоянном поливе, да и сезон должен быть достаточно теплый. Точно так же обстоит дело и с природой будды. Почему? Потому что у нас хоть у каждого из нас и есть способность достичь просветления, мы все-таки не одинаковы. Мы должны стремиться к равенству, должны его добиваться, но мы не равны. На самом-то деле мы сильно отличаемся друг от друга.

ПЯТЬ СЕМЕЙСТВ

Согласно махаяне, в нашем мире живут самые разные люди, но когда речь идет о духовном пути, все это многообразие можно свести к пяти категориям. В текстах, трактующих природу будды, эти категории именуется пятью семействами.

Первое называют рик че. Здесь «рик» означает «семейство», а «че» – «отрезанное», так что вместе получается «отрезанное семейство». Что бы это значило? Это означает, что члены этого семейства, хотя и обладают возможностью достичь просветления, из-за тех или иных обстоятельств и причин, включая сюда психические запреты и внутреннее сопротивление, не могут воспользоваться этой возможностью и пробудиться. Например, человек, воспитанный в обществе или в семье, где ценят одну только силу, скорее всего, не будет озабочен своим духовным ростом. У такого человека есть возможность, но нет способности. Вот поэтому семейство это и называется

отрезанным.

Второе называется ма нге. «Ма» означает «неопределенный» или «неоднозначный», а «нге» – «семейство». У людей, принадлежащих к этому «неоднозначному семейству», есть интерес к духовному, но он в очень большой степени зависит от их возможностей и окружения, от того, какое духовное учение они принимают и, наконец, от того, как они намерены использовать свои возможности. Они находят, что называется, в открытой ситуации. Поэтому ма нге может пойти одним путем, а может и другим. Вероятность того, что представитель первого семейства обратиться к религии, весьма мала, не говоря уже о посещении буддийского храма или общины. А люди второй группы могут обратиться к просветлению, но могут и не обратиться; именно поэтому семейство называют неопределенным или неоднозначным.

Следующее семейство – шравака, или ньентхе. Словом «ньен» называют людей, которые слушают духовные поучения, имея к ним особый интерес и склонность. Они хотят больше узнать о духовных учениях и практиках, но сами ни в одной из практик по-настоящему не упражняются. Они более озабочены накоплением знаний, хотят усвоить то, что говорит учитель, узнать, кто когда жил, что и о чем сказал. Их отличает изрядная любознательность ко всему, что касается проблем духовности, но практиками они не занимаются. В представлении некоторых махаяников шраваки отождествляются с последователями тхеравады, тут явная ошибка: адепт тхеравады и шравака – далеко не одно и то же. Здесь следует особо отметить, что буддизм всегда приветствовал как ученость, так и освоение разного рода художеств. Это вполне подтверждается тем, что многие из буддийских учителей известны как незаурядные поэты, большие ученые, прославленные живописцы, графики и скульпторы. Но если человек делает только это, если он думает: «Я должен скопить побольше знаний, мое дело – только учиться, учиться и учиться», а к делу свои знания не прилагает, то он так и останется на уровне шраваки, то есть членом семейства слушающих.

Четвертое семейство известно под названиями пратьекабудда и ранг санггье. Так на тибетском называют тех, кто достигает реализации своими собственными силами. «Ранг» означает «с помощью своего способа», а «санггье» переводится как «реализация». Люди, принадлежащие к этому семейству, вполне осознают значение духовных практик. Накопив уже достаточно знаний, они стремятся к духовным практикам. Но практиковать они предпочитают сами, без участия других людей. Они индивидуалисты, им не по душе следовать какой-либо древней традиции или системе. Общепринятые, господствующие мнения им чужды, из таких временами получают отступники, а то и еретики. Представители этого семейства считают, что им хватит собственных сил, а потому не хотят связывать себя с определенной религиозной традицией. Говорят, что пратьекабудда постигает всеобщее непостоянство, обдумывая закон взаимозависимого возникновения, или пратитьясамутпаду. Например, увидев умершего, вы думаете о смерти и осознаете, что она предполагалась с самого рождения. Видя, что все причинно обусловлено, вы справедливо заключаете, что все непостоянно, и таким образом делаете шаг по пути духовного развития.

Пятое семейство – бодхисаттвы (чангчуп кьи семпа). «Чангчуп» означает «пробуждение», а «семпа» – «существовать». Эти люди не только сами осознают значение практик, но еще и искренне стремятся, чтобы их практики служили на благо других. Для них практика – не личное дело, поскольку практикуют они не для одной собственной пользы. Бодхисаттва не думает: «Я сделаю то-то и то-то, поскольку понимаю, что жизнь моя разладилась и надо как-то из этого положения выбираться». Он переступает через эти соображения и говорит себе: «Я хочу практиковать, я хочу при помощи этих практик, развивая любовь и сострадание, помочь другим людям». Это семейство бодхисаттв, здесь самим названием сказано все.

Итак, среди нас есть отрезанные, неоднозначные и те, кто ступил на путь с целью, скорее, познавательной, чем практической. Есть еще такие, кто практикует для своей пользы, и наконец те, кто мотивирован интересами других людей более, чем собственными. Считается, что последние лучше реализуют свою внутреннюю потенцию. Мы можем видеть, что каждый обладает возможностью стать просветленным, но вот способность ее реализовать у каждого своя. И хотя возможности у всех одинаковые, некоторые из нас ближе, чем другие, к своему естественному состоянию, то есть к природе будды.

КОНЦЕПЦИЯ СВЯТОСТИ

Все религиозные философы и социологи, похоже, согласны в одном. Во всех основных мировых религиях – христианстве, буддизме, индуизме, иудаизме, исламе – и в племенных верованиях, которые порой называют примитивными, духовность сопрягается с концепцией святости. Должно быть что-то заветное, что-то святое. При этом не имеет значения, живете ли вы в джунглях

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
Амазонки, бегают босиком по австралийскому бушу или едят в горах Тибета. Всех людей во всех странах объединяет одно: потребность в чем-то священном. Наши каждодневные переживания – далеко не то, что способно сообщить нам полноту жизни; мы, скорее, будем искать ее в размышлениях о чем-то ином, отличном от эмпирического мира, в котором мы живем. Мы ищем спасения, приходя к тому, что считается священным, поскольку даже не предполагаем, что священное можно ощущать всегда, каждый день. Немецкий теолог Рудольф Отто, автор книг «Концепция святости» и «Мистицизм. Восток и Запад», говорит, что идея святости обладает неотразимой привлекательностью, что она притягивает людей, как магнит железо. То, что считается священным, способно само порождать необычайной силы страх и трепет, но и надежду тоже. Он назвал это чувство *mysterium tremendum*. *Mysterium* означает, что священное превосходит наше понимание. Сила священного происходит от того, что мы не можем постичь его в полной мере, поскольку возможности наши в этом смысле ограничены. Будучи всего лишь людьми, мы не в силах постичь то, что выходит за пределы обыденной нормы. А *tremendum* потому, что все «иное», все потустороннее вызывает у нас опасливое благоговение, а то и ужас.

Последователи древних религий так относились к своим богам, что ощущали настоящее единство с ними. Они поклонялись богам потому, что те были им полезны, но в то же самое время почитали их как таковых. Так было у древних греков, так же было и у римлян. Боги, святые или праведники – все они одновременно и притягивали, и пугали. То же относится к Богу иудаизма и христианства.

Ученые Запада утверждают, что религиозность происходит оттого, что человеческой душе свойственно влечение к чему-то высшему, пребывающему вне его самого. В то же время у нее есть потребность в благоговении и страхе. В большинстве религий мира, за исключением нескольких мистических учений, источник религиозного чувства трансцендентален, находится где-то вне человека. А буддизм учит, что источник святости обретается в нас самих. С помощью практик мы осознаем, что духовную потенцию и вместилище всего доброго мы можем открыть в себе. Именно так говорит учение махаяны.

Концепция природы будды близка идее прирожденной святости. Нам не нужно что-то прививать, равно как не нужно чем-то нас одаривать. К чему дарить нам то, чем мы и без того обладаем в достаточной степени? Как с теологической, так и с философской точки зрения можно утверждать, что природа будды имманентна и одновременно трансцендентна. Трансцендентна она в том смысле, что не тождественна нашему «эго», не является его составляющей. Тут нам следует подняться выше обыденного религиозного опыта. С другой стороны, природу будды нельзя считать чем-то таким, что существует вне человеческого тела, все его умственных и физических свойств. Поэтому она и имманентна, и трансцендентна.

Как бы то ни было, Рудольф Отто, может быть, прав, когда утверждает, что наши духовные переживания далеко не однозначны. Это в полной мере относится к присущей нам природе будды. Порой практики признаются, что во время медитаций у них появляется ощущение сильного страха, поскольку им неясно, куда они идут. Это похоже на ощущения человека, который заблудился на территории, которой нет на карте. Но то место, куда мы идем, ничем не отличается от того, куда мы уже пришли. Мы не выходим ни за пределы тела, ни за пределы души и не соединяемся ни с чем, что обреталось бы вне нас самих. Реализуя природу будды, мы отправляемся в путешествие, и путь этот ведет нас домой, а точнее, к нашему истинному дому. Именно этот образ используется тибетскими школами и дзен-буддизмом. Природа будды и есть этот истинный наш дом.

Мы могли бы использовать термин «природа будды» или «татхагатагарбха» как абстрактное понятие, но это было бы неправильно. Это то место, где мы обретаем себя, когда медитируем; она там всегда, имманентная и одновременно трансцендентная. Сотериологическая, или, если можно так выразиться, спасительная суть понятия «природа будды» в том, что медитация этим направлением позволяет нам понять самих себя. Обычно мы пытаемся осознать, кто мы такие, соотносясь, отождествляясь с нашим «эго», то есть с тем, как мы его понимаем. Попытка размышлять о себе самих в ключе нашей природы будды способна сообщить нам обновленную, более широкую перспективу.

КАЧЕСТВА ПРИРОДЫ БУДДЫ

Согласно нашему определению, обладание природой будды означает и обладание возможностью к просветлению. Но это отнюдь не подразумевает, что у нас есть для этого способности или средства. Чтобы осознать природу будды, мы должны поверить, что просветление – не какая-то отдаленная возможность, но нечто такое, чего мы можем достичь и испытать совсем скоро. Можно, конечно, воспринимать просветление как этакую точку на горизонте, у самого конца

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
нашего духовного путешествия. В таком случае просветление, отсутствующее в самом начале, вовсе не обязательно осенит нас потом. Дело в том, что просветление приходит не обязательно и не только на завершающей стадии путешествия. Не так, как если бы мы сошли с раздрызганного поезда самсары и вдруг сказали: «Ух ты, наконец-то я в раю!» Это не поездка в переполненном вагоне индийского поезда, когда, приехав на место, испытываешь истинное облегчение. Можно, пожалуй, сказать, что ощущение просветления приходит всякий раз, когда вы медитируете. Именно это представляет собой концепция природы будды.

Учение о природе будды подчеркивает, что каждый из нас уже обладает зачатками просветления. Но мы вовсе не какие-то несчастные ущербные создания, которые, обретя определенные качества, становятся просветленными и начинают блистать проницательностью, мудростью и остроумием. Учение говорит, что все необходимые качества уже присутствуют в нас. Нам следует осознать, что просветление – не законченное и застывшее состояние, а процесс. И не следует думать, будто природа будды – раз и навсегда закаменелый статус. Природа будды и просветление идут рука об руку. А если бы природа будды была статичной, она не имела бы ни малейшего отношения бы к динамичному процессу достижения просветления или приближения к нему. Просветление и заблуждение тоже нельзя считать радикально различными и независимыми друг от друга. Гораздо вернее будет сказать, что они взаимосвязаны. Глядя с этой точки зрения, мы осознаем, что ощущения и признаки, которые сообщают нам о природе будды, не так уж далеки, не так уж недостижимы и недосыгаемы. Они лежат совсем близко. Можно с полным основанием сказать, что природа будды – наше исконное состояние. Если оно исконно, изначально, значит неотъемлемо от нашей природы, а если оно неотъемлемо от нашей природы, то можем ли мы быть далеки от него? Литература традиционной махаяны состояние самсары, в котором мы пребываем, описывает нечистым, насквозь пропитанным страданием, непостоянным и лишенным самости. В литературе татхагатагарбхи чистой называется только природа будды и только самсара – нечистой, пропитанной страданием и непостоянной. Самость же считается явлением обусловленным. В «Махаянuttара-тантра-шастре», которая целиком посвящена описанию природы будды, говорится, что ей присущи качества чистоты, блаженства, постоянства и великой самости. Рассматривая концепцию природы будды, мы замечаем, как меняются целые пласты нашего восприятия. Место страдания занимает блаженство; место непостоянства – ощущение стабильности и так далее.

ЧИСТОТА

Как вы, наверное, уже ощутили, в такой концепции присутствует некоторое противоречие. Что значит быть чистым и что значит быть нечистым? Снова обращаясь к «Махаянuttара-тантре», мы узнаем, что чистоту и нечистоту можно осознать двояко. Можно толковать чистоту относительно с самой природой будды. Ей присуща исконная чистота (рангшин намдак), как кристаллу, например, или зеркалу. Однако зеркало может быть чистым, но загрязненным. Например, старое зеркало, которое долго стояло в заброшенном доме, может так покрыться пылью и тенетами, что в нем ничего не будет видно. Но если вы его очистите, к нему вернется, что называется, отражательная способность. Другими словами, из того, что природа будды имманентно чиста, вовсе не следует, что и мы чисты в той же мере. Мы должны немало постараться – смести все налипшее, вымыть и протереть, – чтобы вернуть зеркало к его первоначальному состоянию. Получится то, что называется временной чистотой (лобур трел док), потому что теперь случайные загрязнения удалены из разума.

БЛАЖЕНСТВО

Второе качество, присущее природе Будды, – блаженство (дэва). Она блаженна уже потому, что дает нам новую, неэгоцентрическую позицию для взаимодействия с миром, становимся открытыми и более восприимчивыми. Мы отзываемся на все быстрее, чем реагируем. Когда мы действуем под влиянием своего «эго», с его себялюбием, высокомерием и жадностью, мы становимся столь прямолинейными и косными, что наш обзор сужается до чрезвычайности. При этом ни о каком блаженстве и речи нет, лишь новые испытания и скорби, от которых нельзя ожидать ничего, кроме тоски, страха и нестабильности. Страх того, что нас не любят, что нас не принимают, – все это всплывает на поверхность и начинает преобладать. Но когда человек обретает при помощи медитативной практики хотя бы намек на свое исконное состояние, то есть на природу будды, наступает блаженство.

К нам приходит понимание, что можно быть уверенным в себе, но без высокомерия, без эгоизма и эгоцентризма, без стремления всех и во всем обогнать. Когда наше самоотождествление слишком сильно, мы не ощущаем

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
общности ни с другими людьми, ни с чем-то вообще. Следовательно, наши отношения с людьми и с миром становятся ущербными. Полностью отождествляя себя со своим «эго», мы начинаем думать: «Я забочусь лишь о себе, потому что должен лишь о себе заботиться». Но следовать такому вот «принципу» не получается. На деле выходит наоборот. Мы совершаем своего рода самоубийство, поскольку чем мы эгоистичнее, чем более поглощены собой, труднее другим людям иметь с нами дело. Мы досаждаем на других и не менее – на самих себя. И никакого блаженства в перспективе, только новая и новая боль.

Чем усерднее мы занимаемся практиками, чем ближе соприкасаемся с нашим исконным состоянием, то есть природой будды, тем более освобождаемся, становясь при этом открытыми и чуткими. Это позволяет нам отзываться на все надлежащим образом и поступать так, чтобы было хорошо и нам, и другим, поскольку между внешним и внутренним разницы нет. Вот тогда и обретается блаженство.

ПОСТОЯНСТВО

Третье качество природы будды – постоянство (такпа). Этот термин следует толковать очень осторожно, поскольку здесь он означает отнюдь не статичность, а состояние, которое невозможно поколебать какими-либо капризами и причудами. В один прекрасный день вы идете в буддийский храм, встречаетесь там с великим учителем, и он благословляет вас. Беседа с ним производит на вас фантастическое впечатление, вы чувствуете к учителю неподдельную симпатию, и все вокруг прекрасно. Вы ощущаете себя преобразенным, у вас прекрасное настроение, вы переполнены энергией и оптимизмом. Но вот вы покидаете храм, видите на ветровом стекле своей машины штрафную квитанцию, и вас охватывает злость. Тут же все ваше преобразование идет прахом. И возвышенное чувство гармонии, которое вы пережили наедине с учителем, гаснет, как вспышка молнии. Постоянство природы будды – дело иное. Смысл его в том, что как бы нас ни вертела жизнь, какие бы взлеты и падения мы ни испытывали, все это никак не может повлиять на наше просветленное состояние. Наш разум может колебаться при выборе того или иного пути, может то возбуждаться, то успокаиваться. Но что бы ни творилось в нашем разуме, это никак не подействует на нашу просветленность. Именно поэтому качество постоянства не может быть понято в смысле неизменности какого-то статичного состояния. Природа будды – вообще не состояние.

ВЕЛИКАЯ САМОСТЬ

«Великая самость» (дак) соотносится с тем фактом, что каждый из нас должен что-то собой представлять. Никому не хочется быть никем. Все мы хотим жить лучше; хотим быть богатыми и счастливыми. Ни один из нас не хочет, подводя итог жизни, признаваться себе, что не сделал ровным счетом ничего, чтобы улучшить свою жизнь, и ни в малейшей степени не содействовал улучшению общества, в котором жил.

Поэтому понятие самости очень важно при оценке человеком самого себя, при взаимодействии с другими людьми, да и для мировоззрения вообще. Все это так или иначе соотносится с самостью. Даже желание просветления и стремление к нему невозможно без понятия самости. Иначе просто невозможно. Если в вагоне никого нет, значит, он пуст. Мы можем стремиться в Венецию или во Флоренцию, но мы не можем ограничиться одним представлением, будто мы в одном из этих городов. Нам следует купить билет и сесть в поезд. Духовный путь тоже подразумевает некоторые действия. Зачем нужна практика, если ее плодами некому воспользоваться? Если какая-то практика ведет к разъединению самости, чем бы она ни была, она будет разрушена совершенно. Это весьма нудно, болезненно и в конечном счете пагубно, как полет на дно пропасти. Возможно сравнение и с поездом, который упал под откос.

Я полагаю, тут очень важно понять, что духовная практика не означает избавления от самости нацело. Надо лишь осознать, что наш образ самих себя – лишь умственное построение. Им, конечно, можно пользоваться, хотя и в довольно ограниченных пределах. Мы должны при помощи практики подняться выше него, выйти за его пределы, все время касающиеся с этой условной личностью – обыденной и каждодневной. Да, да, постоянно соотноситься с условным собой, но пребывать за его пределами. Выражаясь фигурально, мы должны выступить за рамки условных понятий насчет того, кто мы и что мы, иначе привычные мнения еще сильнее укоренятся, а ошибки увековечатся. Приняв и осознав концепцию природы будды, мы обретаем расширенное ощущение самости – великую самость. Не ту, к которой мы привыкли, но ту, которая позволяет нам подняться над условным, обыденным ощущением себя. При этом мы мыслим яснее, видим больше, чувствуем острее и в полной мере ощущаем единство с миром.

Итак, природа будды обладает четырьмя упомянутыми качествами, но каково ее состояние? Или, применяя философские термины, каков ее онтологический статус, если не принимать во внимание сотериологическую составляющую? Когда дело касается онтологии, наш разум не может выбраться из наезженной колеи: если нечто существует, оно реально; если не существует – не реально. Такое вот дуалистическое мышление настолько в нас преобладает, и мы так с ним освоились, что отказаться от него очень трудно. Однако, размышляя о природе будды в онтологическом ключе, мы не пользуемся категориями существования и несуществования. Природа Будды существует не так, как существуют столы или стулья. Но и несуществующей ее называть ни в коем случае нельзя. Онтологическое состояние природы будды, иными словами, то, как природа будды существует, отличается от того, как существует все остальное. Мы не можем сказать, что природа будды существует таким же образом, как существуют – в нашем понимании – эмпирические объекты вещного мира или как мысленные построения. Когда мы говорим, что каждый обладает природой будды, мы не уподобляем это владению чем-то. Это не то, что обладать домом, автомобилем или телом. Мы думаем, что природа будды принадлежит нам так, как наш дом и наша мебель, – это то, что называется естественным состоянием вещей, это свойство мира, в котором мы живем, – но она вовсе не собственность. Самая близкая аналогия для природы будды – пространство. Пространство существует не так, как облака в его пределах, но совершенно иным образом. Мы не знаем, каким образом оно существует, то есть не можем сказать, что оно существует подобно некой вещи, обладающей определенной сущностью, но в то же время не можем утверждать, что его не существует вовсе, что оно является ничем. Пространство не есть ничто, поскольку без пространства – согласно буддийской аргументации – не было бы ни галактик, ни планет, ни книги, которую вы сейчас держите в руках. Говоря, что природа будды существует, мы прибегаем к метафоре. Сравнивать ее можно с чем угодно, но вот выявить не так уж легко, поскольку природа будды сама по себе ничто; она невещественна. Природа будды – вовсе не какая-то психическая субстанция. Она по природе своей пуста, но в то же самое время является источником просветления. Без природы будды достичь его невозможно. Тогда нам бы осталось только неведение, противоречивые эмоции и умножение понятий и найти выход было бы невозможно. Вот в каком смысле существует природа будды, а вовсе не как некая субстанциальная сущность. Согласно буддизму махаяны, природа будды находится вне причин и обстоятельств, она самодостаточна. Мы обретаем совершенно новую точку зрения на самих себя и действуем вне пределов, заданных нашим «эго». Мы получаем более широкое представление о собственных способностях и о том, как мы можем воспринимать окружающее. Мы станем менее самоуверенными, но кругозор наш расширяется. Уже это можно назвать одним из видов освобождения. Чтобы «быть кем-то», чтобы обладать состоянием, чтобы иметь жизнеутверждающее мироощущение, вовсе не обязательно быть эгоистичным и жадным, вовсе не обязательно жить за чей-то счет. Фактически, едва мы начинаем узнавать, как подняться над нашим образом самих себя, как наша жизнь тут же становится богаче и в духовном, и в психологическом, и в межчеловеческом, и во всех иных смыслах. Навязчивая идея «эго» сковывает нас, мы ухалим в себя настолько, что нас перестает интересовать и внешний мир, и другие люди. Мы можем думать только о собственных болях, несчастьях и разочарованиях. Именно поэтому самсара так болезненна. Если с помощью медитативной практики мы сможем приблизиться к исконному состоянию – к природе Будды, – тогда наш разум возвратится домой. У нас появится ощущение связности, общности, неотчужденности. Ведь отчуждением мы обязаны не столько другим людям, сколько себе самим. Человек все меньше и меньше общается с себе подобными, а потом спрашивает себя: «Почему никто не заговаривает со мной? А почему вон тот тип так на меня посмотрел?» А не потому ли, что он до такой степени сосредоточен на самом себе, что все остальные кажутся ему врагами? На самом деле все может обстоять по-другому: люди пытаются, что называется, достучаться до него, пытаются как-то помочь, но он так поглощен собой, так изолирован, что не видит этого. Так утрачивается ощущение связности, единства с миром. Именно поэтому так важно хоть в какой-то степени понять природу будды.

ДУХОВНЫЙ ПРОГРЕСС

ПЯТЬ ПУТЕЙ И ДЕСЯТЬ СТУПЕНЕЙ БОДХИСАТТВЫ

Концепция пути, чрезвычайно важная в буддизме, подчеркивает, что в стремлении к освобождению, или просветлению, полагаться надо на собственные, индивидуальные возможности, не рассчитывая ни на кого другого.

Когда человек отправляется в путешествие, когда он ступает на путь, он должен быть один. Никто не сделает это за него. Можно сказать так: если хочешь узнать какую-то страну, поезжай туда сам. Другие могут, вернувшись оттуда с фотографиями, показать нам, что это за место, но это не заменит собственных впечатлений.

Впрочем, у того, кто уже там побывал и привез домой множество фотографий и кучу историй, можно спросить совета, как нам самим подготовиться к путешествию, как сделать его приятным и как избежать ошибок. Так же обстоят дела и в том случае, когда мы собираемся предпринять духовное путешествие: и тут мы можем воспользоваться советами и наставлениями других людей, то есть будд и бодхисаттв. Вот поэтому для буддистов очень существенны концепции духовного путешествия, или, другими словами, следования по пути. С концепцией следования по пути духовного совершенствования тесно связано осознание того, что отсутствие у нас независимой, долговечной, имманентной сущности, самости, или «эго», отнюдь не подразумевает, будто никто не способен продвигаться этим путем, никто не может преобразиться, пересилив заблуждения и путаницу в понятиях.

Безличность вовсе не синоним самоуничтожения. Мы не перестаем существовать, просто больше узнаем о самих себе. Осознание, что мы не обладаем никакой имманентной самостью, может существенно обогатить нас. Духовный путь человека состоит в работе над самим собой, чтобы постепенно, преодолевая всякого рода препятствия и заблуждение разума, глубже проникнуть в собственную природу.

Каждый из нас, стоит ему непредвзято взглянуть на себя самого в любой из моментов своей жизни, обнаружит в своем разуме полный набор ошибок и заблуждений. Тем не менее существует реальная возможность все это преодолеть и стать просветленным. Жизнь человека становится богаче, едва он решится отправиться в духовное путешествие. Но тут очень важно не ошибиться, толкуя понятие самоотвержения (безличности) или не-бытия «эго». Говорить же, будто нас вообще нет, – представление нигилистическое, которое Будда нацело отвергал.

Как уже упоминалось, к освобождению и просветлению ведут два пути. Один – путь шраваки, на котором адепт стремится достичь просветления ради собственной пользы. Другой – подход бодхисаттвы, когда адепт трудится на благо других людей и таким образом достигает просветления. Оба подхода хороши, и мы можем достичь цели с помощью любого из них. Какой бы мы ни выбрали, нам предстоят пять ступеней развития, пять стадий духовного роста: путь предуготовления (его еще называют путем накопления), путь приложения, путь просмотра, путь медитации и путь, где нечему больше учить. Первые два, путь предуготовления и путь приложения, обычно называют мирскими путями, а следующие три – надмирными. На трех последних путях основное значение уделяется развитию мудрости. Буддисты считают, что тот, кто еще не обрел мудрость, остается на уровне мирянина. Независимо от того, насколько мы добросердечны, насколько хорошо поступаем, без мудрости нам суждено действовать, что называется, в контексте этого мира, а не в мире духовности.

Мудрость не подразумевает, что адепт непременно должен быть умен. Для буддиста она – не только верное понимание нас самих и окружающего мира. На уровне шраваки это означает понимание непостоянства, на уровне же бодхисаттвы – постижение пустоты. Истинно духовной личности должны быть присущи наряду с мудростью сострадание и любовь. И напротив: если сострадание и любовь присущи личности, а мудрость – нет, ее нельзя считать по-настоящему развитой.

ПУТЬ ПРЕДУГОТОВЛЕНИЯ

На пути предуготовления, или накопления, мы должны с самого начала признаться себе, что состояние самсары, в котором мы обретались, совершенно не удовлетворяет нас. Без такого осознания для духовного прогресса нет ни малейшей возможности. Самсара – более состояние разума, чем внешнего мира (хотя многие считают иначе). Самсара не есть материальный мир, в котором мы обитаем – дома, деревья, горы, реки, животные и прочее. Вернее будет сказать, что это разум, который всегда чем-то озабочен и не может оставаться спокойным ни одной минуты. Состояние самсары создано разумом, который непрестанно чего-то добивается, цепляясь за одно и отбрасывая другое; разумом, одержимым неутолимой жадной, ради утоления которой человек готов на все. Такие заблуждения, как гнев или враждебность, коренятся чаще всего в этом первоначальном заблуждении, в чрезмерном желании. Когда оно налицо, возникновение гнева и враждебности вполне естественно: оба порождаются неудовлетворенными желаниями.

Основная же причина умственного возбуждения, спутника и чрезмерного желания, и враждебности, и гнева – неведение. Иначе говоря, мы не

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
различаем, что для нас воистину благодатно, а что по-настоящему вредоносно. Стоит осознать, что отрицательные эмоции, которым мы потворствуем, нимало не полезны, но скорее губительны, как появится стремление их преодолеть. Нам необходимо такое понимание, коль скоро ищем истинное, долгое и непрерывное счастье. Обычно мы надеемся достичь такого счастья, цепляясь за то, что непостоянно по природе своей. Например, думаем, что все наши проблемы разрешатся, если мы женимся, если заведем чудесных детишек, если преуспеем на работе. Буддизм не говорит, что нам следует отказаться от преходящего счастья и от временных удовольствий. Но нам они не кажутся ни временными, ни преходящими; на самом-то деле мы думаем о них как об источнике неизбывного счастья. В этом и коренится ошибка, порожденная нашим неведением.

Естественно, это не подразумевает, что мы непременно должны отказаться от временного счастья или преходящих удовольствий, но при этом следует понимать, что все это преходяще – ведь то, чего мы добились в этой жизни, может быть разом утрачено. Можно потерять детей, расстаться с супругом или супругой, лишиться работы, потерпеть неудачу в бизнесе. Все это может быть и часто бывает. И если мы не идем по пути духовного развития, жизнь наша после этого делается пустой, ибо мы были сосредоточены на том, что у нас есть, а не на том, что мы есть.

Духовной практикой занимаются – или начинают заниматься – самые разные люди, обладающие различным жизненным опытом. Тут мало что можно сделать, если подходить с позиций работы, семьи и тому подобного. Это не значит, что духовности ради мы должны отказаться от семьи, бросить работу и переселиться в джунгли. Даже то счастье, которое мы можем сначала ощутить в джунглях, превратится в несчастье, когда на нас набросятся москиты и змеи! Реальное счастье приходит изнутри, когда мы начинаем лучше понимать самих себя. По мере того как интенсивность нашей внутренней борьбы и душевных конфликтов идет на спад, мы становимся более цельными, начинаем лучше чувствовать мир. При этом наши жизненные проблемы не исчезнут – ведь многие из них исходят из внешнего мира. Но внутренняя цельность позволяет нам вполне эффективно с ними справляться. С этим нам и предстоит работать на пути предуготовления.

Мы начинаем понимать, где обретается истинный источник счастья, и это ободряет нас следовать по пути дальше. Если же мы не убеждены, если не видим цели впереди, то никакого путешествия не будет.

ЧЕТЫРЕ ОСНОВЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Теперь давайте возвратимся к некоторым понятиям и практикам, о которых уже говорили в предыдущих главах, рассмотрим их уже в контексте пути махаяны. У пути предуготовления три стадии. На первой практик осознает, что медитация является противоядием для разрозненного, загрязненного и смущенного разума, преодолеваемого внутренними конфликтами. Нет более эффективного метода, чем практика медитации, для сосредоточения разума на себе самом. При этом она не имеет ничего общего с эгоистичностью и эгоцентризмом. Результат достигается с помощью самадхи, медитации успокоения, которая обязательно дополняется практикой випасьяны, медитацией прозрения. В этом конкретном случае практика випасьяны состоит из четырех основ внимательности. Это внимательность к телу, внимательность к чувствам, внимательность к разуму и внимательность к внешнему миру. С помощью практики випасьяны медитирующий начинает понимать, что все подвержено переменам. Буддисты считают, что постижение непостоянства носит фундаментальный характер. Некоторые понимают это на уровне интеллекта, и только, а надо пережить это, понять чувственно. Через образ жизни это усваивается лучше, чем чисто умственным путем. И когда изменения происходят в нашей собственной жизни, такое понимание изрядно нам помогает. Для того чтобы это понимание персонализировалось, надо предпринять практику из четырех основ внимательности. А что может быть персональнее собственного тела, чувств, разума и восприятия явлений мира при помощи ощущений? Мы наблюдаем за телом, чтобы обнаружить изменения на материальном уровне; мы наблюдаем за нашими чувствами: радостью, болью и так далее; наблюдаем и за разумом, то есть за мыслями, понятиями и прочими его порождениями. Например, нам может показаться, что мы угнетены и что состояние это постоянно и непрерывно. А вот если мы внимательны к своему разуму, нам откроется, что настроение это чередуется с минутами счастья или какого-то иного состояния.

Точно так же мы осознаем, что чувственное восприятие внешнего мира тоже подвержено изменениям. В материальном мире одни перемены происходят весьма быстро, в то время как другие – очень медленно, но неуклонно. Геологи говорят, что Гималаи становятся все выше, но это происходит так медленно, что мы этого не замечаем. И все-таки они растут. Выходит, что даже столь

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
материальные вещи, кажущиеся несокрушимыми и, уж конечно, реальными, тоже иллюзорны – в том смысле, что и они подвержены переменам. Они не неподвижны, не статичны. На уровне первого пути, путь предуготовления, практик обретает настоящее осознание непостоянства, что помогает ему прозреть природу вещей. Это отличается от успокоения самадхи...
Такую изменчивость следует считать скорее позитивной, чем негативной. Мы не должны отчаиваться по поводу того, что все рано или поздно погибает. Хорошо быть активным, полным жизни, не поддаваться инерции. Перемены, чего бы они ни касались, могут быть весьма благотворными. Если бы ничего не менялось, разве могли бы мы преодолеть наши заблуждения? Могли бы искоренить неведение и искажения? А мы можем, потому что разум и сознание преобразуются с помощью практик и обучения. Сама идея преобразования означает изменение. Вот так обычное разумное существо может стать архатом или буддой.

ЧЕТЫРЕ ОТКАЗА

Вторая ступень пути предуготовления достигается, когда адепт начинает преуспевать в практике четырех отказов. Смысл этих четырех практик в том, чтобы возобладать над всеми нашими отрицательными качествами и исключить их активные проявления в будущем. Буддизм утверждает, что так же тесно, как мысли и действия, связаны между собой практика нравственности и наше ощущение здоровья и благополучия. Практика нравственности – не просто набор определенных правил, обусловленных чувством долга и какими-то обязанностями. Мы предпринимаем полезные действия потому, что они дают нам положительные эмоции, хорошее настроение. А это, в свою очередь, приводит к ощущению физического и умственного здоровья. И наоборот: дурное состояние духа побуждает нас к соответствующим поступкам. А это ведет к умственному возмущению, беспокойству и страху, которые подрывают как тело, так и дух. Позитивность в этом контексте означает, что мы, осуществляя практику внимательности, следим за телом, речью и разумом. Говорят, что вредные привычки формируются тогда, когда мы пренебрегаем своим физическим состоянием и не уделяем должного внимания нашей речи и умственным процессам. Так что в первую очередь надо стать внимательнее к самим себе. Но это вовсе не самокопание. Некоторые признаются, что им трудно практиковать внимательность, поскольку они при этом ощущают некоторую пристыженность и у них возникает что-то вроде паранойи. Будто не они наблюдают сами за собой, а кто-то посторонний. А это, конечно, заставляет ощущать себя зависимыми и уязвимыми. Но тут мы всего лишь следим за тем, что творится в нашем разуме, не забывая приглядывать и за своими действиями.

Современные неврологи и другие ученые также говорят, что наш характер и личностные особенности тесно связаны как с самочувствием, так и с вероятностью сердечно-сосудистых и иных заболеваний. Поскольку мы, буддисты, считаем мысли, эмоции, поступки, нравственность, физическое и умственное здоровье тесно связанными, действия в этом направлении представляются нам, так сказать, четырехчастными: во-первых, не давать развиваться нашим дурным качествам; во-вторых, пытаться преодолеть те, которые уже налило; в-третьих, развивать желательные положительные качества; и, в-четвертых, пестовать те, которыми уже обладаем. Здесь важно понимать, что отрицательные мысли и эмоции плохи не сами по себе, а лишь в соотношении с тем воздействием, какое они оказывают на наше психическое и физическое состояние. Именно поэтому их нужно избегать, а не потому, что они дурны по природе своей. Но если уж они возникли, следует воспринимать их как качества, с которыми нам предстоит поработать и в конце концов преодолеть.

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ

Последняя ступень пути предуготовления достигается, когда практик использует то, что называется четырьмя звеньями сверхъестественных сил. Здесь чудо творится, скорее, тяжким трудом, чем божественным вмешательством. Первое звено – склонность, второе – усилие, третье – намерение и последнее – анализ. Прежде всего у нас должна быть склонность, иначе не стоит и начинать. Собственно, склонность и интерес нужны при всяком начинании. За интересом следует усилие, или сила. Если есть интерес, адепту проще мобилизоваться и сконцентрировать внимание на той или иной практике. Следующий фактор – намерение, которое подразумевает, что практик мобилизовал все силы для развития позитивных качеств и преодоления противоположных. Последний фактор – анализ. Это означает, что нам следует выяснить, что благодатно и что не благодатно для нас самих и для других. Но размышляя обычным нашим способом, используя привычные понятия, мы только напугаем. Мыслительную энергию и

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
концептуальные навыки здесь надо использовать для осознания того, что
благодатно, а что не благодатно.

Буддизм не принижает роль мышления, он лишь возражает против чрезмерных
раздумий, которые ни к чему не ведут. Многие из мыслей, которые занимают
наш разум двадцать четыре часа в сутки, продиктованы заблуждениями:
чрезмерными желаниями, гневом, негодованием, недоумием, гордыней,
неведением и тому подобным. Здесь мы пытаемся разобраться, как использовать
наши мысли более конструктивным образом. Таким образом, духовный странник
сможет пройти три ступени первого пути, пути предуготовления.

Путь предуготовления выводит нас на путь духовной практики, помогает
отвернуться от каждодневных забот. Но отвернуться от занятий, диктуемых
самсарой, не означает совершенно от них отказаться. Здесь важна
направленность наших действий, наше отношение к вещам, событиям и людям.
С самсарой нас связывают не сами вещи, а наше к ним отношение: наше к ним
пристрастие, наша алчность и склонность к приобретательству, которые то и
дело проявляются в нашем разуме. Вот с ними-то и надо работать. Если
человек их не преодолет, простое материальное благосостояние может стать
серьезной помехой.

Резкое различие между духовным и материальным, свойственное Западу,
совершенно чуждо буддийскому образу мышления. Духовны мы или нет – это в
очень большой степени зависит от нашей ориентации, от того, как мы видим
мир и как взаимодействуем с другими живыми существами. И состоянием самсары
мы обязаны не внешнему миру или обстоятельствам, которые существуют вне
нас, а нашему же беспокойному разуму.

Еще несколько слов о пути предуготовления. Нам приходится учиться, чтобы
обрести способность к духовному прогрессу. Его еще называют путем накопления,
поскольку он позволяет нам переориентироваться и получить надлежащую
емкость, чтобы развиваться далее.

Для буддизма очень важна концепция сосуда, или емкости. А означает она вот
что: если нам не удалось достичь соответствующего душевного состояния, за
которым следуют определенные духовные качества, тогда, – независимо от
того, сколь хорош и мудр наш наставник и какие тексты мы прочли и поняли, –
ничего особенного не произойдет. Это из-за того, что нам не удалось создать
в себе емкость, способную вместить свойства, необходимые для нашего
развития. Нам следует открыться, сделать наш разум более восприимчивым.
Развиваясь таким образом, мы сможем идти дальше уже по пути применения.
ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Положение бодхисаттвы на этих первых двух путях несколько отличается от
положения шраваки. В дополнение к тому, что доступно шравакам, бодхисаттва
может продуцировать бодхичитту, то есть сострадательную заботу о всех живых
существах. Это его свойство проистекает из того, как он осознает себя и
свою природу будды. С точки зрения бодхисаттвы духовное путешествие
представляется отнюдь не линией, направленной от самсары к нирване, скорее,
его можно уподобить возвращению домой.

Когда для самоотожествления призывается одно только «эго», неизбежны
отчуждение, самоизоляция и чувство заброшенности. А вот если мы поймем, что
наша природа является природой будды и что все вокруг обладают ею, мы в
ощутим близкое родство с другими живыми существами.

В сутрах махаяны мы находим притчи, где говорится о том, как дом покидают и
как в него возвращаются. Мы ощущаем потерянность и не видим выхода из теней
самсары, если отождествляем себя с собственным «эго». Когда же мы с помощью
практик начинаем осознавать собственную природу будды, для нас становится
различим путь к нашему дому и мы обнаруживаем, что он всегда был рядом, но
мы по разным причинам не могли его видеть. Вместо этого мы искали
пристанища в другом доме, который нашим никогда не был.
ПУТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ

Путь приложения, или соединения, состоит из медитации на четырех
благородных истинах: истине о страдании, истине о причинах страдания,
истине о возможности прекращения страдания и истине о пути, который выводит
из страдания. Чтобы одолеть страдание, важно понять его. Если осознать в
полной мере, что страдание реально, очень маловероятно, что мы предпримем
настоящие усилия, чтобы преодолеть его. Значит, сначала нужно полностью и
честно осознать существование страдания.

Как часть практики пути применения осуществляются четыре медитации, из
которых каждая связана с одной из четырех благородных истин. Объектами,
или, если хотите, темами, этих четырех медитаций являются страдание,
непостоянство, пустота и самоотвержение.

ИСТИНА О СТРАДАНИИ

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org

Определенные медитации практикуются в связи с первой благородной истиной. Первая практика медитация – на страдании. Учение описывает три различных типа страдания. Первый – страдание обусловленное. Дело тут вот в чем: все на этом свете подвержено изменениям, обусловлено причинами и обстоятельствами, и это доставляет нам страдания. Когда нам хорошо и радостно, мы не хотим никаких перемен. Но поскольку изменениям подвержено все, нам приходится мириться с тем, что любая радость рано или поздно поблекнет, а то и станет причиной несчастья. Примером обусловленного страдания может служить старение. Можно сделать липосакцию, обзавестись грудными имплантатами или с помощью пластической хирургии удалить морщины, но от возраста никуда не денешься. С ним следует просто смириться. Я не говорю, что не стоит пытаться выглядеть моложе, следует лишь реалистически относиться к своим летам.

Второй вид страдания – страдание изменения существующего положения. Нам кажется, что мы станем счастливы, если у нас будет новая работа или новый спутник жизни. Но поскольку наш разум при этом не меняется, страдание продолжается.

Третий вид – «страдание страдания». Это когда мы и так уже от чего-то страдаем, а тут что-нибудь еще идет наперекос, и мы страдаем еще больше. Страдания всех этих видов можно преодолеть с помощью определенных духовных практик, не допустить, чтобы они возобладали над нами. Но если мы ничего такого не умеем, неизбежны тоска и разочарование. Так что не следует считать, что Учение пессимистично, что оно преувеличивает значение страдания. Здесь нет никакого преувеличения – ведь все это знакомо нам по ежедневному нашему опыту.

Следующая медитация – на первой благородной истине, истине о страдании, относиться к непостоянству. Страдая, мы, как правило, не видим причин и обстоятельств, которые это страдания вызвали. Мы поглощены собственно страданием и забываем, что оно тоже является следствием причин и обстоятельств. Причиной этого смело можно считать интенсивность самого переживания.

Третья практика – медитация на пустоте. Практик должен понять, что само страдание не обладает подлинной сущностью, то есть пустотно. Это становится возможным с помощью медитации, через осознание того, что страдание производится определенными причинами и обстоятельствами.

Последняя медитация, связанная с истиной о страдании, – медитация на самоотвержении. Практик должен понять, что нет никакой долговременной и неизменной самости, которая переживает все эти неприятности. Вера в эту неизменную «самость» или «душу» столь сильна, что ее можно даже назвать инстинктивной. Это находит отражение даже в языке. Человек говорит: «мои чувства», «моя память», «мое тело», «мои страсти», «мои эмоции», «мои мысли», «мои понятия». При этом сам он, его личность, как будто обретается выше и вне всего этого. Буддизм учит, что все это совершенно фиктивно и сфабриковано человеческим разумом.

Буддисты считают, что личность должна быть живой и динамичной, а не статичной и неизменной. Будучи неизменной, она никак не воздействовала бы на то, что происходит в разуме. А если бы она не соприкасалась с мыслями, чувствами, эмоциями и понятиями, то какой бы толк был в самости, даже если бы она существовала?

Способность к эмоциональному переживанию, умение творчески использовать свои мысли – вот что делает наши жизни интересными. Когда человек воспринимает самого себя статичным, когда он говорит: «Мне было так плохо», это «плохо» его не отпускает. Но если он воспринимает себя в непрерывном динамическом процессе, обрабатывают непрерывно, он уже не будет так фиксироваться на прошлом. Теперь он может по-настоящему изменить свою жизнь. Он способен управиться с текущими переживаниями, может использовать опыт прошлого и хорошо понимает, как ему следует поступать в будущем. Эта непрямая подвижность личности – одна из важнейших концепций буддизма. Без нее никакой духовный прогресс невозможен.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Следующая из четырех благородных истин – истина об источнике страдания. Согласно буддийскому учению, основной его источник обретается внутри нас, в наших пристрастиях или, с позволения сказать, цепляний. Вот они-то и порождают страдание. Несправедливости, существующие в мире, бедность и тому подобное также являются рефлексиями индивидуального разума. Все виды страдания, которые только существуют в нашем мире, коренятся в разуме и порождаются пристрастиями и цеплянием.

Размышляя о происхождении страдания, следует в первую очередь понять его причины. Вместо того чтобы размышлять, что страдание существует и что это следует принять как факт, мы смотрим на причины. Мы должны увидеть, где его

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
начало, чем оно вызывается и каким образом проявляется. Во-вторых, следует подумать о следствии, то есть рассмотреть, какого рода результаты проистекают от каждой из причин. Будда говорил, что всякий, кто способен по-настоящему осознать отношения между причиной и следствием, понимает должным образом и его учение. Эта причинная связь занимает в буддийской философии центральное место.
В-третьих, следует рассмотреть то, что называется появлением, то есть собственно страдание, страдание как таковое. И наконец мы рассматриваем обстоятельства. Ведь для проявления следствия нужна не только причина, но и определенные условия.
У всех этих четырех рассмотрений (или созерцаний) есть одна общая цель: исправить наше представления о положении и ходе вещей. Например, многие верят, что первопричиной, или, если угодно, конечной причиной, является Бог, или боги. Согласно же Учению, тот, кто знаком с рассмотренными выше медитациями, способен судить более верно, чем те, которые утверждают, будто существуют первопричины, они же конечные причины, существует творец, и далее в том же духе.
ПРЕКРАЩЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Следующая истина – истина о возможности прекращения страданий. Прекращение означает, что страданиям и душевным мучениям можно положить конец. А раз это возможно, это следует сделать. Первое, что надо рассмотреть в пределах этой истины, – убежденность в том, что искажения, присутствующие в разуме, можно выявить и искоренить. Второе – «созерцание покойного состояния». Это означает, что страдание можно уничтожить полностью и не последует за нами, когда мы достигнем нирваны. Мы обретаем полную убежденность в том, что достигнуть неизбывного покоя можно.
Третье рассмотрение называют превосходящим. Это означает осознание того, что медитация самадхи недостаточно для истинной духовной практики. Она не может дать практикующему конечное освобождение, оно должно исходить от випассяны. Четвертое рассмотрение касается отвержения. Это означает осознание того, что все вредные устремления разума можно отвергнуть и, как следствие, достичь освобождения.
ВЫХОД ИЗ СТРАДАНИЯ

Теперь мы подошли к трем рассмотрениям истины о пути, выводящем из страдания. Первое рассматривает путь и видит в нем колесницу, которая может донести нас от самсары до нирваны. Мы осознаем не только то, что страдание можно привести к концу, но и то, что для этого есть вполне определенные способы. Из них и состоит этот путь. Второе рассмотрение приводит к пониманию, что мы следуем верным путем и не в наших интересах от него отклоняться. Третье рассмотрение касается освобождения. Мы осознаем, что, следуя восьмеричным благородным путем, мы можем достичь освобождения, можем выйти из состояния самсары, с которым слишком хорошо знакомы.
Рассмотрев четыре благородные истины таким вот образом, практик на пути применения обретает возможность пройти следующие четыре ступени.
ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Основополагающее прозрение, полученное с помощью практики рассмотрения четырех благородных истин, означает понимание того, что все возникает в силу причин и обстоятельств. Это прозрение приводит на первый уровень пути применения, который называют теплотой, или, если по-тибетски, туммо. Туммо в этом контексте следует понимать метафорически. Как теплота – признак огня, так и практик, достигший первого уровня пути применения, начинает ощущать теплоту светоча мудрости или прозрения.
Как огонь способен жечь дерево и мусор, питаясь ими, так же и мудрость способна питаться заблуждениями и искажениями разума. За теплотой следует второй уровень пути применения – тземо, что означает «вершина» или «пик». Практик на этом уровне может реализовать все позитивные качества, присущие ему как мирянину.
Пока мы еще не готовы к третьему пути, пути узрения. Все, чего нам удалось достичь до сих пор, вернее отнести к мирским возможностям и качествам, чем надмирным. Причина, по которой благие качества, усовершенствованные на уровне тземо, остаются в пределах мирского и не выше, заключается в том, что реальное прозрение обретается нами на пути узрения, но не раньше.
Следом за тземо идет то, что называют терпением, или сопапо-тибетски. Это не терпение в обыкновенном смысле, оно имеет больше общего с бесстрашием. Практик больше не боится таких понятий, как непостоянство, непрочность и пустота. Вместо того чтобы думать о них как о чем-то дурном или страшном, он обретает полное доверие к ним и к их реальности. Истинно убежденному человеку, стоящему на верной позиции, страшиться совершенно нечего.

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org

Путь применения приходит к своей кульминации, когда мирские душевные качества достигают столь высокого уровня, который только возможен для мирянина. Этот уровень называется на тибетском чечок, что буквально означает «замечательнейшие из дхарм», но здесь лучше сказать «дхармы, связанные с мирскими знаниями». Обладание высшими – или превосходными – душевными качествами обеспечивает мирской личности прозрение, очень похожее на то, какое достигается на пути узрения.

Согласно Учению, практик, достигший второго уровня на пути применения, уже не может регрессировать. Какие бы из своих качеств он ни развил, они при нем останутся и никогда уже не утратят своей силы. После уровня терпения нельзя спуститься на низшие уровни бытия. Например, если вы, пожелав стать музыкантом, ежедневно упражняетесь, успех вам обеспечен. И если даже вы потом забросите музыку на много лет, вам будет просто вернуться к своему инструменту. Но если вы небрежничали и упражнялись от случая к случаю, то после многолетнего перерыва вам все придется начинать заново, словно вы никогда в жизни музыке не учились. То же самое и с практикой дхармы. К любой духовной практике надо обращаться так часто, как только возможно. Это куда плодотворнее, чем практиковать интенсивно, но в течение короткого времени, а потом надолго прервать упражнения.

Обретение высших – или превосходных – качеств мирской духовной личности ведет к осознанию пути узрения. Это название проистекает оттого, что практик впервые по-настоящему прозревает реальность. Этот путь достигается, поскольку на третьем уровне пути применения были доведены до совершенства «пять духовных способностей». Вот эти способности: теплота, усилие, внимательность, концентрация и прозрение, сиречь мудрость. Как органы чувств и способности позволяют нам ясно видеть мир и жить в нем, так же мы можем чувствовать реальность в ее истинном виде, развивая пять духовных способностей.

ПУТЬ УЗРЕНИЯ

Последним уровнем пути применения заканчивается мирской духовный путь и начинается надмирный. Начало его – путь узрения. В буддизме махаяны он совпадает с первой ступенью – бхуми – бодхисаттвы. Путем узрения его называют потому, что практик впервые оказывается лицом к лицу с конечной реальностью, впервые ее видит. С этих пор все его деяния чисты. Человек больше не ограничен кармой, потому что его действия не порождают следующей кармы.

ПРОЗРЕНИЕ КОНЕЧНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Шравака достигает прозрения конечной реальности при помощи ритуальных процедур, при которых практик подвергается «шестнадцати моментам осознания», где каждые четыре связаны с какой-то из четырех благородных истин. «Момент» здесь не обязательно означает некую долю времени. Это, пожалуй, ближе к тому, что мы обычно называем событием. Четыре осознания, связанные с первой из четырех благородных истин, начинаются с «терпеливого принятия» реальности страдания, за которым следует познание реальности страдания, «познание дхармы». Это первые два момента, объединенные состоянием разума, которое называется «сферой желаний».

Далее следует вторая пара моментов: последовательное терпеливое отношение к природе страдания и последовательное дхармическое познание реальности страдания, связанные со сферами формы и бесформенности. Эти моменты осознания применяются и к трем остальным благородным истинам, пока не обретаются шестнадцать таких моментов.

Упомянутые «сферы формы и бесформенности» подразумевают, что практик смог достичь измененных состояний сознания. Если первые два момента соответствуют нормальному состоянию сознания (сфера желаний), то следующие два соответствуют измененным состояниям сознания (сферы формы и бесформенности).

«Терпеливое принятие», скорее, следует толковать как «концептуальное понимание», а «познание дхармы» означает прямой опыт, или «непонятное прямое познание» четырех благородных истин. Терпеливое принятие позволяет нам идти по пути безостановочно и никуда не сворачивая, а прямое восприятие реальности приближает к освобождению.

Все это может показаться вам запутанным, но я думаю, что излагать следует так, как это делается в Учении. Так шравака осознает конечную реальность на пути узрения.

Для бодхисаттвы путь узрения начинается, когда бодхисаттва достигает первого уровня, или бхуми. Он – или она – обретает прозрение конечной реальности, то есть шуньяты. Как уже говорилось ранее, «пустота», или «пустотность», в махаяне не означает «несуществование» и понимать это слово

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org следует не в обыденном смысле. Это лишь означает отсутствие во всем сущности, или субстантивности. Природа феноменального мира как такового – пустота. Конечная истина, то есть пустота, и относительная истина, то есть эмпирический мир, тесно связаны. Чандракирти говорил, что мы не сможем понять конечную истину, если не будем доверять истине относительной. Поэтому мы не должны говорить, что наш эмпирический мир совершенно иллюзорен, что его не существует. Это противоречило бы представлениям махаяны о пустоте. Но и думать, будто у всего есть сущностное бытие, означало бы скатиться к другой крайней позиции. Потому и говорят, что для осознания пустоты адепт должен обрести срединное представление, равно далекое и от этернализма, и от нигилизма. Обычно мы не способны воспринимать вещи в их истинном виде. Одни искажения обусловлены нашим зрительным аппаратом, другими мы обязаны нашему разуму. В Учении приводится пример, когда веревку принимают за змею. Веревка налицо, но думать, что она и есть змея, означает воспринимать ее искаженно. Сходным образом, думать, будто вещи обладают некой имманентной сущностью, значит неправильно их понимать, или, если хотите, искаженно воспринимать их вещественность. Но, полагая, что нет вообще ничего, мы совершенно неверно толкуем понятие пустоты. Разница между пониманием непрочности и пониманием пустоты – это разница понятий не одного порядка, но разных степеней. Согласно Учению, бодхисаттва, постигший пустоту, лучше и тоньше понимает природу вещей, чем шравака, постигший их непрочность и непостоянство. Непрочность постигается через созерцание причинной связи. Если мы узнаем действие причинной связи, наше понимание непрочности вещей значительно углубится, а за ним последует и осознание пустоты. Иначе мы можем уцепиться за концепцию создателя, например, или за идею, что изменение – всего лишь преобразование, а значит, существует некая неизменная реальность или субстанция. Различные атомистические теории утверждают, что макрообъекты, столы и стулья, например, могут изменяться, но они сложены из атомов, а вот атомы неизменны. Из этого следует, что атомы обладают реальной сущностью. Однако при первом же знакомстве с буддийскими концепциями причинности и пустоты нам становится ясно, что теории эти весьма обманчивы. Вот почему Нагарджуна говорил, что все возможно, поскольку есть пустота. Если бы вещи обладали постоянными сущностями, изменения были бы невозможны. А если нет изменений, ничего не происходит. Итак, не стоит считать пустоту чем-то отрицательным. Вернее будет думать, что именно благодаря ей наш мир существует и живет. Именно пустота делает это возможным.

СЕМЬ ЧАСТЕЙ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

На первом уровне бодхисаттва впервые постигает пустоту, реализуя семь частей просветления. Это внимательность, понимание, различительная мудрость, усилие, радость, концентрация, и уравновешенность. Эти качества уже существуют до того, как бывают осознаны на пути узрения, но на этой стадии они могут созреть, развиться в полную силу. С точки зрения шраваки эти качества приобретаются с помощью практики самадхи, випассяны и размышлений о четырех благородных истинах. С точки же зрения бодхисаттвы они развиваются посредством практики шести парамит. Наличие этих качеств помогает пониманию конечной реальности, но и ясное понимание конечной реальности способно помочь развитию этих качеств. Для их развития требуется время. Вот почему буддизм придает такое большое значение воспитанию, или, иначе говоря, культивированию. Мы должны учиться. Мы должны учить себя. Мы должны себя воспитывать и возвращать. Только тогда эти качества реализуются. И здесь не стоит становиться на позицию «все или ничего». Следует думать, как говорится, в сравнительной степени. Мы можем быть более внимательными и менее внимательными, более чуткими или менее чуткими; можем предпринимать большие или меньшие усилия и так далее. Если мы полагаем, что должны в полной мере обладать иметь всеми этими качествами с самого начала, мы слишком многого от себя ожидаем. Но если бы дело обстояло так, пять путей были бы излишними! Буддизм учит, что это осознание выведет нас из состояния самсары, из присущих ему расстройств, неудач и душевных мук скорее, чем усердие в вере или в добрых делах. Конечно, это не значит, что мы должны отказаться от добрых дел, но их одних мало, чтобы обрести освобождение. Когда добрые дела и сострадание опираются на мудрость, тогда у практиков появляются необходимые и достаточные условия для просветления. Достигнув пути узрения, практики совершенно преображаются. Поэтому путь узрения приравнивается к уровню надмирной духовной реализации. Прежде чем практики достигнут уровня пути узрения, они по большей части заняты накоплением знаний, добрыми делами и в какой-то степени медитациями. Они не могут проникнуть в истинную природу вещей, пока не достигнут уровня

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
пути узрения, где приобретает прямое восприятие реальности, не искаженное
ни органами чувств, ни заблуждающимся разумом.
ПУТЬ МЕДИТАЦИИ

Путь узрения продолжается путем медитации. Он совпадает со второй ступенью бодхисаттвы и простирается до десятого уровня бодхисаттвы. Хотя адепт практикует медитацию с самого начала, еще с пути предуготовления, на пути медитации к нему приходят опыт и осознание, которых прежде не было.
ДХЬЯНЫ И АМОРФНЫЕ ОБРЕТЕНИЯ САМАДХИ

Практикуя самадхи, мы получаем доступ к областям сознания, которые ранее были недостижимы: четырем уровням дхьян, или медитативных созерцаний, и четырем уровням поглощения. Четыре дхьяны – это последовательные ступени концентрации. Поначалу присутствуют мысли, понятия и прочее, равно как и эмоциональные переживания – радость и счастье. По мере того как мы продвигаемся дальше, разум успокаивается и концентрируется до такой степени, что отходят даже эти умственные процессы. Четыре ступени концентрации соотносятся с нашим нормальным состоянием сознания. А четыре поглощения соответствуют нашим достижениям в смысле медитации, хотя высокая духовность при этом не обязательна. Это просто изменения состояния сознания, которых мы прежде не испытывали.

С помощью медитации мы можем пережить счастье и блаженство, но на четвертом уровне дхьян прекращаются даже они. Далее следует первое поглощение, которое называют бесконечным пространством, или намкха тхае по-тибетски. Намкха тхае означает, что мы находимся в такой глубокой концентрации, что наши органы чувств перестают работать. Мы не видим, не слышим, не ощущаем вкуса. Поэтому такое состояние и зовут бесконечным пространством. Но из этого не следует, что вещи прекратили существовать. Это означает лишь, что мы смогли погрузить свой разум в такую глубокую концентрацию, что на какое-то время прекращается деятельность на всех уровнях мышления и чувственного восприятия. За переживанием бесконечного пространства следует переживание бесконечного сознания, которое на тибетском языке называется намше тхае. Бесконечное сознание здесь означает вот что: углубившись в это состояние, мы видим, что сознанием является буквально все, что между субъектом и объектом нет никакой двойственности.

Третий уровень поглощения называется по-тибетски чиянг мепа, что означает «несуществование». Состояние поглощения становится столь глубоким, что у нас не остается абсолютно никакого восприятия, никаких чувств, никаких эмоций, никаких мыслей и понятий в разуме; не остается ничего.

Последнее состояние поглощения известно как «невосприятие». Оно еще глубже предыдущих, тех, в которых мы ощущали, будто нет ничего. Оказывается, это был еще не предел! Мы погружаемся столь глубоко, что отступает даже восприятие невосприятия. «Невосприятие» – на тибетском его называют ибмин мемин («ни существование, ни несуществование») – означает, что в отличие от предыдущего состояния мы не думаем даже о том, что нет ничего. Даже мысли такой нет.

ЧЕТЫРЕ БОЖЕСТВЕННЫЕ ОБИТЕЛИ И ВИПАСЬЯНА

Как уже говорилось ранее, практика самадхи позволяет сознанию подняться на различные уровни, позволяет обрести концентрацию, но сама по себе не может создать в разуме практикующего какие-то реальные духовные качества. Они должны исходить от созерцания четырех божественных обителей: любви, сострадания, счастья и уравновешенности – так же, как в практике випасьяны рассматриваются пустота, непрочность и так далее. Самадхи лишь сообщает разуму стабильность. Основываясь на этой стабильности, мы можем работать с нашими эмоциями через четыре божественные обители, а с мыслями и концепциями – через практику випасьяны. Тогда мы сможем осуществлять нашу медитацию так, чтобы все, чего мы достигнем при ее посредстве, становилось надмирным.

В буддизме умение входить в измененные состояния сознания считается полезным, но даже если мы не способны их освоить, мы все же можем достичь просветления. Некоторые умеют входить в измененные состояния, но для следования по пути это не представляется необходимым. Нужно иное: научиться, практикуя самадхи, сохранять разум в стабильном состоянии. Без стабильности разум всегда чем-то занят, его отвлекают то чувства, то эмоции, то мысли. Определенный уровень умственной стабильности помогает прозрению, а это уже существенно. Медитация интуитивного прозрения вызывает духовное перерождение практикующего, а медитация самадхи, дающая умственную стабильность, создает условия, способствующие прозрению. Именно поэтому нужны оба типа медитации.

Когда обсуждаются четыре божественные обители, мы должны быть совершенно

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
уверены, что правильно понимаем определения и термины. Чувство – тсорва на тибетском и ведана на санскрите – следует отличать от эмоции. Дело в том, что эмоции могут быть позитивными и негативными, чего нельзя сказать о чувствах. Чувства тесно связаны с телом, в то время как эмоции частью физикальны, а частью ментальны. Для людей Запада эта концепция внове. Философами и богословами эмоции издавна связывались, скорее, с телом, чем с разумом, и при этом считалось, что человеку нужно научиться подчинять их себе.

Буддизм учит, что с эмоциями можно работать, что называется, в позитивном ключе, поскольку ничего безусловно дурного и неправильного в них нет. Дело в том, как мы работаем с ними, как мы их переживаем и выражаем. Мы можем обрести знания и умения, которые позволят нам использовать эмоции для того, чтобы разнообразить жизнь, сделать ее содержательнее, вместо того чтобы создавать новые проблемы для себя самих и для других людей. Мы можем научиться, как создать вокруг себя, так сказать, позитивную среду, и это тоже обеспечивается созерцанием четырех божественных обителей.

Опыт бодхисаттвы на пути медитации соотносится с остальными уровнями пути бодхисаттвы, которые называются бхуми. Следуя этим путем, бодхисаттва может совершенствовать каждую из шести парамит: духовную щедрость, нравственность, терпение, силу, медитацию и мудрость, – при этом преодолевая все новые уровни. Поначалу реализуются первые совершенства, поскольку практиковать духовную щедрость проще, чем, например, терпение. Неустанно практикуя, бодхисаттва постепенно реализует все силы, заложенные в этих шести совершенствах. Тогда он – или она – достигает состояния будды, так как реализация шести парамит и есть это состояние. Как только достигается десятый уровень бодхисаттвы, практик становится полностью просветленным, или, иначе говоря, буддой. Адепт достигает идеала бодхисаттвы на пути, где нечему учить.

Преодолев пути и ступени, которые здесь описаны, практик достигает последнего из пяти путей, пути, где нечему больше учиться, который отождествляют с полным просветлением, с состоянием будды. Практик осознает аспекты бытия Будды, известные как три кайи, где два аспекта связаны с его телесной формой, а один – с его истинным, исконным бытием. С накоплением заслуг адепт осознает телесные аспекты бытия Будды, а с накоплением мудрости – бесформенный аспект, который и является исконным состоянием Будды.

Пять путей – это часть учения, которое называют ламрим, «путь и ступени», или са лам, что означает «путь и бхуми», то есть уровни духовного развития. Вот что представляет собой концепция духовного прогресса. Мы начинаем наше духовное путешествие обыкновенными и дезориентированными, а разум наш целиком подчинен неведению и заблуждениям. Постепенно разум очищается, поскольку мудрость и прозрение усиливаются и углубляются, а заблуждения и искажения начинают, что называется, сдавать свои позиции. В конечном счете заблуждения отступают совершенно, мудрость расцветает и созревает в виде разума будды.

Учение о путях и ступенях прогрессивно и динамично развивается. Этот подход называется по-тибетски римгъипа, что означает «постепенный» или «пошаговый». Но это не единственный подход. Есть и другой, чикчарва по-тибетски, в котором подчеркивается возможность внезапного озарения. Школа кагью, к которой я принадлежу, использует оба подхода. Например, Гампопа использовал постепенный метод, что отражено в его тексте «Драгоценное украшение освобождения», который нашей школой почитается исключительно важным. А в подходе махамудры упор делается на внезапное озарение. Нам же следует научиться различать эти два подхода.

Мы должны понять, что путь и ступени, представленные в сутрическом учении, не следует толковать слишком буквально. Например, в сутрах говорится, что бодхисаттва должен пробыть в мире самсары три вечности, прежде чем достигнет состояния будды. Даже природа будды – возможность для просветления, присутствующая в разуме человека, – в сутрической традиции считается скорее потенцией, чем реальностью. А чтобы ее реализовать, мы должны встать на путь бодхисаттвы и пройти все его ступени, чтобы достичь состояния будды. То есть природа будды считается потенцией, которой предстоит пробиться к поверхности при помощи длительной практики. Согласно сутрическому учению, этого невозможно достичь мгновенно. Однако, обратившись к традициям тантры и махамудры, мы увидим, что не все буддийские школы с этим согласны.

СОСТОЯНИЕ БУДДЫ

ТРИ КАЙИ

Два вида бытия Будды

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
Идея о трех каях связана с основным стремлением духовных практиков, символизируя конечную цель, к которой они стремятся. Собственно, мы говорим о двух уровнях истины как об сходной точке, о накоплении мудрости и умений, как о пути и о двух видах бытия Будды (каях) как результате. С исходной Точки мы рассматриваем свое восприятие мира и самих себя. Мы осознаем, что многое из нашего опыта – лишь концептуальные построения. Им не соответствует никакая реальность, поскольку они иллюзорны. Такое осознание обеспечивает нам некоторое проникновение в абсолютную истину. В этом смысле человек использует концепцию двух уровней истины как исходную точку. Когда мы встаем на духовный путь, для нас становится очень важной идея труда ради блага других. Это достигается с помощью сострадательных действий бодхисаттвы. Таким образом сеются семена для обретения «формного тела» Будды (рупакайя). Одновременно, по мере обретения прозрения и мудрости, развертываются проявления «бесформного аспекта» бытия Будды (арупакайя). Бесформный аспект называется дхармакайя. Три кайи можно назвать расширением двух, подобно тому, что и самбхогакайя, и нирманакайя объединены в категорию «формного тела», в то время как дхармакайя – «бесформный» аспект. Так что по существу мы имеем дело с двумя аспектами бытия Будды, или двумя аспектами просветления. Именно реализация этих аспектов является основной целью, основным стремлением практикующего.

ОДНО ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Осваивая концепцию трех тел, мы можем поначалу заблуждаться, полагая, что речь идет о каком-то объекте или трех различных объектах. Дхармакайя (бесформное тело) и самбхогакайя (одно из формных тел) не относятся ни к каким объектам вообще, скорее, к определенному экзистенциальному состоянию. Касаясь аспекта дхармакайя, или бесформного тела, следует сказать, что он присутствует всегда, но каждый раз открывается заново. Но не так, как проявляется нечто вновь сотворенное или совершенное. То же можно сказать и об аспекте самбхогакайя, который более соотносится со способностью разума проявляться таким образом, чтобы явить все потенци, относящиеся к пяти премудростям. Собственно, аспект самбхогакайя связан с душевными силами. Только аспект нирманакайя создается заново. Нирманакайя – результат того, что адепт очистил свои тело, речь, и разум. При этом его физическое тело прекращает быть вместилищем нежелательных негативных наклонностей, чрезмерных желаний, например. Вместо этого оно становится средством обретения необычайной силы, которая обеспечивает деятельность ради блага людей. Таким образом, нирманакайя – физический аспект просветленного. Он считается новоявленным в силу его своеобразия.

Об аспектах самбхогакайя и дхармакайя следует сказать, что они присутствуют в каждом живом существе. Способен ли человек реализовать их – другой вопрос.

ДВУКРАТНАЯ ЧИСТОТА ДХАРМАКАЙИ

Дхармакайя олицетворяет то, что называется двукратной чистотой. Один аспект дхармакайи совершенно пустотен и совершенно открыт. Он никогда не искажался ни переживаниями эмоциональных конфликтов, ни концептуальной путаницей. Это и есть истинный смысл чистоты. Встав на духовный путь и начав очищаться от загрязнений, преодолевая наши эмоциональные конфликты и концептуальные заблуждения, мы развиваем временной аспект чистоты дхармакайи. Начиная осваивать двукратную чистоту, мы можем проявляться также в форме самбхогакайи. Однако самбхогакайя – не из тех состояний, которые могут воспринимать обыкновенные существа. Чтобы ощутить самбхогакайю и общаться с ней, разум должен быть очищен. Пусть человек выказывает недюжинные душевные силы, но если емкость его ограничена, если он подвержен различным иллюзиям, он не сможет определить проявление самбхогакайи. Именно поэтому будды всегда действуют через аспект нирманакайи: именно нирманакайя позволяет будде действовать физически ради блага других. Будда может общаться устно и мысленно через его – или ее – материальные Проявления, которые и являются аспектом нирманакайя.

Не следует думать, что эти три кайи полностью независимы друг от друга. Они взаимодействуют, а когда мы развиваем их в полной мере, становятся и вовсе неразделимыми. Формные аспекты самбхогакайя и нирманакайя проявляются из дхармакайи. Поэтому формные тела зависят от бесформного, потому что оно – их начало, именно в нем оба коренятся. Дхармакайя же относится к неопределимому состоянию бытия. О ней мы не можем говорить ни в соотношении с обыденным беспорядочным состоянием, ни с состоянием просветления, потому что дхармакайя в некотором смысле вневременна и внеисторична. Мы не можем приписать ей ни изменение, ни преобразование, поскольку дхармакайя – совершенно неопределяемое экзистенциальное состояние.

При своей неопределимости дхармакайя может вызывать некоторые определенные

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
характеристики или аспекты. Итак, есть самбхогакайя и нирманакайя, проистекающие из дхармакайи. Поскольку дхармакайя пассивна по своей природе, она не представляется надлежащей средой для работы ради блага людей. Это делается через реализацию самбхогакайи и нирманакайи. Их называют «формными телами» не потому, что они на самом деле являются материальными телами, но потому, что они проявляются и определяются в отличие от дхармакайи, которая не только невещественна, но и неопределима. Самбхогакайя определима, поскольку проявляется достаточно многообразно. Это, однако, не значит, что самбхогакайя совершенно не материальна. Самбхогакайя может реализовать нирманакайю, а эта последняя кайя материальна по сути своей. Поэтому нирманакайя – проявление бытия, воплощающее две другие кайи. Реализация самбхогакайи может проявиться через нирманакайю, поскольку нирманакайя определяется исторически. Мы можем говорить о том, что Будда Шакьямуни достиг просветления в Бодхгайе, оформил свое учение в Бенаресе и наконец достиг паринирваны (законченного посмертного просветления) в Кушинагаре, поскольку описываем Будду Шакьямуни в его аспекте нирманакайя. Но мы не можем приписывать аспектам самбхогакайя и дхармакайя какую-либо брэнность, потому что не определяются исторически. Они вездесущи и проявляются всегда. Исконный смысл аспекта самбхогакайя символизируется Ваджрадхарой, Извечным Буддой, который представляет собой конечную реальность. Он держит скипетр, или ваджру, который означает неизбывную истинность реальности. Она не подлежит ни изменению, ни преобразованию и не должна никоим образом модифицироваться. Ваджра не может олицетворяться чем-то относительным или условным, поскольку является собой вечную истину. Поэтому слово «держит» здесь означает «обладает», то есть может поддерживать вечную истинность реальности.
САМБХОГАКАЙЯ

Самбхогакайю по-тибетски называют лонгче дзопке ку. «Логче» означает «использовать» или «потворствовать», «дзопке» – «совершенное счастье», а «ку» – «тело». Так что сферу самбхогакайи можно называть царством счастья. Она неизменно погружена в состояние неизбывного блаженства. Говорят, что самбхогакайя не имеет места (это в смысле пространства и материи). Она проявляется лишь в месте, называемом Акаништха (Огмин), которое на самом деле никакое не место, поскольку не зафиксировано в пространстве. «Огмин» означает «не ниже». Этого места нигде нет, поскольку оно всеобъемлюще. А еще Огмин или Акаништха соотносится с пустотой (шуньята). В Акаништхе проявляется учитель Ваджрадхара. Самбхогакайя воплощает не обычное учение трех ян, а наиболее важные учения высшей Тантраяны. Эти учения обладают вечной значимостью, ибо значимость учения не соотносится с историческими ситуациями.

Аспект самбхогакайи заметен только продвинутым, как сейчас говорят, людям, которые обладают необычайно ясным и проницательным разумом. Сфера Акаништхи видима лишь существам, обладающим расширенным осознанием. С точки зрения аспекта нирманакайи есть историческое лицо, представившее учение трех ян в определенном физическом положении. В этом случае среди видящих окажутся существа с самыми различными душевными силами, возможностями и наклонностями.

Порой говорят, что возможно, глядя, что называется, со стороны, мы можем различить самбхогакайю и нирманакайю. По отношению к самому Будде мы не можем утверждать, что одно предшествовало другому или что самбхогакайя превосходила нирманакайю. Также мы не можем сказать, что самбхогакайя проявилась первой и что Будда реализовал аспект нирманакайя позже. Впрочем, взглянув на все это концептуально, мы сможем провести меж ними различие, хотя на уровне эмпирической реальности различить их невозможно.

Аспект самбхогакайя наделен так называемыми пятью благоприятными совпадениями (фюнсум цпа). Первое – благоприятное совпадение места – означает, что самбхогакайя проявляется в Акаништхе. Второе благоприятное совпадение – появление Будды, то есть учителя в материальном теле. В этом конкретном случае проявился «говорящий» аспект нирманакайи, или учитель, обладающий физическим телом и наделенный надлежащими душевными качествами. Третье благоприятное совпадение – явление учения. В этом случае учение относится к чистой сущности тантрических проявлений, которые даже не представлены в виде священных текстов. Если значение этих сущностных указаний понято и осуществлено, просветление может быть достигнуто в течение одной жизни. Четвертое благоприятное совпадение – наличие надлежащей аудитории, состоящей из бодхисаттв, доков и дакини (духовно «продвинутых» мужчин и женщин), и других существ, далеко ушедших по духовному пути. Пятое благоприятное совпадение – время. Это условие сложное, поскольку в терминах учений самбхогакайи – в отличие от

нирманакайи – понятия прошлого, настоящего и будущего просто неуместны. Мы не можем говорить о них в терминах хронологии. Мы можем сказать, что учения аспекта нирманакайя Будды было дано в определенной, с позволения сказать, исторической точке, и мы можем даже предположить, что они прекратят свое существование тоже в определенной точке. Однако мы не можем говорить об учениях, что самбхогакайя воплощена в них, поскольку они не связаны с какими-то историческими событиями. Учения самбхогакайи постоянны и поэтому непрерывны.

У самбхогакайи по части благоприятного совпадения в отношении учителя есть определенные качества. Одно из них называется «качество частей». В отличие от аспекта нирманакайя нельзя о самбхогакайе сказать, что она время от времени прекращает существовать. Следующие семь частей я привожу затем, чтобы отличить качества самбхогакайи от качеств нирманакайи, другого вида тела Будды:

1. Часть погружения: аспект самбхогакайя полностью погружен в учении махаяны.

2. Часть сосуществования: аспект самбхогакайя никогда не бывал искажен и поэтому проявляется вместе с мудростью.

3. Часть обилия: аспект самбхогакайя полностью погружен в истину.

4. Часть непрочности: самбхогакайя не субстанциальна и не обладает неотъемлемой сущностью.

5. Часть бесконечного сострадания: аспект самбхогакайя насыщен сострадательными заботами, которые проявляются от аспекта дхармакайя. Состраданием определяется забота о других живых существах.

6. Часть неизбытности: заботы о других живых существах, созвучные самбхогакайе, повсеместны и неустанны.

7. Часть многолетнего проявления: с годами не прекращаются ни бытие самбхогакайи, ни его проявления.

Традиционно считается, что дхармакайя, самбхогакайя и нирманакайя соотносятся как небо, облака и дождь. Небо соответствует аспекту дхармакайи, облака – аспекту самбхогакайи, а дождь – проявлению нирманакайи. Таким же образом, как пространство или небо не является чем-то обусловленным, так же не обусловлена и дхармакайя. Она не явилась в силу причин и обстоятельств, и поэтому ее состояние неопределимо. Но так же, как на небе время от времени бывают облака, и дхармакайя вызывает различные проявления самбхогакайи.

Пример того, как буддисты поняли дхармакайю, можно найти в тексте «Дю ма че» («Асамскара»). Там говорится, что дхармакайя – состояние, предшествующее как заблуждению, так и мудрости. Она существует прежде каких-либо дуалистических понятий. Это означает, что еще прежде чем человек что-то ощутит, присутствует состояние дхармакайи, необусловленное состояние, которое возникло само собой, а не как следствие причин и обстоятельств. Это состояние нейтрально, оно ни положительно, ни отрицательно, что уже исключает какую-либо дуальность. Тем не менее в нем присутствует самосознание. Состояние дхармакайи никогда не искажалось эмоциональными конфликтами или концептуальной путаницей. Поэтому о нем нельзя судить в соотнесении с нирваной и самсарой. Прежде чем появилась сама мысль о буддах или о живых существах, существовало состояние, которое было абсолютно чисто, неразруσιμο и притом обладало самосознанием. Это дхармакайя – основа, или, если угодно, матрица всех знаний, ощущений и проявлений. Не так уж важно, ждет человека преисподняя или состояние будды; состояние это присутствует в равной степени. Дхармакайя – неопределяемое состояние, на основе которого проявляется весь наш сознательный опыт. Дхармакайя как состояние не является ни объектом, ни предметом. Она безусловна и непрестанна. Вот поэтому и говорят, что дхармакайя не порождена причинами и обстоятельствами. Однако, когда мы называем дхармакайю непрестанной, это не значит, будто есть некий объект, которому присуща вековечность. Дхармакайя не объектна, не что-то и в этом смысле не может считаться непрестанной, или вечной. Она вечна в том смысле, в каком, как многие полагают, вечно небо. Небо вечно, поскольку не обусловлено; оно никогда не возникало и потому не может исчезнуть.

Это необусловленное состояние порождает все обусловленные явления самсары и нирваны, умственных пертурбаций путаницы и мудрости, равно как и концептуальных ошибок, эмоциональных конфликтов и тому подобного. Эти разнообразные проявления разума связаны с аспектом самбхогакайя, который также происходит от этого неопределяемого состояния. Поэтому развитие разума при посредстве визуализации божеств, декламации мантр и так далее является также попыткой вызвать энергию самбхогакайи. Если это удастся, адепт как бы обретает новое зрение. Самбхогакайя может проявляться в знаковых или символических жизненных ситуациях. Превосходный пример этого – история о Наропе, профессоре университета Наланды, что в Индии. Однажды,

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
когда он прогуливался, ему встретилась старуха, уродливее которой он в жизни не видывал. Она спросила, ведом ли ему смысл учения Будды. Тот ответил утвердительно – он ведь был наставником в учении. Услышав это, она – стала петь и танцевать, что весьма озадачило Наропу. Потом она снова спросила, ведомо ли ему значение Учения. Он сказал «да», и на сей раз старуха принялась плакать и вопить. Тогда он сообразил, что все его понимание было только умственным, концептуальным, интуитивной же стороной он пренебрег. Уродливая старуха олицетворяла эмоциональные, интуитивные аспекты его разума. То был символический зов из измерения самбхогакайи, своего рода откровение.

В жизни каждого, наверное, было немало случаев подобного рода. Говорят, что самбхогакайя сносится с нами на символическом языке и проявляется не через слова, писания и объяснения, но через интуитивный отклик на событие.

Видения и сны тоже могут служить примерами такого символического языка.

Здесь стоит привести еще один перечень в дополнение к семи пунктам, приведенным выше. Он относится к аспекту самбхогакайя. Есть восемь видов усиления и обогащения (вангчук гье):

1. Усиление и обогащение тела (ку йи вангчук) означает, что телесная мощь увеличивается до такой степени, что ей становятся подвластны все вещи самсарической и нирванической природы. Человек полностью насыщается ими и обогащается всеми положительными качествами, которыми они обладают.

2. Усиление и обогащение речи (сунг ги вангчук) означает, что возможность сообщения позволяет усвоить все значимые словесные элементы самсары и нирваны. Человек обогащается и усиливается, овладевая способностью использовать их в полной мере.

3. Усиление и обогащение разума (тхук кьи вангчук) означает, что каждый может объединить умственные силы, относящиеся как к самсаре, так и к нирване. Человек усиливается и обогащается всеми возможными умственными проявлениями.

4. Усиление и обогащение чуда (дзутрюл кьи вангчук) означает, что способность к использованию врат тела, речи и разума делается такой, что человек больше не ограничен общепринятыми способами выражения. Он может выйти за их пределы и являть силу необычными способами.

5. р. Наделение и обогащение постоянного движения (кюнту дро вангчук) означает, что человек постоянно побуждается к действию, к намерению работать для блага других. И опять же при этом он обладает всем множеством сил, связанных с качествами, присущими самсаре и нирване.

6. Наделение и обогащение места (не кьи вангчунг) означает, что самбхогакайя обретается в Акаништхе, основной сфере реальности. Так что человек становится обогащенным и наделенным в том смысле, что самбхогакайя неразрывно соединена с реальностью.

7. Наделение и обогащение чувственностью (де-пе вангчук) связаны с идеей, что самбхогакайя находится в неразрывном единстве с ее женским эквивалентом. Называют ее по-разному: Мать Всех Будд, воплощение самоотвержения, Ваджраварахи, Ваджрайогини, но она неизменно союза с самбхогакайей. Самбхогакайя своими проявлениями непрерывно доставляет великое блаженство тому, кто в согласии с нею. Оно же является выражением махамудры. Человек наделен и обогащен возможностью к проявлению мудрости, или праджны (шерап).

8. Наделение и обогащение исполнением всех своих желаний (кье де-пе вангчук) означает, что самбхогакайя по природе своей обеспечивает всеми мирскими и надмирными странными благами.

Мирские блага (локасиддха) включают в себя экстрасенсорное восприятие, ясновидение, сверхслух и телепатию. Эти способности – результат разнообразных проявлений духовной реализации.

НИРМАНАКАЙЯ

Если человек способен настроиться в унисон самбхогакайе, он способен проявляться в форме нирманакайи. Говорят, что нирманакайя имеет три разновидности. Это нирманакайя артефактов (зо йи тулку), нирманакайя рождения (кье-е-е тулку) и нирманакайя абсолюта (чок ки тулку). Нирманакайя артефактов относится к статуям и другим предметам, используемым для религиозного поклонения, то есть священным. Нирманакайя рождения относится к высокоразвитым существам, которые продолжают перевоплощаться ради блага других. Вот поэтому воплощения так называются: они проявляются в определенных формах нирманакайи, чтобы принести пользу людям. Нирманакайя абсолюта относится к тем, кто полностью реализовали состояние будды. Вот такими способами может проявляться нирманакайя.

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА СОСТРАДАНИЯ

И нирманакайя, и самбхогакайя определены для помощи другим. Как только

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
адепт обретает просветление, он вместе с ним обретает и потребность трудиться для блага других. Часто спрашивают, как мы можем работать для блага других, если полностью преодолели дуалистические понятия. Ведь в таком случае, казалось бы, нет никакого различия между объектом сострадания и тем, от кого сострадание исходит. Некоторые усматривают в этом проблему, поскольку сострадательные действия предполагают, мол, что будда становится субъектом дуады, воспринимая живые существа как объекты своего сострадания. На это обычно отвечают, что серьезной проблемы здесь нет, поскольку восприятие буддой живых существ в качестве объектов сострадания – вовсе не результат дуалистического суждения. Сострадание будды основано не на логике и не на планировании. На чем же тогда оно основано? Считается, что нирманакайя и самбхогакайя проявляют сострадание четырьмя способами. Первый называется вездесущим проявлением сострадания. Это означает, что сострадание – часть, присущая реализации самбхогакайи. Сострадание присутствует всегда и везде; оно не может явить себя в какой-то определенной точке. Можно утверждать, что сострадание самбхогакайи неистоично. Даже если будда переходит в паринирвану, проявления его сострадания не прекращаются. Ведь даже если нирманакайя какое-то время не проявляется, пробужденная энергия продолжает проявляться на уровне самбхогакайи. Например, в сутрах сказано, что если глядеть с позиции самбхогакайи, будды вовсе не переходят в паринирвану. Дхармы не прекращают появляться, потому что на этом уровне учения обретают воплощения в опыте самбхогакайи. Нирманакайя формирует только проявления, несущие благо живым существам, одолеваемым ленью. При этом нет ничего такого, что возникало или уходило бы из бытия на уровне самбхогакайи. Так что проявление сострадания вездесуще.

Второй способ назван состраданием, которое проявляется само по себе, то есть без какого-либо повода. Его еще называют резонирующим участием. Говорят, что сострадание это возникает под влиянием ситуации, помимо каких бы то ни было суждений, без понятийных истолкований и прочих оснований этого толка. Так солнце рассеивает темноту, так луна отражается в воде. Такое сострадание тоже вездесуще. Оно проявляется спонтанно и автоматически, без какого-либо принуждения себя.

Третий способ назван состраданием при встрече со страдающим. Только существа, способные реагировать на проявления самбхогакайи, воспринимают это сострадание. Поэтому объекты сострадания и виды сострадания, которые они способны принять, соотносятся друг с другом. Сострадание самбхогакайи и сострадание нирманакайи проявляются в известном смысле соответственно страдальцам. Таким образом, различные существа, с их различными характерами и склонностями, могут принять сострадание в зависимости от их уровня понимания и развития.

Четвертый способ – сострадание, которое требуется. У этого вида сострадания есть два аспекта: сострадательная реакция, которая выявилась в общих чертах, и сострадание, которое выявилось более определенным способом. Выявление сострадательной реакции в общих чертах означает: это просветленный, аспект самбхогакайи в пустоте. Другими словами, сострадание поддерживает активность будды в этом мире. Сострадательная реакция, которая выявилась более определенным способом, – это сострадание, которое появляется как отклик на фактические ситуации нашего мира. Например, когда Будда достиг просветления, он начал учить не сразу, не автоматически. Он стал учить и трудиться на благо людей, когда от него это потребовалось. Вот так проявилось его сострадание. Говорится, что любая просьба о сострадании от ламы или идама – тоже своеобразное проявление сострадания.

ДВА АСПЕКТА УЧЕНИЯ БУДДЫ

Итак, мы видим, что сострадание может проявляться в соотношении как с самбхогакайей, так и с нирманакайей четырьмя способами. Проявление сострадания самбхогакайи сопровождается состраданием, которое проявляется, так сказать, публично посредством нирманакайи. Это связано с учениями, которые исходят от просветленного, ибо конечной формой сострадания считаются учения. Буддийское учение имеет два аспекта. Один называется «ка» – это то, что Будда произнес своими собственными устами. Другой называется «тенджур» – это комментирующие интерпретации, основанные на учении Будды. У «ка» есть три аспекта. Первый – учение, которое Будда буквально подал (шал не сунгпе ка), а второй – учения, вдохновленные Буддой в его присутствии (чин гйилапе ка). Последнее означает, что даже при том, что Будда жил в те времена, он не подавал эти учения сам, но ободрил или вдохновил кого-то, кто тоже жил тогда – Авалокитешвару, например, – и тот послужил ему рупором. И хотя учения эти поданы не Буддой в буквальном смысле, они имеют такую же ценность, как и собственное учение Будды, как если бы он произнес их своими устами. Еще есть учения, которые были

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
поверены другим поколением практиков (джесу нангве ка). Эти учения не были известны при земной жизни Будды, но были заново обнаружены и получили новую жизнь благодаря следующим поколениям. Однако и их можно считать, что они вдохновлены Буддой.

У тенджура, то есть комментирующих интерпретаций, тоже есть два аспекта: один богословский, а другой эмпирический. Аспекты эти соотносятся. Если кто-то освоил учение, что называется, умом, то ему еще следует много сделать, чтобы оно пришло в соответствие с его жизненным опытом. Нет какой-то отдельной доктрины, которую можно было бы назвать сущностью буддизма. Говорят, что Будда с его бесконечной мудростью, состраданием и благими действиями мог измыслить множество разных методов и толкований. Однако имеются много уровней толкования, и много уровней понимания. Нагарджуна говорил, что «дхарма Будды необъятна, как океан. Толкуется это в зависимости от способностей толкователей, то есть самыми разными путями. Одни говорят о бытии, другие – о небытии. Одни – о вечности, другие – о бренности, одни – о счастье, другие – о страдании. Одни – о самости, другие – о безличности» и так далее. И подытоживает: «Столь многообразны и несходны учения Будды».

ТРИ ПОВОРОТА КОЛЕСА ДХАРМЫ

В ранней хинаяне, соотносимой с первым поворотом колеса дхармы, Будда отрицал существование долговременной сущностной самости, но не углублялся в обсуждение ее пустотности. Во время второго поворота колеса дхармы появилось учение о пустотности всех феноменов. Появились концепции несубстанциальности, или пустотности самости, и пустотности внешних явлений. При третьем повороте колеса дхармы появилась концепция татхагатагарбхи, или природы будды. В этом учении отрицание сущностной самости, «эго», или души, объединено с нетленным духовным началом, которое называют татхатагата-гарбхой, будда-природой, которая остается чистой несмотря на страсти и концептуальную путаницу в разуме.

Итак, налицо учения различных уровней. Порой может оказаться, что одно учение противоречит другому, а то и напрямую противостоит. Впрочем, говорят, что учения представлены таким образом, чтобы охватить максимальную аудиторию. Люди хотят, чтобы учения были приспособлены к разным уровням понимания и способностей. Будда учил так, что его могли понять самые разные люди. Махаяна решает проблему, разграничивая основное учение и учения интерпретирующие, то есть сердцевинное и периферийные.

Интерпретирующие учения называются трангдон (ниартха). «Транг» означает «освобождение», а «дон» – «значение». Эти учения содержат смыслы, предназначенные для освобождения людей. Их не обязательно принимать буквально, но и у них есть свое предназначение. Это относится к неправдоподобным историям об удивительных деяниях бодхисаттв, рассказанным в сутрах и шастрах. Есть даже учение, в котором Будде приписывается утверждение о наличии самости и тому подобного. Эти учения считаются интерпретирующими, и даны они для того, чтобы вдохновить людей. Вот и понимать их следует соответственно.

Существенное учение называется нгеден (нитартха). Оно толкует понятие пустотности. Когда речь идет о пустотности, учение следует воспринимать буквально. С точки зрения махаяны все учения, затрагивающие пустотность, следует считать сущностными, а все остальные – интерпретирующими.

Однако не все школы буддизма согласны в том, что считать сущностным, а что интерпретирующим. Некоторое несоответствие есть и в тибетском буддизме. Например, школы кагью и ньингма понимают учение о татхагатагарбхе, относящееся к третьему повороту колеса дхармы, как фундаментальное. А школа гелуг-па утверждает, что учение о природе будды преследует вспомогательные цели. По ее мнению, татхагатагарбха нужна лишь затем, чтобы люди не заражались мыслью, будто у них есть сущностное «эго». Поэтому в этой системе татхагатагарбха имеет лишь интерпретирующее значение.

Как бы то ни было, все это множество учений – столь сложное в своих соотношениях, насколько это вообще возможно, – дано с целью уменьшить страдания людей, освободить их от неврозов. Говорят, будто есть 84 000 разновидностей Учения, которые соответствуют 84 000 видам неврозов. Если говорить кратко, все они уменьшают людские страдания. Они все ориентируются на реализацию трикайи, или трех способов бытия Будды.

СУТРА И ТАНТРА

ТАНТРИЧЕСКИЕ УРОВНИ ДОСТИЖЕНИЯ

Очень важно понять сутрическую традицию махаяны, потому что без освоения ее концепций невозможно понять тантру. И хотя цели у адептов сутры и тантры одни и те же, считается, что в некоторых отношениях, причем довольно

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
важных, тантра сутру превосходит.

Сутрический подход к махаяне постепенен и деликатен. Если использовать его методы, то для достижения цели – или хотя бы приближения к ней – потребуется определенное время. Для тантры же характерны своего рода натиск и беспокойство, зато и результат достигается быстрее. Вот поэтому сутрическая махаяна названа «причинной яной» (или колесницей причины), а тантрическая – «результатирующей яной».

Последователи как сутры, так и тантры стремятся достигать состояния, которое называется «приостановленная нирвана». Этот термин указывает на срединное положение адепта между самсарой и безмятежным блаженством нирваны. Такая точка зрения на нирвану отлична от представлений ранних буддистов, которые, как считают практики махаяны, слишком отдалялись от мира. Другая крайность – оставаться в самсар то есть, говоря по сути, в заблуждении. Последователи обе традиций махаяны, сутры и тантры, стремятся избегать э~ крайностей. Их понимание приостановленной нирваны м но свести к такой вот формуле: быть не от мира сего, но ватся в нем.

Хотя цель у сутры и тантры одна, в способах ее достижения есть значительная разница. Тантрический вариант Учения использует методы, которые выходят за пределы сутричес, таких как визуализация, декламация мантр и работа с физикальными потенциями человеческого тела. Здесь они тоже сгруппированы по уровням освоения. Сутраяна постигается через книги и поучения, где адепт сталкивается с такими понятиями, как природа будды и пустота. Чем глубже он их осознает, тем более преуспее в тантре. Концепции кармической предрасположенности, пяти ядов и четырех уровней сознания – все это обосновано в сутрической литературе.

И визуализация божеств должна быть прежде осознана с сутрической точки зрения. Например, божество может иметь шесть ног, что символизирует шесть парамит. Каждая деталь такого рода соотносится с определенным душевным качеством, которое может быть реализовано при посредстве визуализации того или иного божества. Так что следует хорошо понять, что такое шесть парамит, а их весьма подробны описания мы можем найти в сутрах.

Другой пример: пятьдесят одни череп. Такого рода ожерелья носят на шеях некоторые божества. Подразумевается, что черепа эти символизируют пятьдесят один тип подсознательных умственных превратностей, или, как чаще переводят, «умственных повреждений». В сутрах можно найти их полный перечень, но при этом, конечно, не стоит выяснять, каким из черепов какое повреждение символизируется. Божества следует понимать символически, и символы эти лучше поймет тот, кто вполне освоил соответствующие понятийные категории сутры. Если же понимать все это не символически, а буквально, можно скатиться к демонологии.

Тантрические методы позволяют работать с заблуждением и противоречивыми эмоциями напрямую. При этом заблуждения, которые следует преодолеть, и те душевные качества, которые должно взращивать и развивать, рассматриваются как две стороны одной монеты, а не как что-то совершенно друг другу противоположное. По этой причине тантрическую систему еще называют эзотерической традицией, но не из-за того, что есть вещи, не открываемые непосвященным, а потому что практику здесь необходимы определенные качества. Иначе говоря, у него должны быть способности к тантрическим практикам, иначе не извлечет из нее никакого толка, сколько бы трудов ни приложил. В тантрическом учении и вправду присутствует некоторая тайна, но не потому, что оно намеренно кем-то скрывается, а лишь потому, что многие не могут его постичь.

Если у адепта есть необходимые способности, он может при помощи тантрических практик достичь просветления за довольно краткое время. Сутрические же методы такой возможности не дают. Говоря иначе, разница между подходами сутры и тантры в том, как они обращаются с относительной истиной. Повторение мантр, визуализация божеств и другие практики – все это способы использования природы относительной истины, поскольку они позволяют практику соприкоснуться с нею напрямую. Но абсолютная истина, постигаемая при помощи тантрических методов, – та же самая, которую описывает сутрическое учение.

У тантрической системы есть несколько названий: тантраяна, ваджраяна, мантраяна. По-тибетски она называется гью, что означает целостность, неразрывность, поскольку тантрическое учение особо подчеркивает идею целостности внутренней природы личности, обретающейся в самсаре, и внутренней природы той же личности в состоянии нирваны. Когда люди обретают просветление, они не ощущают себя совершенно другими существами. Это потому, что природа будды присутствовала в них с самого начала. Тантризм подчеркивает значение природы будды особо. У слова ваджраяна, то есть «колесница ваджры», есть такой же дополнительный оттенок. «Ваджра» означает единство, нерушимость, а еще она – символ той самой цельности, которая –

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
опять же – относится к качествам природы будды. Например, практика ваджрасаттва (один из видов очищения, при котором используются визуализация божества Ваджрасаттвы и декламация мантр) относится к практикам природы будды. «Саттва» здесь означает «разум», так что слово «ваджрасаттва» можно перевести как «несокрушимый разум», он же природа будды, он же природа разума. Концепции природы будды в ваджраяне придает очень большое значение.

В то время как большинство сутрических школ помещают самсару в оппозицию к нирване, тантристы, говоря о природе будды, близко сводят эти концепции. Сутра – в широком смысле – учит, что все относящееся к самсаре следует отвергнуть и принять все, что тяготеет к нирване, в основе же тантрического понимания природы будды лежит духовный опыт адепта, касающийся как самсары, так и нирваны. Вот почему для понимания природы будды в тантрическом ключе так важны концепции неразрушаемости и неразрывности.

СЕКС В ТАНТРЕ

Тантризм оперирует с нашими переживаниями непосредственно. Мирные божества, визуализируемые в образах соблазнительных и очаровательных созданий, содействуют нам, когда мы имеем дело со страстным желанием сексуального характера, тогда как визуализация гневных божеств может помочь при трансформации агрессии. Тантристы предпочитают не отвергать вообще искажения и заблуждения, поскольку и ими можно воспользоваться в интересах движения по пути духовного развития. В тантрическом контексте временами используется и секс. Но тут образовалась заметная путаница. Сторонники ревизии тантризма, желающие, как они говорят, очистить его, утверждают, что секс в нем не используется вообще, а если послушать других, то покажется, будто вся тантра сводится к сексу! Истина же, как обычно, обретается посередине. Даже современные ученые, такие как Лобсанг Лгалунгпа, переводчик «Лунных лучей махамудры» и других текстов, говорит, что для секса в тантре нет места. С другой стороны, Джеффри Хопкинс, последователь школы гелуг, которая, как правило, не обсуждает этот аспект тантризма, упоминает, что использование секса никогда не отвергалось нацело даже этой школой.

Если мы хотим понять роль секса в тантризме, нам следует рассматривать ее в контексте трех мудр: кармабудры, янамудры и махамксудры. Кармабудра – йогическая сексуальная практика, направленная на обретение блаженства. Идея состоит в том, что сексуальные, если можно так выразиться, методы позволяют преодолеть ощущение двойственности и через это пережить блаженство, при котором сексуальное желание преобразуется в то, что называют махасукхой, или великим блаженством. Впрочем, того же можно достичь, практикуя янамудру, что означает «божества в единении». Возможно, вам приходилось видеть таких божеств на тибетских картинах. Они визуализируются в акте полового единения для того, чтобы достичь той же самой цели и испытать то же блаженство, которое доставляет кармабудра. Но считается, что блаженство, обретаемое на обоих этих уровнях, не идет ни в какое сравнение с тем, какое переживают практикующие махамудру. Итак, если кто-то из адептов пользуется сексуальными методами, в этом нет ничего особенного – это лишь методы, только и всего.

УРОВНИ ТАНТРЫ

Духовные практики ваджраяны, практики тантрических учений, распределены по четырем категориям, что позволяет адептам осваивать их систематически и постепенно. Отношения, которые складываются между адептом и визуализируемыми божеством, меняются в зависимости от уровня тантры, который он осваивает. Даже природа визуализируемых божеств различна: они могут быть в одном случае гневными, а в другом – мирными.

КРИЯ-ТАНТРА

Первый уровень тантры – крия-тантра, или бя гью по-тибетски. Здесь большое значение придается ритуалам, которые требуется выполнять четко и неукоснительно. Например, адепту предписывается держать тело в чистоте, и те, кто практикует крия-тантру, совершают ритуалы омовения пять или шесть раз на день. Стол их должен быть исключительно вегетарианским. Божества визуализируются главным образом мирные, и в отношениях с ними практику отводится подчиненная роль. В божестве он – или она – видит хозяина, себя же полагает его слугой.

В тантризме мы встречаем сотни и даже тысячи божеств, но все они объединены в группы, которые известны как семейства будд. Три семейства будд упоминаются и на уровне крия-тантры: Падма, или семейство Лотоса, семейство Ваджры и семейство будд. Конечно, все будды входят в семейство будд. Основное божество семейства Лотоса – Авалокитешвара, а семейства Ваджры –

Ваджрапани.

Чтобы заниматься такими тантрическими практиками, как визуализация и садхана, адепту необходимо принять определенное посвящение, которое называется абхишека. Согласно Джамгону Конгтрулу Великому, происхождение у этого санскритского слова двойное. Первый его источник – слово абхикенса, то есть «окропление». Это часть любого посвящения, которое мы принимаем; оно символизирует очищение разума. Второй – слово «абикента», которым обозначается помещение чего-либо во вместилище. Джамгон Конгтрул объяснял это так: когда разум очищен от заблуждений, в нем образуется место для мудрости, что сообщает вполне уловимое дополнительное значение слову «абхишека», значение, связанное с посвящением. Как только посвящение получено, практики начинают приносить результаты. Джамгон Конгтрул поучал, что при этом чрезвычайно важно в точности соблюдать надлежащую процедуру подачи и принятия этих посвящений. Это должно совершаться с великой точностью, поскольку без посвящения практика не принесет никакой пользы. При этом между учителем и учеником устанавливаются особые отношения. Точнее сказать, они при этом преобразуются так, что их в дальнейшем уже нельзя назвать ни обыкновенными, ни незначительными. Джамгон Конгтрул говорил, что это сравнимо с брачным обетом. Как отношения между двумя людьми преобразуются при бракосочетании, которое означает начало новой жизни, отличной от той, что была прежде, так же могут преобразоваться и отношения между учителем и учеником.

На уровне крия-тантры есть два посвящения. Первое – окропление водой, второе – посвящение венца. При посвящении окроплением используют чашу, а посвящение венца дается соответствующей мудрой, а не настоящим венцом. Божества, визуализируемые в контексте крия-тантры, бывают двух видов, поскольку могут визуализироваться или в полной, или в символической форме. Вместо визуализации божества с руками, лицом, ногами и прочими частями тела его можно визуализировать символически, в виде ваджры, например. Божество может визуализироваться и в виде формы одной из букв тибетского алфавита. Или, к примеру, можно визуализировать коренной слог его имени, и это, как считается, не будет отличаться от визуализации самого божества. Надо сказать, что на уровне крия-тантры отношения между практиком и божеством строятся на существенном неравенстве. Себя он видит существом заблудшим, божество же представляется объектом поклонения и источником силы, часть которой может быть милостиво уделена адепту.

ЧАРЬЯ-ТАНТРА

Далее практикующий переходит на следующую ступень – к чарья-тантре, или чо гити. В чарья-тантре особое значение придается как медитации, так и соблюдению ритуалов. «Чарья» и переводится как «ритуальная практика». Здесь преобладают правильные позы и декламация мантр, но присутствуют и элементы медитации, необходимые для практики визуализации. Когда адепт осуществляет визуализацию божеств на уровне чарья-тантры, он не принижён по отношению к ним, как в крия-тантре. Практик ощущает их, скорее, как друзей, чем как объекты поклонения, даже если не имеет с ними ничего общего в смысле качеств. Как учат тантристы, адепт уже визуализирует себя как божество и должен развить в себе качество, которое называется «божественной гордостью». Здесь стоит пояснить, что развивать следует доверие, а не гордость в обыденном понимании. Все, что мы ищем, уже есть в нас; надо только знать, как выявить в себе эти ресурсы.

На уровне чарья-тантры божества также распределены по трем семействам будд, известным как семейства тела, речи, и разума. Если бы не наименования, то, казалось бы, нет никакой разницы между божествами, принадлежащими к семействам будд в крия- и чарья-тантрах. Но есть некоторая разница в посвящениях: здесь их пять, а не два. Когда ученик подготовился к практике чарья-тантры, ему – или ей – полагается принять пять посвящений: воды, венца, ваджры, колокола и имени.

В чарья-тантре божества визуализируются как обладатели двух аспектов – относительного и абсолютного. Иногда абсолютный аспект божества называют аспектом чистоты божества, в то время как относительный – или нечистый – аспект собственно и визуализируется. Считается, что абсолютная природа визуализируемых божеств неотличима от природы будды самого адепта, или природы его разума. Есть еще важное положение: визуализация божеств не имеет отношения к абсолюту, поскольку божества эти – проекции разума.

АНУ-ЙОГА-ТАНТРА

От чарья-тантры адепт переходит к следующему уровню, который называется ану-йога-тантрой, или джесу нальюр гью. На этом уровне адепт все менее и менее полагается на относительную истину и устремляется к истине

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
абсолютной. Как и в чарья-тантре, здесь адепт должен получить пять посвящений. Это посвящения воды, венца, ваджры, колокола и цветка. На уровне ану-йога-тантры нужно культивировать в себе бодхи-читту и принести клятву бодхисаттвы, поскольку продолжать практику без этого нельзя. Практика ану-йога-тантры включает работу с заблуждениями и искажениями напрямую. При этом ставится задача преобразовать их в пять премудростей. Пять семейств будд могут считаться символами этих пяти премудростей. В учении махаяны, там, где оно касается последнего оборота колеса дхармы, речь идет о пяти уровнях сознания. Первое из них – алаявиджняна, или «сознание-сокровищница», в котором сохраняются все кармические наклонности. Порой его соотносят с концепцией бессознательного, широко распространенной на Западе. Эти кармические предрасположенности, или склонности, называются пакчак по-тибетски и васанами на санскрите. Пакчак буквально означает «существующий скрытно», то есть не осознаваемый сразу. Эти пакчак – они же кармические следы и предрасположенности – действуют на уровне сознания-сокровищницы, и сознание это преобразуется в то, что называется премудростью, подобной зеркалу. Второй уровень сознания – эго-разум (нъен йид по-тибетски, или мановиджняна на санскрите). Благодаря кармическим наклонностям наши чувственные восприятия фильтруются эго-разумом, то есть нашей собственной субъективной точкой зрения, что напрямую относится к тому, как «эго» рассматривает мир. Эго-разум связывается с понятием самости, а также со всеми видами эгоизма и эгоцентризма, из этого понятия вытекающих. С помощью ану-тантра-йоги он претворяется в мудрость самообладания. Следующий уровень – то, что мы обычно называем сознанием, тот разум, который думает, чувствует и переживает на сознательном уровне в режиме, как сейчас говорят, реального времени. Он преобразуется в различительную премудрость. Наконец пять органов чувств, или пять сенсорных восприятий, которые сообщают нам сведения о внешнем мире, преобразуемые с помощью ану-йога-тантры во все совершенствующую премудрость. Все это делает возможным пятая премудрость, называемая премудростью дхармадхату, или премудростью дхармакайи, которая ничем не отличается от природы будды. Природа будды служат основой как для переживания нирваны, так и для переживания самсары. Поэтому реализация природы будды проявляется в премудрости дхармадхату (конечной реальности) или дхармакайи. При помощи практики ану-йога-тантры адепт использует эти методы для непосредственной работы с заблуждениями. Осознанные должным образом, самые глубокие заблуждения могут быть преобразованы в мудрость, и потому именно заблуждения считаются тем самым материалом, из которого и конце концов получается то, что мы называем мудростью. Это – по крайней мере в понимании адептов тантры – походит ил алхимический процесс, превращающий свинец в золото. Адепт не разграничивает то, что следует отвергнуть, и то, что нужно в себе развивать. Если он знает, как работать с тем, что порождает заблуждения, ему по силам взрастить на этой почве прозрение и мудрость. Иногда адептов тантры сравнивают с павлинами. При этом имеется в виду вовсе не высокомерие, а индийское поверье, будто павлины кормятся ядом. Так же как павлин может употреблять яд в пищу, способные адепты тантрических практик должны уметь преобразовывать пять ядов, пять аффектов – алчность, гнев, ревность, гордыню и незнание – в пять премудростей. Вообще говоря, хотя в людях и присутствуют пять ядов, один из них, как правило, преобладает. У одного человека доминирует гнев, у другого – гордыня, у третьего – ревность. Пять ядов соотносятся с пятью группами будд. Например, будда семейства Падма, которому присущ красный цвет, олицетворяет преобразованную энергию страсти. Каждому отдельному яду противостоит соответствующий позитивный духовный потенциал, который можно выявить и усилить, работая с энергией этого аффекта. И хотя не все, конечно, принадлежат к одному и тому же семейству будд, но адепту следует упражняться в практиках, предназначенных для всех семейств. Однако учитель может рекомендовать адепту конкретную практику, видя, что тому необходимо противоборствовать какому-то определенному яду. Возможно и другое толкование, имеющее в виду преобразование того, что мы называем пятью психофизическими составляющими, то есть пяти скандх, в пять премудростей. Нет ничего такого, что адепту стоило бы отвергать. Наоборот: чтобы достигнуть просветления, можно использовать все. Последний уровень тантры – махануттара-йога-тантра, или «высшая тантра». О ней речь пойдет в следующей главе.

ВЫСШАЯ ТАНТРИЧЕСКАЯ ЙОГА

СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
Конечный уровень тантры, махануттара-йога-тантра, или ла-ме ченгпои гию по-тибетски, считается высшим уровнем. Вдобавок он самый трудный в смысле практики. В отличие от других тантр на этом уровне практик встречается со своими противоречивыми эмоциями непосредственно, практикуя визуализацию гневных божеств. В махануттара-йога-тантре приходится непрестанно пересиливать себя, чтобы смотреть на образы, которые пугают, ужасают, вызывают половое возбуждение и так далее. При этом следует связывать такие образы возможно более широким кругом душевных переживаний, чтобы обнаружить в их сугубой мощи проявления мудрости, по этой причине практик визуализирует божества в их сексуальном слиянии и т. п. При визуализации гневные божества возбуждают куда более сильные эмоции, чем божества мирные. Их облик способен внушить ужас. Они, как правило, увешаны черепами и одеты в звериные шкуры, хватает при них и других пугающих атрибутов. Однако все это следует понимать как символы и знать, что каждый из них означает в той или иной практике. У одних божеств может быть по нескольку голов, у других – множество конечностей и прочих членов для различного, что называется, применения, а покрыты они могут быть звериными кожами или шкурами. Человеческая кожа, например, может символизировать желание, тигриная шкура – ненависть, толстая кожа слона – неведение. Толкования, которые я здесь привожу, довольно произвольны, поскольку для этих символов нет общих значений. Они меняются как в связи с видом практики, так и в зависимости от божества. Поэтому адепту нужно понять символическое значение образа в каждом конкретном случае. Во всех этих практиках особое значение придается тесному соединению сакрального и профанного, мирского. Поняв все это, человек получает необходимые в махануттара-йога-тантре посвящения, как и в предшествовавших тантрах. Первое посвящение – посвящение чаши, и первая его стадия состоит в окроплении водой, что символизирует очищение от скверны. Следом идет посвящение венца. Согласно махануттара-йога-тантре, это посвящение означает, что адепту пора выяснить, к какому семейству, или группе будд он – или она – относится. При этом адепт увенчивается – символически – венцом этого семейства. Другая стадия посвящения чаши – возложение на голову адепта ваджры, что символизирует нераздельность пустоты и сострадания. Кроме всего этого, адепту дается новое имя, что символизирует его «новое рождение». Вместе все это составляет посвящение чаши. За этим следует тайное посвящение. Его называют тайны главным образом потому, что оно благословляет адепта на практику визуализация божеств в совокупности. Смыслом этой совокупности, конечно, является сведение вместе того, что обычно двойственно. Это субъект и объект, мудрость и пустота, сострадание и мудрость. В виде символа блаженства, которое становится результатом такого объединения, адепт получает целебные пилюли; это тоже часть посвящения. Мандала, связанная с посвящением чаши, объекта: ее выкладывают из цветного песка или пишут красками на холсте. Мандала же тайного посвящения вообще не имеет материального воплощения, только мысленное. Смысл здесь такой: посвящение чаши получают, чтобы искоренить скверны физического тела, а тайное посвящение предназначено для искоренения скверн из речи. Третье посвящение – посвящение мудрости, которое дает адепту возможность участвовать в практиках наподобие ту, мо, или генерирования внутреннего тепла. Суть здесь состоит в том, чтобы при помощи определенных практик преобразовать сексуальную энергию. Способ, которым это достигается, зависит от самого практика: монашествует ли он или она, девственны или нет. Но основная цель одина во всех случаях: достичь великого блаженства при помощи преобразования сексуальной энергии. В практике мистической теплоты, например, же когда ею занимаются девственники, мистическая теплота поднимается из центра пупка через центральный канал, пока не претворяется в то, что называют бодхичиттой, или эссенцией жизни, а потом снова опускается к пупку. Поскольку эссенция жизни опускается по центральному каналу, человек переживает блаженство разных видов и разной интенсивности. Когда этой практикой занимаются с партнером, это называется карма-йогой, когда же практик – девственник, это уже джняна, или йога знания. Но при любом подходе преследуется одна и та же цель. Последнее посвящение называется посвящением языка, или посвящением слова. Преобразуя сексуальную энергию, человек испытывает блаженство, что упрощает для него преодоление субъектно-объектной двойственности. А поскольку это наслаждение становится все чище, оно со временем преобразуется в то, что называется высшим блаженством, или махасукхой (иногда его еще называют внезапным блаженством). Это высшее блаженство совпадает с реализацией природы разума, то есть достижением махамудры. С точки зрения махамудры у природы разума есть три аспекта: блаженство, пустота и неопишуемость. Четвертое посвящение можно назвать символическим, поскольку при нем человек

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
не овладевает какой-то особенной практикой. Посвящение языка, или слова, – символ, демонстрирующий природу разума. Кульминация практики связана с преодолением той едва заметной привязанности к блаженству, которая может возникнуть после третьего посвящения, кроме того, адепт осознает, что божества, которых он визуализировал и о которых знает из мантр, равно как и другие эффекты практики, – всего лишь атрибуты методики и что все эти божества на деле несущественны в отличие от душевных свойств, которые присущи разуму как таковому. Они столь же трансцендентны, как и все умозрительные построения.

Таким образом, четыре уровня тантры ведут практикующего с одной ступени самопознания на другую. В отличие от методов сутраяны тантризм использует эмоциональные конфликты в качестве концепций, которые призваны преодолеть заблуждения. Концепции эти применяются с помощью визуализации, а поскольку адепт по ходу практики становится искуснее, возрастают и требования к нему. Адепт не отказывается от концепций, он пользуется ими. В то же самое время он использует и собственно противоречивые эмоции, стремясь преобразовать их в соответствующие премудрости. Как и ко всем другим буддийским практикам, о которых уже было сказано, к этим тоже следует подходить постепенно, шаг за шагом. Мы должны предупредить себя к ним, иначе наиболее «продвинутый» их стадии могут потрясти разум и принести больше вреда, чем пользы.

Считаю своим долгом подчеркнуть, что практикующему тантрические методы необходимо правильное руководство – ведь они весьма целенаправлены и очень действенны. Если бы не поймем сути тантры, методы эти могут нам нанести гораздо больший ущерб, чем ошибки в сутрических практиках. Но если мы осуществляем практики махануттара-йога-тантры должным образом и подходим к ним постепенно, а лучше сказать – поступенно, тогда наши усилия пойдут на пользу не только в этой жизни, но и в промежуточном состоянии после кончины. Все ужасные существа, описанные, например, в тибетской «Книге мертвых» («Бардо тодол»), – то же, что и божества, визуализируемые в танах махамудра-йоги. Это не означает, что божества, с которыми мы сталкиваемся в переходном состоянии совершенно идентичны божествам, которые мы можем визуализировать. Но, раз за разом применяя визуализацию, должны помнить, что божества эти – скорее, продукты наше воображения, нежели что-то реальное, обладающее самостоятельным существованием. Осознание этого может помочь, когда придет наш смертный час.

Учение подчеркивает: то, что мы знаем об иллюзорном ужасов, которые возникают в сновидениях или в мечтах, подразумевает, что мы можем управлять ими во время само переживания. Но при помощи йоги сна, одной из составляющих практики махануттара-йога-тантры, мы можем в любой момент обрести контроль над своими сновидениями. У нас бывают очень яркие мечты, но при этом мы вполне осознаем, что это всего лишь грезы. Именно поэтому не стоит пугаться, если по ходу медитативных опытов увидишь что-то страшное. Практики визуализации божеств полезны и для понимания природы разума. Осознав ее, мы окажемся в силах распознать даже то, что происходит с нами в переходных состояниях сознания. Практикуя тантру махануттара-йоги, мы визуализируем образы самых ужасных божеств, которых только можно вообразить, для того, чтобы познать темную сторону нашего собственного сознания. Наиболее страшные, наиболее уродливые, наиболее отвратительные существа следует понимать как олицетворения наших душевных качеств. Когда мы называем божества проекциями разума, это не означает, что они совсем уж немощны. Я полагаю, что подобное истолкование можно назвать западным: это там считают, будто все, что вне разума, реально в большей степени, нежели то, что идет из него. Но это вовсе не аксиома. Например, мания душевнобольного, хотя и обретается целиком в его разуме, оказывает сильное влияние на всю его жизнь. Это так же истинно и при занятиях визуализацией, которые могут произвести на адепта настолько мощное впечатление, что потом придется лечиться. В терминах буддизма это можно выразить так: с конечной точки зрения визуализируемое божество – лишь проекция разума и не более, но с относительной точки зрения, поскольку божества проецируются зримо, они обладают неким собственным бытием. В силу этого они способны – на относительно уровне – оказать определенное влияние на разум адепта. И не следует думать, будто все это – лишь мысленные опыты, не имеющие отношения к жизни, и по этой причине считать визуализацию напрасной тратой времени.

Цель тантрической практики состоит в том, чтобы устранить разрыв между сознательным и бессознательным, между священным и профанным, и между всеми другими двойственностями. Только сделав это, мы можем в полной мере оценить цель визуализации божеств, которые терзают плоть острыми клыками, пожирают человеческие сердца, пьют кровь и так далее. Это дает нам способ стать цельной личностью, поскольку при этом мы можем распознать в себе все

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
нежелательное и сумбурное. Без этого, я думаю, нельзя достичь настоящего просветления.

ШЕСТЬ ЙОГ НАРОПЫ

РАБОТА С ПРОТИВОРЕЧИВЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Эти шесть йог были разработаны индийским сиддхой Наропой в дополнение к его ежедневным медитациям махамудры. В их число входят йога внутренней теплоты, йога иллюзорного тела, йога сна, йога Ясного Света, йога бардо и йога переноса сознания. Эти шесть йог призваны помочь адептам справляться с разного рода противоречивыми эмоциями. Здесь не стоит говорить о них подробно, и вот почему: прежде чем приступить к любой из них, адепт должен получить определенные посвящения и завершить подготовительные практики. Впрочем, я могу объяснять природу этих практик и основания, по которым адепт выбирает ту или иную. Перед началом практики шести йог необходимо осуществить как общие, так и специальные приготовления. Общие приготовления состоят в размышлениях о непостоянстве, о кармической причине и следствии, о новом рождении и о страданиях в колесе самсары. К специальным приготовлениям относятся покорность учителю, Ваджрасаттва, мандала и гуру-йога.

Успешно завершив предписанные приготовления, йогин или йогини может обратиться к шести йогам Наропы. Согласно традиционному учению, мистическая йога внутренней теплоты наиболее подходит людям, обладающим колоссальной энергией и самоотверженностью. Людям же флегматичным лучше всего подходят йога сна и йога Ясного Света. Другими словами, каждая из йог практикуется в соотношении со склонностями адепта, особенностями его характера и психики. Практика мистической теплоты, например, весьма эффективна для тех, кому свойственна повышенная сексуальная возбудимость, тогда как йога иллюзорного тела рекомендуется людям с агрессивными наклонностями. Для тех, кто расположен к душевным помрачениям и искажениям, противоядием может послужить йога Ясного Света. Йога бардо практикуется для предуготовления к неизбежной кончине и посмертному бардо. Перенос сознания происходит из-за разделения тела и разума в момент смерти. Но эта практика позволяет адепту овладеть навыком переноса сознания еще при жизни.

Практикуя эти шесть йог, йогин или йогини получают способность вызывать ощущение высшего блаженства (махасукха). Обычно наши желания бывают причиной пристрастий и маний. Но практика позволяет преобразовать низменное и подавленное в возвышенное и независимое. Тогда психофизиологические энергетические каналы (надис), поток психофизиологической энергии (прана), психофизиологические энергетические центры (чакры) и эссенция жизни (бинду) начинают действовать в своем оптимальном режиме, при этом выводя адепта на ранее неведомый уровень психосоматического здоровья и силы. Шесть доктрин Наропы потому являются самым действенным путем реализации совершенных методов (упайя) тантрической практики, что каждая йога разработана для определенного типа эмоционального аффекта (клеша).

МИСТИЧЕСКАЯ ЙОГА ВНУТРЕННЕГО ТЕПЛА (ТУММО)

Мистическая теплота практикуется с целью преобразования сексуальной энергии в духовную. При помощи этой практики обычное телесное, половое наслаждение превращается в высшее блаженство. Этот опыт счастья ведет к альности, то есть пустоты, ибо переживание душевного блаженства неотделимо от нее. Для этого следует овладеть психофизиологической энергией, каналами, по которым она движется и эссенцией жизни. Есть три основных канала, проводящих энергию: один проходит по центру тела и соответствует позвоночнику, второй – справа от него, а третий – слева. Правые и левые энергетические каналы представляют мужское и женское начала. Еще есть пять центров психофизической энергии, которые размещены в определенных местах тела. Верхняя чакра размещается в голове и именуется еще чакрой блаженства. Чакра полного снисхождения лежит в гортани, на уровне щитовидной железы. В области сердца расположена чакра душевного излияния. Чуть выше пупка обретается чакра творческих проявлений, а ближе к гениталиям – чакра удовольствия.

Верхнюю чакру, как уже говорилось, называют центром блаженства. Согласно тантрической медико-психологической системе, даже при обычном половом акте блаженство исходит от головы. Чакра гортани заслужила звание полного снисхождения, потому что через это отверстие проходит все, что мы едим и пьем. Сердечная чакра названа центром душевного излияния, поскольку именно из нее истекают влечения и антипатии. Пупковая чакра известна как центр творческих проявлений, потому что именно здесь обретается творческая жизненная сила. Считается, что даже телесное тепло стекается сюда, чтобы стать творщим источником собственной жизненной силы. Генитальная чакра

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
известна как центр удовольствия. Учение говорит, что в нормальных обстоятельствах переживание удовольствия нисходит от верхнего центра через сердечный и пупковый центры к генитальному, где выпускается как сексуальная энергия. Но при помощи тантрической практики сексуальная энергия намеренно сохранена и обращается вспять. Практик не теряет контроля над ней. Такое обращение хода половой энергии способно принести великое блаженство. Конечно, такого рода самоконтроль требует длительной практики. У йогина или йогини прочищаются каналы, проводящие энергию, они начинают свободно взаимодействовать. Практика позволяет вырабатывать тепло и при его посредстве обретать блаженство. Надо сказать, что практика эта, помимо духовной самореализации, зачастую сообщает адепту восхитительное чувство полного здоровья, которое вызывается уравниванием первоэлементов. Кроме того, в результате практики мистического внутреннего тепла адепт становится независим от крайних природных проявлений: зноя и мороза.

ЙОГА ИЛЛЮЗОРНОГО ТЕЛА

Практика йогии иллюзорного тела позволяет нам работать с таким чувственным аффектом, как агрессия. С помощью этой практики мы можем постичь несущностную природу агрессии, тем самым необъективную природу вещей. Есть несколько способов распознать иллюзию. Первый – рассмотрение материальных объектов, второй – рассмотрение речи, а третий – рассмотрение самого процесса обдумывания. Рассмотрение материальных объектов означает отношение к ним как к своего рода сновидениям. Когда человек спит, у него возникает впечатление, будто он встречается с тем-то и с тем-то, что живет в таком-то и таком-то доме, ну, и прочее в этом роде. Но, проснувшись, он понимает: абсолютно все, что ему снилось, необъективно. Точно так же все, что видится плотным и непрозрачным в мире феноменов, на самом деле невещественно и лишено сущности. Йога иллюзорного тела позволяет осознать это в полной мере.

ЙОГА СНА

Практика йогии сна позволяет нам вызывать яркие сновидения и осознавать их в то время, пока еще спим. С ее помощью даже сны используются для духовного развития, так что адепт не теряет ни часа как во время бодрствования, так и во время сна. Эта практика состоит из двух компонентов: распознавание сновидений именно как сновидений и понимание их иллюзорности. Знакомясь с этими двумя составляющими йогии сна, йогин или йогини получают способность изменять сновидения по своему желанию. Кошмар, например, можно преобразовать в приятную грезу. Если исключить сны, предвещающие события будущего и т. п., большинство остальных окажется, как замечено, порождением нашей кармической наследственности и ее ориентации. Отношения между йогией божества (то есть визуализацией божеств) и йогией сна довольно сложны, но обе имеют дело с умоизобразительными образами, которые являются очень важными для понимания трансформативных возможностей разума.

ЙОГА ЯСНОГО СВЕТА

Когда йогин или йогини приобретают опыт в предыдущей йоге, он – или она – привыкает удерживать сознание во время сна, не поддаваясь ни сонной одуре, ни лени. При помощи йогии Ясного Света адепт вырабатывает в себе колоссальную пронизательность и концептуальную ясность, поскольку незнание влияет на него гораздо меньше.

Адепт практикует йогу мистического тепла и йогу иллюзорного тела днем и медитирует в йоге сна и йоге Ясного Света ночью. Мистическая теплота и йога иллюзорного тела, как уже говорилось, действуют как противоядия от агрессивности и гипертрофированных желаний. Йога сна предназначена для того, чтобы рассеять сонную одурь и вялость. Она дополняется йогией Ясного Света. Результатом обеих практик становятся ясность ума и пронизательность: йогин или йогини сохраняют ясное сознание и днем и ночью. С их же помощью можно преобразовать пять «ядов» и достичь махамудры. Шесть Йог – метод, махамудра же – цель.

ЙОГА БАРДО

Практика йогии бардо различает четыре части: естественное бардо этой жизни, мучительное бардо умирания, сияющее бардо дхарматы и кармическое бардо воплощения. Слово «бардо» буквально означает «промежуточное состояние». Естественное бардо этой жизни включает все от момента рождения до смертного часа. Таким образом, жизнь можно рассматривать как прослойку между рождением и смертью. Согласно Учению, жизнь как таковая состоит из непрерывной череды рождений, смертей и новых рождений. В этом смысле всякая свежая мысль, новая жизненная ситуация или новое переживание тоже

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org представляют собой рождение. Когда они выражаются в тусклые воспоминания или уходят в подсознание, это сродни смерти. Повторение же похожих жизненных и ментальных переживаний впоне олицетворяет новое рождение. Поэтому нам следует освоиться с собственной смертностью еще в естественном бардо этой жизни. Если нам это удастся, мы можем считать себя подготовленными к мучительному бардо умирания.

У мучительного бардо умирания две фазы: внешнее растворение, когда растворяются чувства, органы чувств и внешние элементы (джунг ва), и внутреннее, когда растворяются как грубые, так и тонкие душевные состояния вкупе с чувствованиями (сем джунг). Согласно тантрическим воззрениям на биологию, жизнь сформировалась в результате соединения пяти первоэлементов. Те же самые элементы поддерживают жизнь человека после рождения. В них лежит и причина смерти. Гармоничное их сосуществование – основное условие жизни как процесса. Когда же они разобщаются, это возвещает наступление мучительного бардо умирания.

Вместе с растворением первоэлементов идет постепенное истечение из тела его психофизиологической энергии. В результате тело умирающего утрачивает свои нормальные функции. Первой пропадает способность усваивать пищу. Человек больше не может принимать обычную еду и питье; начинаются трудности с дыханием. Умирающий больше не владеет ни руками, ни ногами, утрачивается и контроль над кишечником. Разумом овладевают бред и помрачение.

В скорбный список злополучий и тягот умирающего входит и последовательное растворение этих пяти первоэлементов. Первоэлемент земли обесчечивает телу крепость и силу. Во время смерти, однако, этот элемент растворяется в водном элементе, из-за чего тело делается все слабее и слабее. Шея уже не держит голову, ноги совершенно отказываются служить, ну и так далее в том же духе. Кроме этих, видимых знаков приближающейся смерти, присутствуют и психические признаки. Разум притупляется и мутнеет, мысли путаются. Далее первоэлемент воды растворяется в первоэлементе огня. Поскольку первоэлемент воды снабжает тело всеми необходимыми жидкостями, его растворение – вполне ожидаемо – вызывает сухость полости рта и языка. Язык к тому же коченеет. При этом ментальное состояние умирающего можно охарактеризовать как взволнованное и беспокойное.

Далее следует растворение элемента огня в элементе воздуха (ветра). Физиологически это выражается в охлаждении рта и носа, поскольку теплота тела улетучивается из этой области тела. У человека периодически ускользает сознание, ему трудно воспринимать и распознавать то, что его окружает. Этот постепенный и мучительный процесс растворения достигает высшей точки, когда от сознания отсоединяется элемент ветра. Дыхание умирающего сбивается: долгие выдохи сменяются тяжкими вдохами. Дыхание становится беспорядочным, с длинными выдыханиями и трудными вдыханиями. Накатывают галлюцинации, чья природа определяется как опытами жизни умирающего, так и его кармической наследственностью. Мозг уже не способен к осмыслению, органы чувств отказывают, и умирающий или вообще не может ничего воспринимать, или в лучшем случае неправильно понимает воспринимаемое. Когда чувства совершенно прекращают функционировать в комплексе, сознание растворяется в первоэлементе пространства, и умирающий перестает дышать. В танатологической литературе утверждается, что при этом в области сердца еще остается слабое тепло. Говорят, будто в некоторых редких случаях умершего еще возможно реанимировать и вернуть к жизни. Если же не считать эти необычные исключения, именно здесь проходит граница между жизнью и смертью. Сила кармы вырывает сознание из тела, результатом чего становится процесс растворения как грубых, так и тонких ментальных состояний. По ходу постепенного затухания душевной деятельности усопший начинает ощущать белизну, красноту и черноту.

Тантрическая литература различает два типа источников жизненной энергии. Они известны как субстанции жизни и обретаются в двух различных местах. Один вид источника энергии – мужская жизненная субстанция, наследуемая от отца и располагающаяся в коре головного мозга, ближе к макушке. Женский источник энергии наследуется от матери и находится в области пупка. Мужская субстанция белая, в то время как женская – красная. Во время смерти из-за перетечения психофизиологической энергии мужская субстанция жизни, находившаяся в области макушки, опускается по центральному энергетическому каналу, и умерший воспринимает белизну. Белизна эта, говорят, подобная лунному свету. Тут начинается подъем женской субстанции, обычно обретающейся близ пупка. Это вызывает ощущение красноты, чей оттенок напоминает восходящее солнце. Когда обе субстанции встречаются в сердечной чакре, умерший ощущает черноту. Только теперь он совершенно мертв, свободен от телесной оболочки.

Появление белого и красного свечения относят к физическим феноменам, а посмертное переживание Ясного Света называют сиянием основы или конечным сиянием. Эти два вида сияния присущи разуму как таковому в качестве природы будды. Поскольку все скверны разума разом исчезли и уже не застыт взгляд, у умершего появляется возможность признать ее собственной прирожденной природой. Природа будды присутствует в каждом, и никому из нас от нее не уйти, но это вовсе не подразумевает, что мы сможем распознать ее, когда придет время. Для того и предназначены практики, подобные шести йогам Наропы.

Природу разума, вполне осознанную при помощи практик, называют сыновним сиянием, а то, что в разуме присутствует врожденно – материнским сиянием. Если умерший сможет поймать этот драгоценный момент и понять, что переживание сияния в этом его состоянии – то же самое, что и познание собственной природы, он вырвется из рабства самсары. Если же он не сможет распознать в этом свою природу, ему предстоят страдания во всем их разнообразии. Его бардо наполняется угрожающими существами с несколькими головами и со множеством рук и ног. Но этим устрашения не ограничиваются. На умершего обрушиваются столь чудовищные образы и звуки, какие только можно вообразить.

После того как умерший преодолет стадию страшных душевных мук, ему милостиво предоставляется бессознательное переживание необычайной силы. Все предыдущие явления исчезают, и он оказывается в совершенно иной среде, где все прозрачно, наполнено светом и сияет всеми цветами радуги. Этот мир населен спокойными существами, они царственно прекрасны и облачены в драгоценности. Открывается захватывающее зрелище пятицветного сияния, где каждый цвет соотносится с первоэлементом.

Тут надо особо отметить один пункт, на который умершему следует обращать внимание во время странствия в бардо, чтобы видения его не захватили: он должен сознавать, что эти явления – порождения его собственного разума и потому не относятся к объективной реальности. Тантрическая практика визуализации как мирных, так и гневных божеств считается чрезвычайно действенным способом ознакомления с подобными разновидностями психической проекции. Если мы признаем, что видения бардо – порождения разума, то должны согласиться, что можем обрести освобождение в самом бардо. Иначе мы родимся снова – вследствие нашей неисчерпанной кармической предыстории. А далее начинает проявляться кармическое бардо воплощения.

КАРМИЧЕСКОЕ БАРДО ВОПЛОЩЕНИЯ

Где и в ком мы получили новое рождение, каковы наши физические характеристики и душевные свойства, определено главным образом нашими деяниями в предыдущей жизни и психической диспозицией во время смерти. Так же как с помощью духовной практики можно сделать умирание менее мучительным, можно уменьшить и «травматичность» рождения, принимая его осознанно и с пониманием. Это способ, которым высокоразвитые и сознательные существа позволяют себе родиться.

ПЕРЕНОС СОЗНАНИЯ

Йога переноса сознания (пхо ва) подразумевает переход сознания адепта в высшее состояние. Для овладевшего ею йогина – или йогини – становится по силам выпускать сознание через верхнюю чакру. Такой практик может в совершенстве управлять системой тело – разум. Надеюсь, читателю уже стало ясно, что, следуя тантрическим путем, адепт может использовать самые различные ситуации и обстоятельства как внутреннего, душевного, так и внешнего свойства, включая сюда даже бредовые состояния разума. Трудно назвать что-то такое, что не могло бы применяться для развития духовных сил человека, если применяется правильно, а человек надлежащим образом посвящен в методику тантрических практик. Конечно, тантрический путь и его практики описаны мною лишь в самых общих чертах. Чтобы следовать путем тантрических практик, адепту следует получить знания и опыт от своего гуру, всецело ему доверяясь. Тантризм учит, что без надлежащего посвящения и передачи знаний учителем никто не может преуспеть в духовном плане. Иначе говоря, такой человек просто не поймет просветленного сиддху. Следуя сутрическим путем, можно стать архатом и бодхисаттвой, следуя же путем тантрическим, можно достичь уровня законченной самореализации, стать махасиддхой.

МАХАМУДРА И ПРИРОДА РАЗУМА

ЗА ПРЕДЕЛЫ РАЗДВОЕННОСТИ

Концепция махамудры очень важна для тибетского буддизма, особенно для школы кагью, к которой принадлежу и я. Буквально это слово означает «великая печать» или «великий символ». Махамудра в основном соотносится с конечной реальностью, с шунъятой, то есть с пустотой, а еще – с самой природой разума. Конечная реальность, она же махамудра, всеобъемлюща и неопределима, не являясь при этом ни субъектом, ни объектом. Собственно, концепция эта не отличается от природы разума как такового.

Встав на эту позицию, мы увидим, что природа разума отличается от разума, которым мы пользуемся при обыденном мышлении. Обычно, говоря о нем, подразумевают тот разум, которому свойственно думать, проявлять волю и переживать эмоции. Когда же мы говорим о природе разума, мы имеем в виду то, что находится за этими узкими рамками. Поскольку природа разума неотличима от конечной реальности, то есть пустоты, она больше не соотносится с процессом думания, с волевым проявлением (тоже как процессом) или с процессом обретения эмоционального опыта. Обе выходят за эти пределы. Поэтому природу разума и конечную реальность равно называют махамудрой. В том смысле, что и та и другая чужды двойственности. Чтобы понять махамудру, мы должны определить ее место в общем контексте буддийской традиции. С буддийской точки зрения окончательная цель состоит в том, чтобы достичь нирваны или просветления. Нирвана обретается как результат того, что мы очистили разум, преодолев определенные искажения и помрачения, которые утесняют сознание. Пока же он загрязнен гневом, ревностью и прочими эгоистическими проявлениями, до той поры все живые существа, включая сюда и людей, продолжают страдать, ощущают неудовлетворенность и разочарование. Эти искажения бытуют, во-первых, потому, что мы вообще имеем очень искаженное понимание природы того, что мы рассматриваем как наше собственное эго. Мы вообще склонны считать свое «эго» чем-то стабильным и статичным, то есть неизменным. Основываясь на этой концепции, мы и все вокруг рассматриваем с точки зрения такого вот неизменного «эго». Конечно, концепцию эту можно подтвердить, ссылаясь на то, как толкуют личность – или душу – различные философские и религиозные школы. Но дело в том, что понять личность можно и без философии, и без религии.

Даже если мы не верим в бессмертие души, почти у каждого из нас присутствует понятие, что существует некое «я», которое то счастливо, то грустит, то испытывает радости, то переносит беды; что есть так называемая самость, которая переживает наш жизненный опыт во всем его многообразии. Я могу чувствовать себя хорошо или плохо. Я старею. Складывается впечатление, будто все это переживается каким-то сущностным «я». Что оно во всяком случае долговечнее самих переживаний.

Когда буддисты говорят о безличности или неэгоистичности, они вовсе не подразумевают, что «эго» как такового нет вовсе, что оно не существует как «предмет» эмпирический. Конечно же, существует. Но некий внутренний голос подсказывает: то, что считается прочной и долговечной самостью, – всего лишь умозрительное построение. «Эго», как и все остальное, непостоянно. Нам надо осознать самость с точки зрения срединного пути. Буддист не отрицает существование «эго», или самости. Она существует, но лишь среди других условностей, а не как сущность, обладающая неизменностью и постоянностью. Как видите, тут не подразумевается, что у людей нет своих «эго» или что они целиком призрачны.

Я думаю, что некоторые люди воспринимают буддийское представление о неэгоистичности и безличности именно с такой точки зрения. Буддист скажет, что личность – «величина» совокупная, то, что на санскрите называется скандхой. Мы имеем обыкновение полагать, будто «я» несколько отличается от памяти, эмоций, мыслей и стремлений. Что «я» наблюдает за процессами, происходящими в них и с ними, находясь на некотором отдалении. Но буддисты говорят, что «я» – это именно память, мысли, концепции, эмоции и мнения. Сложите их – и получите личность. И если отринуть все это – в буддийских практиках, кстати, есть такое упражнение, – если целиком отъединиться от своего тела, от памяти, мыслей, эмоций и стремлений, культуры и жизненного опыта, то что же останется? Ничто. Человек представляет собой кого-то или что-то лишь потому, что у него есть все перечисленное. Из всего этого и формируется совокупность. А иначе он – ничто. Пустота.

Уже упоминалось, что Запад привык говорить об «эго», в то время как буддизм утверждает, что никакого «эго» просто не существует. Но и западная психология старается обходиться без концепции души или некоей неизменной личностной сущности. Есть и другие точки соприкосновения. Западные психологи говорят о формировании «эго», в то время как буддизм учит, как его изжить. Но если человек становится увереннее в себе, если у него растет самоуважение, буддизм это только приветствует. Учение не подразумевает, что, осознав отсутствие сущности в своем «эго», мы должны перестать

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
чувствовать; не имеется в виду и самоуничтожение. Вернее будет сказать так: понимание бренности и непостоянства своей личности не препятствует высокой самооценке. А поскольку личности присуща изменчивость, она оказывается куда способнее к преобразованию, чем нечто статичное.

Пока мы не поймем этого, мы будем стремиться к обладанию вещами, держаться за вещи, цепляться за вещи, потому что человеческая приверженность к собственному «я» произвольно возбуждает приверженность к тому, что находится вне «я». Пока люди склонны верить в стабильность своего «я», они неосознанно стремятся уничтожить то, что воспринимается как угроза ему, или гонятся за тем, что, как им кажется, способствует его цельности. Эта пара определяющих тенденций произрастает из аффектов пристрастного восприятия самости: отвращения и вожделения. Да, отвращение тоже можно считать своего рода пристрастием. Пристрастие может проявляться и в одержимости какой-либо идеей, и в обиде на кого-то, и в неспособности прощать, и в нетерпимости, и в гневливости, и во враждебности к другим людям. Желание может быть как хорошим, так и плохим, но алчность, скупость и прочее в этом роде хорошими быть просто не могут. Буддисты даже считают их нездоровыми. Но у полноценного человека желания должны быть. То же и в духовных практиках: если кому-то неохота сидеть на подушке и медитировать, он не продвинется ни на шаг. Если у него нет стремления достичь просветления или состояния будды, он вовек ничего не добьется. Без желаний нет обретений.

На взгляд буддиста, нет ничего принципиально дурного ни в желании иметь хорошую семью и любящих детей, ни в стремлении полюбить и обзавестись спутником жизни, ни в желании получить хорошую работу, ни в том, чтобы, что называется, держаться за нее. Проблема возникает, когда эти желания гиперболизируются. Вернее, желания и становятся проблемами, если превращаются в страсти и вожделения, да к тому же выражаются в активных, так сказать, формах.

Я полагаю, тут важно понять, что буддизм вовсе не проповедует полный отказ от желаний. Буддизму ближе мысль, что алчность, скупость и иные пристрастия этого ряда, то есть желания гипертрофированного формата, следует отвергнуть, потому что в конечном счете они влекут за собой страдание и несчастье.

Иные думают, что стяжание способно обеспечить счастье. Такие уродливые идеи обязаны своим появлением ошибочному пониманию личности и представлению, что она стабильна и неизменна. А ведь личность, – как и впечатления, которые она переживает, – подвижна и изменчива, а потому эфемерна. Итак, если мы не хотим длить страдания, нам следует проникнуть в природу разума (или личности), пока же мы цепляемся за ложную концепцию личности, страданий не избежать.

Вот поэтому медитация так важна. С ее помощью мы можем лучше познать все это. Если человек глубоко познает собственные наклонности, ему не нужны осознанные усилия, чтобы побороть некоторые из них; они сами пойдут на убыль. Более того: если слишком уж стараться изжить какие-то черты характера, они от этого только укрепятся. Знание куда важнее любых усилий. Из всех сил стремясь стать лучше, мы в итоге делаемся только хуже! Мы становимся хорошими, когда хорошо узнаем свои дурные стороны, а не когда силится улучшить.

Мы должны получить истинное представление о непостоянстве. Истинная же его оценка проистекает из понимания нашего собственного непостоянства. То, что мы называем своим «я», то, что считаем стабильным и неизменным, меняется, по сути дела, непрерывно. И это, пожалуй, хорошо, потому что по-настоящему может преобразиться лишь то, что преобразиться способно. И еще: любые изменения или преобразования личности были бы только кажущимися, но отнюдь не настоящими, не реальными, если бы сама личность обладала стабильной и статичной сущностью. Причина, по которой нам необходимо правильно представлять природу личности, проста: истинное, долговременное счастье идет именно от понимания ее природы и природы разума, а еще – от осознания, что концепция неизменного, долговечного и устойчивого «я» в корне неверна. Заблуждения всех видов и помрачения разума порождаются именно этой ложной концепцией и, в свою очередь, мешают правильно воспринимать и интерпретировать реальность. Буддизм изначально подчеркивал значение очищению разума, учит, насколько важно преодолеть его помрачения и обрести верное самопознание, ибо это единственный путь, по которому надо идти, чтобы достичь настоящего счастья, причем надолго. Это подчеркивает и поздняя махаяна, и махамудра тоже.

Я напоминаю читателю эти концепции потому, что учение махамудры имеет смысл только для того, кто понимает эти принципиальные откровения буддизма. Учение говорит, что человеку мешают две пелены: пелена концептуальной путаницы и пелена чувственных аффектов. Мысли и чувственный опыт связаны тесно и неразделимо. Определенные неверные представления о самих себе –

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
например, идея, будто личность сущностна и стабильна, – влекут за собой разнообразные эмоциональные конфликты. Когда же мы изменяем концептуальные установки разума, равным образом преобразуются и чувства. На Западе полагают, что эмоции и мысли весьма отличны друг от друга и диаметрально противоположны. С точки зрения буддиста это не так. То, во что мы верим, и то, как мы думаем, непосредственно влияет на наши эмоции. Существенно, что все наши верования связаны с нашим же представлением о себе. Буддист сказал бы, что категоричное отношение к вещам или людям – к тем, например, кто принадлежит другой расе или исповедует другую религию, – отражает ощущение собственной личности. Все вещи и события воспринимаются или как угроза ее цельности, или как нечто способное ту же цельность укрепить. Но стоит превозмочь представление, будто собственная личность есть нечто сущностное и стабильное, как все искажительные тенденции разума пойдут на убыль, причем как на концептуальном, так и на эмоциональном уровне.

Природа разума не отличается от нашего мыслящего разума как такового, и все-таки они не одно и то же. Неведение обязано своим существованием именно тому, что от нас скрыта природа разума. Природа разума ни в чем не отлична от природы наших мыслей и чувств; но пока мы не постигнем природу мыслей и чувств, не проникнем мы и в природу разума.

Как же проникнуть в природу разума? Осознание – вот ключ к ней. Когда медитируешь, не надо думать: «Зачем я размышляю об этих обыденных вещах? Откуда берутся те или иные чувства? Почему то и дело являются дурные эмоции и мысли такого же рода?» Тут не стоит оценивать их, не стоит называть ни дурными, ни ужасными, не стоит и стремиться тут же от них избавиться. Надо просто отметить их появление – вот подход махамудры. Если мы считаем что-то дурным или ужасным, это, с точки зрения махамудры, тоже своего рода пристрастие. Мы должны осознавать только то, что является нам в медитации. Природа разума считается совершенно неопределяемой и всеобъемлющей. Она – основа всего нашего опыта. Не определяема же она потому, что не существует как объект в отличие от наших мыслей и чувств.

Ее часто сравнивают с пространством. Само пространство не существует как некий объект, но именно в нем возникают облака и другие явления такого рода. У облаков есть вполне определяемые признаки, между тем как у самого пространства нет ни одного. Но облака могут образоваться только в пространстве, только оно делает их возможными. Порой разум и его природу сравнивают с волнами на поверхности океана и океанскими же глубинами. Можно ощущать волны, подвижность океанской поверхности, но нельзя постичь с помощью чувств тишину и безмерность его глубин. И все-таки природа волн и глубин одна – ведь и то и другое вода.

Сходным образом наши мысли и чувства имеют ту же самую природу, что и природа разума, но мы из-за нашего неведения не можем это понять. Психологи и другие ученые-естественники пытаются понять разум в соответствии с его определяемыми характеристиками, с мыслями и эмоциями. Но есть и другой путь: через понимание его природы.

Попытаюсь обозначить этот другой путь. С позиций махаяны можно говорить о двух уровнях истины – относительном и абсолютном. Абсолютная истина – это пустота. Это означает, что у вещей нет постоянной, устойчивой сущности. И вещества, которое мы могли бы назвать сутью всех предметов, тоже нет. С другой стороны, из этого не следует, что предметов не существует. Например, природа всех стульев и столов, которые мы ощущаем, является пустотой.

Проблема в том, что мы, не ощущая пустоты стульев и столов; не понимаем, что они лишены устойчивой сущности. Чтобы постичь это, нам следует уяснить, что пустота не существует помимо всех этих объектов, но является их подлинной природой. То же самое и с разумом. Мы постигаем природу разума через понимание природы наших мыслей и чувств.

МЕДИТАЦИЯ МАХАМУДРЫ

ПОЗВОЛЬТЕ РАЗУМУ ОСТАВАТЬСЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ СОСТОЯНИИ

Учения махамудры происходят от слияния двух концепций махаяны: йогачары и учения шуньявадинов, которые основной упор делают на идее тождества конечной реальности и пустоты. В буддизме традиционно считается, что нам следует уничтожить некоторые загрязнения и помрачения разума, чтобы осознать конечную истину, или конечную реальность. Наиболее эффективный путь к этой цели лежит через медитацию.

Мы уже говорили о двух типах медитации, практикуемых в буддизме, – самадхи и випассьяне. Как считается, медитация успокоения подразумевает, что медитирующий, все более фокусируя свой разум, может освоить несколько уровней концентрации, или поглощения. По мере того как отступает дискурсивное мышление, разум достигает различных уровней поглощения. Если

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
мы достигли успеха в самадхи, а потом принялись за аналитическую медитацию випасьяны, наш мыслительный процесс порождает уже не концептуальную путаницу, а прозрение.
Фокусируя с помощью самадхи с наш разум на каком-то внешнем объекте или на дыхании, мы получаем возможность практиковать внимательность, с которой придет и осознание. Если вы учитесь медитировать и при этом не концентрируетесь на дыхании или каком-то материальном объекте, а думаете: «Буду следить только за разумом», вас ждет неудача. Именно поэтому для практики самадхи так важна стабильность. Когда из стабильности и внимательности развивается осознание, разум обретает аспект ясности. Говорят, что буддийская медитация отличается от медитации других традиций только в том, что касается медитации прозрения. В других традициях тоже есть методы успокоения разума, помогающие ему сконцентрироваться. Но только с помощью медитации прозрения мы можем понять, что нет никакой сущностной и долговременной самости, что все материальные и умственные феномены лишены стабильной сущности.
Махамудра также использует эти два метода – самадхи и випасьяну, – но в ней не считается важным пройти все уровни поглощения или концентрации. Вполне достаточно просто упрочить разум. Даже если мы не достигли какой-то окончательной концентрации или не овладели всеми уровнями поглощения, разум наш все же становится более устойчивым и менее восприимчивым к различным отвлекающим факторам. Тогда открывается возможность практиковать медитацию прозрения.
Медитация прозрения махамудры заметно отличается от традиционной. В традиции махаяны адепты обычно используют аналитический метод, чтобы постичь бессущностность всех вещей и осознать, что все существующее как в материальном мире, так и в мире духовном, – продукт причин и обстоятельств. Это ведет к концептуальному осознанию пустоты, которое, в свою очередь, приводит к непосредственному ее восприятию. Махамудра же учит: достаточно сконцентрироваться на собственном разуме и понять его природу, чтобы понять природу всего остального.
В сутрической махаяне для медитации используются внешние явления, в махамудре же объектом аналитической медитации становится сам разум. Но даже для познания пустотности природы разума махамудра не прибегает к его анализу. С помощью созерцания, позволяя разуму оставаться в естественном состоянии, открывают его природу. Пустотность природы разума постигается не концептуально. Если позволить разуму пребывать в его естественном состоянии и отказаться от дискурсивного мышления, то нам откроется ее бессущностность.
Обычно, практикуя медитации, мы используем различные противоядия для различных препятствий. Согласно же махамудре, чтобы успокоить разум, нет нужды прибегать ни к выявлению препятствий, ни к использованию противоядий. Надо лишь помнить, что все препятствия, появляющиеся по ходу медитации, можно поделить на две категории: оцепенение, или сонливость, и умственное возмущение.
При оцепенении разум не смущается обилием непоследовательных мыслей или эмоциональными конфликтами, но утрачивает должную ясность. Он делается вялым, а порой его обволакивают сонливость и забытие. Умственное возбуждение обнаружить проще: в этом случае наш разум одолевают сумбурные мысли, различные отвлекающие факторы, эмоциональные конфликты и тому подобное.
Вместо противоядий махамудра рекомендует для таких случаев два метода: расслабление и укрепление. Если разум утратил ясность, мы должны укрепить его, призвав на помощь внимательность. Какой бы ни была причина вялости, нам следует восстановить и подпитать свое внимание к объекту медитации. Если же разум взволнован, мы не должны усердствовать с внимательностью, Здесь полезнее позволить разуму расслабиться, отпустить, фигурально выражаясь, поводя внимательности или того, что мы использовали для концентрации.
Это относится и к позе. Если напала сонливость, нужно выпрямить спину, развернуть грудь и напрячь мышцы, но не особо сильно. Если же появилось умственное возбуждение, следует расслабиться, сбросить напряжение, сосредоточив внимание на нижней части тела.
Практика внимательности по-тибетски называется тренпа. Буквально это слово означает «воспоминание». Прежде чем обрести в медитации понимание, практик должен научиться фокусировать разум с помощью практики внимательности. Для нее обычно используется какой-либо предмет. Когда внимательность на какое-то время достигнута, понимание появляется как следствие.
Приступая к практике самадхи, мы поначалу держим в поле зрения какой-то материальный объект – ветку, камешек или еще что-нибудь – и концентрируемся на нем. Всякий раз, когда разум отвлекается, внимательность позволяет нам

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
вернуться к объекту медитации. Научившись этому, мы можем использовать в качестве объекта медитации собственное дыхание, уделяя внимание каждому вдоху и выдоху. При этом можно их считать – до пяти, до одиннадцати, до любого числа, которое понравится. Вдох и выдох считаются за одно дыхание. Этот счет помогает разуму сконцентрироваться на объекте медитации, в данном случае – на дыхании. Сбившись почему-то со счета, следует возобновить его с начала.

Добившись в этом некоторого успеха, можно перейти к использованию в качестве объекта медитации самого разума. Мы стараемся быть внимательными к появляющимся мыслям и эмоциям, но не классифицируем и не оцениваем их, просто наблюдаем. По ходу этого созерцания внимательность преобразуется в осознание. И если появляется рассеянность, адепт осознает рассеянность; если разум притупляется или цепенеет, осознает и это, равно как и умственное возбуждение, если оно вдруг появится. Практика медитации успокоения обеспечивает разуму стабильность.

Когда мы рассматриваем разум сам по себе и позволяем ему пребывать в естественном состоянии, нам, помимо ментальной стабильности, нужно еще и ощущение ясности. Мало что разум стабилен, потребна еще и ясность. В учении махамудры эти аспекты названы не ча – аспект стабильности и сал ча – аспект ясности. Разум, обладающий стабильностью, но без ясности, несовершенен, для него важно и то и другое свойство. Если мы обретем их, никакие мысли и эмоции не смогут их нарушить.

Поддерживать в разуме, спокойном ли, взволнованном ли, ясность – лучшая форма медитации. Медитация не подразумевает, что разум практика всегда должен быть спокоен или свободен от мыслей и эмоций. Когда присутствует ощущение умственной стабильности или ясности, пусть даже разум не успокоен окончательно, тогда цель, можно считать, достигнута. Для этого не нужно уничтожать мысли и эмоции, достаточно поддерживать ощущение осознания как при активном состоянии разума, так и при успокоенном. В учении махамудры используется выражение не гью рик сум. «Не» означает разум в его устойчивом состоянии, когда он не взволнован; «гью» – разум в состоянии активном, когда в нем появляются мысли и эмоции; «ри» – ощущение умственной ясности; «сум» – число «три». Так что осознание присутствует и когда разум находится в состоянии покоя, и когда он в движении. Никакой разницы здесь нет.

Достигнув этого, мы осознаем природу разума. Через это осознание нам открывается, что природа разума неоднородна: она пустотна и все-таки светла. В смысле пустотности она не отличается от материальных вещей, столов и стульев, например, потому что природа столов и стульев столь же пустотна, как и природа разума. А в смысле ясности природа разума от них отличается, поскольку она не только пустотна, но одновременно и светла. С этой точки зрения природа разума реализуется, когда он при медитации не делает никакого различия между умственным возбуждением и спокойствием. Тогда разум остается в его естественном состоянии, а мысли и эмоции освобождаются.

Махамудра учит, что мысли и эмоции – особенно отрицательные – не следует считать чем-то таким, что следует уничтожить. Поняв природу этих мыслей и эмоций, мы начинаем понимать и природу самого разума. Учение сравнивает отношения между природой разума и заблуждениями с лотосом, чей корень обретается в иле, или с навозом, которым удобряют поле. Как лотос цветет благодаря илу, как земледelec должен использовать вонючий навоз, чтобы поле принесло урожай, так и мудрость достигается не через устранение искажений и помрачений разума, но через осознание их сугубой природы.

Есть тибетское высказывание: ньенмонг пангва гонг рол на, еше гьяве минг янг ме. «Ньенмонг» означает «помрачения разума», «пангва» – «отказываться»; «гонг рол на» – «сверху и снизу», «еше» – «мудрость» а «минг янг ме» – даже не имя». Перевести это можно так: «Тот, кто отверг или уничтожил помрачения и заблуждения разума, не может говорить о мудрости. Мудрость достигается не устранением помрачений, а пониманием их природы».

Именно поэтому учение махамудры пользуется термином тхамал гье шепа, что означает «обычный разум». Понимание природы разума, или природы будды, не подразумевает избавления от того, что существует в пределах разума. Это идет от осознания природы нашего сугубого разума, который думает, проявляет волю, предчувствует и ощущает. Проблема тут не в наличии мыслей, чувств и эмоций, а в непонимании их природы. Практика медитации сообщает разуму устойчивость и ясность. Если разум предоставлен самому себе, но осознание удерживается, когда появляются мысли и эмоции, эти мысли и эмоции обнаруживают природу разума в той же степени, как и разум, находящийся в покое.

С точки зрения махамудры важно не натуживать разум, чтобы точнее его сфокусировать. Следует просто и мягко, в узких, что называется, пределах, напрягать и расслаблять его, чтобы он не выходил из своего естественного

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
состояния. Приемы же концентрации могут потревожить естественное состояние
разума. Пусть лучше он остается в естественном состоянии сам, без
каких-либо ухищрений.

Учение махамудры использует выражение «панг ланг данг древла». «Панг»
означает «отказываться», «ланг» – «развивать», «данг древла» – «свободный
от чего-то». Смысл выражения можно перевести примерно так: «Свобода от
каких-либо дум о развитии положительных душевных качеств или отказ от
отрицательных мыслей и эмоций». Разум следует просто очистить от
беспокойств такого рода. Пока наш разум озабочен стремлением избавиться от
качеств, которые мы считаем нежелательными, и желанием развить другие,
позитивные, ему не прийти к своему естественному состоянию; природа же его
при этом искажается.

Самая простая методика при этом сводится к кратковременному напряжению или
расслаблению тела и разума. Приемы эти нельзя сопровождать ни особенными
усилиями, ни чрезмерными раздумьями. На этот случай в учении махамудры есть
выражение: «позволить разуму без усилий оставаться в его естественном
состоянии». Эта легкость проистекает не от суждений, не от размышлений, что
мысли и эмоции так или иначе беспокоят разум или препятствуют медитации; но
от понимания того, что пока наш разум сосредоточен и удерживает осознание,
– что бы при этом в нем ни появлялось, успокоен он или активен, наполнен
эмоциями и мыслями, – для нас остается возможность осознать его природу.
Таким образом, в учении махамудры успокоение и прозрение практикуются
вместе. Медитация успокоения поначалу практикуется ради устойчивости
разума. Потом медитирующий, постепенно перемещая фокус внимания от
материальных объектов или дыхания к самому разуму, работает с аспектом
ясности. Когда мы медитируем, присутствуют оба аспекта: разум стабилен и в
то же время светел. Разум сохраняет стабильность даже тогда, когда
появляются мысли и эмоции, поскольку сохраняется осознание. Стабильность
разума определяется не тем, присутствуют ли в нем мысли и эмоции, а тем,
присутствует ли в нем осознание. Если так, то проявляется третий аспект
природы разума – блаженство.

В конечном счете природа разума имеет три свойства. Первое – пустотность.
Второе, присутствующее даже при пустотности, – ясность, которая не
сопутствует пустотности материальных объектов. Третье свойство –
блаженство, которое проявляется, когда разум стабилен и сохраняет
осознание, даже если занят мыслями и эмоциями. В ходе медитации, когда
достигнуты стабильность и ясность, обретается и блаженство как результат
того, что разум больше ничто не беспокоит, пусть даже появляются мысли и
эмоции. Это аспект блаженства. Сами понимаете, что тут имеется в виду
отнюдь не экзальтация!

Согласно учению дзогчен, которое на санскрите называют Маха Ати, у природы
разума три аспекта: пустотность, ясность и креативность, то есть
созидательный потенциал. Природа разума может быть пуста и светла, но это
не означает, что мысли и эмоции уже не имеют никакого значения. Даже
многолетний опыт медитации не означает, что мысли и эмоции прекращают
появляться. Они лишь не будоражат больше разум в его креативном аспекте. В
терминах школы дзогчен это называется цал, что можно перевести
прилагательным «творческий». Что бы мы ни испытывали – как в самсаре, так и
в нирване, – все идет от творческого аспекта разума, то есть из разума,
являющегося поставщиком всех наших переживаний, как хороших, так и плохих.
Как сказано Сарахой, «природа разума – царь всех создателей, ибо все, что
мы переживаем в самсаре и нирване, проистекает из нее». Иными словами, все
зависит от разума, включая наше восприятие внешнего материального мира.
Природу разума как такового называют махамудрой, потому что термин
«махамудра», или «великая печать», означает, что вне ее нет ничего. Все
обретается в пределах самой махамудры, поскольку аспект пустотности един
для материальных и душевных явлений. Она всеобъемлюща.

ЧЕТЫРЕ ЙОГИ МАХАМУДРЫ

Путь махамудры, как уже говорилось, предусматривает возможность мгновенного
просветление. Поэтому нередко говорят, что адепт, оставаясь в обыденном
состоянии ума, может в один прекрасный момент овладеть махамудрой. В ответ
на это можно сказать, что практик махамудры, обретший прозрение, не
обязательно прозрел конечное состояние будды. Как правило, он бывает
по-прежнему озабочен более углублением, чем пониманием. Как бывает с
большинством вещей в нашей обычной жизни, мы можем понимать важность
чего-то, но этого начального понимания для нас мало. С этим начальным
пониманием нам еще работать и работать, взращивать и пестовать, тогда оно,
возможно, и созреет с течением времени. Для этого в традиции махамудры есть
концепция четырех йог. Это йога однонаправленности, йога непонятности,

Йога одного вкуса и Йога немедитирования.

1. Йога однонаправленности достигается при помощи шине, или самадхи, медитации успокоения. Мы знаем, что наш разум постоянно возбужден. Он неистов, скор в суждениях, порывист в мыслях и поступках. С помощью этой практики разум и поведение приходят к успокоению.

Наш разум поначалу сравним с водопадом, с которым мы никак не можем совладать: точно так же нам не дано решать, во что нам верить или какие эмоции переживать. Они рассматриваются как данность, как нечто уже существующее. С помощью медитации успокоения мы лучше осознаем состояние бытия; практикуя же внимательность, мы лучше познаем самих себя, не только в смысле нашей веры, эмоций, ориентации и чувств, но и в смысле поведения. Эти наши душевные состояния переводятся во внешние физические проявления, то есть в поведение. И тогда мы можем видеть, какое состояние благодатно для нашего роста, а какое не благодатно. Мы начинаем понимать, как ими порождается страх, тревога, опустошенность или ощущение собственной неполноценности.

Познав истоки своих состояний и поведения, мы сможем управлять своими чувствами, эмоциями, мыслями и наклонностями, а не подчиняться им. По мере того как мы учимся быть более гибкими, восприимчивыми и не такими параноидальными, разум наш становится более устойчивым и менее напряженным. Ведь разум в самсаре неизменно параноидален, всегда окрашен страхом, беспокойством и уязвимостью, всегда обеспокоен тем, что другие люди думают о нас, понимают ли они нас, ценят ли нас должным образом и так далее. Такие мысли можно обуздать при помощи медитации успокоения. При этом бешеный водопад превращается в извилистую реку. Наши мысли и поток эмоций теперь текут легко и не конфликтуют так, как раньше. Так мы учимся владеть своими мыслями и эмоциями, учимся их выражать так, чтобы наша медитация обратилась самоусовершенствованием. Мы больше не подвластны нашим мыслям и чувствам, поскольку научились работать с ними. Как пловцы на многоводной реке, мы учимся плыть в потоке наших мыслей и эмоций так, чтобы нас не унесло течением.

Наконец с практикой ши-не достигается состояние однонаправленности, в котором мы понимаем, что эти мысли и эмоции являются результатом нашего обыденного бытия. Это подобно множеству рек, которые несут свои воды к одной цели – к океану. У нас могут быть идиосинкразические, индивидуалистические мысли, эмоции и чувства, но они все имеют то же самое происхождение и могут быть рассеяны. Как следствие, параноидальное мышление самсары или совершенно прекращает действовать, или уже не оказывает заметного влияния.

Тем способом, как уже упомянуто ранее, медитацией махамудры адепт не отменяет мысли и чувства, но осознает их происхождение и соотносится с ними. Так же, зная, что так называемые умственные загрязнения фактически коренятся в нашем обыденном образе жизни, и зная, что их можно рассеять, мы можем быть уверены, что отрицательные мысли и эмоции не могут смутить нас. Мы буквально примиряемся с самими собой. Вот так постигается Йога однонаправленности.

2. Йога непонятности не просто преодолевает гнетущие и стесняющие следствия наших эмоций и чувств; она имеет дело с тем, как мы думаем, что мы думаем, как мы веруем и во что веруем. Как говорится в Учении, эмоциональные и чувственные переживания удерживают нас в состоянии самсары. Это означает, что нам по силам освободиться от рабских уз, которые мы сами на себя наложили. Но мы должны идти далее, потому что буддист-практик научается преодолевать не только эмоциональные страдания, но и концептуальную путаницу, как обрести всеведение.

Согласно буддийскому учению, в которое входит и махамудра, мы, будучи людьми (а не представителями определенной расы, религии, или культуры), подвержены многим неверным представлениям. К примеру, у любого человека, где бы он ни родился, присутствует мнение, что он обладает некой самосущностью и несомненной самостью. Человек способен увидеть в политических или религиозных идеях или системах вечные истины, независимые от конкретных условий – социальных, экологических и политических. Но согласно Учению все, во что мы верим, и все, чем можем воодушевиться, лишено подлинной реальности.

На этом уровне йоги непонятности от нас не требуется прекратить думать или прекратить верить во что-то; достаточно, если мы откажемся от фиксации на том, во что верим. Как люди Запада мы можем верить в феминизм, например, или в демократию, но, будучи буддистами, не должны принимать их как догму, хотя идеи эти могут быть нам близки и симпатичны. Все эти проблемы, все эти идеи сопряжены с внешними факторами современности – культурными, социальными, религиозными или политическими.

Вот поэтому ранние буддийские учения называли себя плотом, на котором можно

Сущность буддизма. Тралег Кьябгон filosoff.org
пересечь океан самсары. Плот важен, но достичь другого берега еще важнее. Йога непонятности означает, что практик научается подниматься выше противоречивых религиозных систем; хотя и может при этом не только признавать одни и отвергать другие, но и подыматься над теми, которые признает. Будучи буддистами, мы верим в освобождение или состояние будды, но и над этой своей верой мы пытаемся подняться.

3. Йога одного вкуса предназначена для осознания сосуществования мирских состояний бытия и освобожденного, незапятнанного, безупречного состояния независимости и просветления. Практики, достигшие однонаправленности и постигшие непонятность, должны осознавать свою подчиненность обусловленному бытию. Другими словами, нам еще предстоит поработать с явлениями внешнего мира. Нам следует обратиться к социальным проблемам, личным проблемам, политическим проблемам, и развиваться духовно в очень конкретной и чувственной материальной среде. Мы приходим к пониманию, что материальный мир, окружающий и обволакивающий нас, неотделим и лишь отличен от трансцендентального мира духовности. Конечная истина присутствует во всем, с чем мы соприкасаемся. Тут надо подчеркнуть, что, освоив йогу непонятности, мы не должны игнорировать мир, не должны считать незначимыми наши ощущения и переживания. У эмпирического и трансцендентального мира одна природа, поскольку конечная истина присутствует в обоих, равно как и во всех наших восприятиях. Можно сказать, что и у заблуждения, и у просветления один аромат, один вкус.

4. Йога немедитирования (или йога, в которой нечему больше учиться) относится к просветленному состоянию и особым разъяснений не требует. Адепт уже не на пути: странник наконец вернулся домой, достиг своей цели и осознал конечную истину. Здесь следует заметить, что достижение состояния будды и понимание окончательной природы вещей отнюдь не подразумевает, что просветленный и в самом деле не должен ничего изучать. Французский язык, например, или философия Канта ему – или ей – не заказаны. Все-таки между пониманием природы реальности и пониманием вещей на эмпирическом уровне, в ежедневной нашей жизни есть существенная разница. Конечно, эти два мира не противопоставляются, как уже говорилось в связи с йогой одного вкуса. При этом очевидно, что человек, достигший конечной истины, не обязательно будет столь же сведущ во всех областях познания. Таким образом, «нечему больше учиться» означает лишь, что адепту нечего больше узнавать об истинной природе бытия.

Хотя махамудра с самого начала определяется отличной от сутрической махаяны и тантрической махаяны, Такпо Таши Намгьял в своем «Лунном луче» разъясняет, что махамудру можно осуществить независимо от тантры и даже без тантрических посвящений. Это совершенно особенная практика, ведущая адепта к конечному осознанию. Да, адепт занимается тантрической практикой, чтобы осознать махамудру; однако сама махамудра не использует ни визуализацию божеств, ни декламацию мантр. Практики махамудры ориентированы на постижение истинной природы практикующего. Поэтому Такпо Таши Намгьял, и не он один, совершенно ясно утверждает, что махамудра может осуществляться и культивироваться отдельно от тантрической махаяны.

Тут следует подчеркнуть, что махамудра часто предпринимается вместе с сутрическими и тантрическими практиками махаяны. Еще Такпо Таши Намгьял заявляет, что хотя махамудру и называют мгновенным подходом к просветлению, все-таки и в ней есть определенные стадии, что становится ясно, когда обращаешься к ее четырем йогам. Систему четырех йог можно понимать в связи с пятью путями и десятью ступенями бодхисаттвы, о которых говорилось выше. Например, путь накопления и путь применения сутрической системы соответствуют йоге однонаправленности. Йога непонятности соответствует пути прозрения. Йога одного вкуса соответствует сутрическому пути медитации. Йогу немедитации можно соотнести с девятой и десятой ступенями бодхисаттвы, или пути, на котором нечему больше учиться, который достигает своей кульминации в одиннадцатой бхуми, или ступени, которая приравнивается к достижению состояния будды.

Итак, мы можем видеть целостную природу всего спектра буддийской философии и духовной практики и в то же самое время – многообразии и различии в том, что касается терминов и конкретных практик. Мне кажется, очень важно ощутить глубинный смысл этого единства и не соблазняться мыслью, что в буддизме одна школа или один комплекс практик противоречат другим. Тантрические визуализации божеств – обычные медитации, детально и ясно описанные в буддийских текстах. Сосредоточение на визуализации божеств – часть медитации самадхи; трансцендентность и бессущность визуализируемого божества – аспект медитации випассяны. Все это ясно изложено в буддийских текстах, но не все в состоянии понять, что важнее видеть, как одна форма буддизма развивалась из другой, чем рассматривать основные повороты, которых хватало в долгой истории учения.

Примечания.

[1] Феномен обусловленности (санскр. самскрита, пали – санкхата) означает, что все сущее взаимосвязано и взаимообусловлено: вещи обретают бытие, существуют в течение некоторого времени и затем распадаются, демонстрируя непостоянную природу эмпирического мира.

[2] Самсара или сансара (санскр.) – круговорот бытия, в котором из-за деструктивного влияния душевных заблуждений – неприязни, желания и неведения – живые существа обречены на непрерывные перевоплощения из одной жизненной формы в другую, доколе не встанут на путь духовного совершенствования.

[3] Классические тексты тхеравады, такие как «Висутхимага» и «Бодхичариаватара» – труд Шантидевы, великого праведника и учителя махаяны, – обращают особое внимание на созерцание телесных уродств и увечий. Такого рода медитации практиковались не для того, чтобы привыкнуть воспринимать признак пола как нечто нечистое или ущербное, а затем, чтобы элиминировать внимание как к противоположному полу, так и к собственному. Здесь просматривается и определенная терапевтическая перспектива.

[4] Гора Меру – «Гора Мира», стоящая в центре Вселенной.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!